

洋葱真能杀死感冒病毒吗？

洋葱具有发散风寒的作用，是因为其含有油脂性挥发物硫化丙烯，如每天吃一些，对呼吸道、肠道里的细菌会有一定的抑制作用。但是房间里放置洋葱，杀菌的作用微乎其微，对感冒病毒更是没有抑制作用

今年初，“洋葱能杀死感冒病毒”的网文广为流传。文章称，一个两头都切掉的洋葱能吸收病菌，预防流感；洋葱之所以会在次日清晨变黑，是因为吸收了病菌。为了证实该说法，网文中还煞有介事地引用了两则没有出处的故事。一是流感肆虐时期，某农户家因放置洋葱而得以保持健康，经医生在显微镜下鉴定，发现洋葱上有流感病菌。二是一家理发店店主通过放置洋葱预防流感收效显著。



这种说法流传甚广。不少感冒患者也对此民间“偏方”深信不疑。那么，洋葱真有如此神奇的功效吗？当然不是。

此前，曾有实验人员做过相关实验，他们采用国家标准中公

共场所微生物检验的方法，在一间30平方米的房间里选取5个监测点，然后在房间里放置洋葱，再对5个监测点的菌落数监控其数量变化。实验人员准备了3个洋葱，按照网上的说法，

切掉两头，放置于房间不同的位置。结果显示，洋葱搁置后的前24小时里，5个监测点的平均菌落数并没有降低，反而略有上升；到了48小时，房间内的菌落数才和没放置洋葱时的菌落数相等。可见，洋葱并没有减少房间内的细菌数量。

浙江省宁波市第二中医院主治医师魏杰曾介绍，洋葱具有发散风寒的作用，是因为其含有油脂性挥发物硫化丙烯，这种物质有较强的杀菌作用。如果每天吃一些洋葱，对呼吸道、肠道里的细菌会有一定的抑制作用。但是房间里放置洋葱，杀菌的作用微乎其微。况且很多流感是因为病毒感染造成的，而洋葱对病毒并没有抑制作用。由于其具有杀菌、抑菌作用，在一

些国家和地区，人们从洋葱中提取精油作为药物使用，用来治疗和控制传染病。但是，在临床上并没有预防、治疗流感的研究。而且，现在也没有洋葱能杀死病毒的相关证据。因此，强调依赖洋葱预防或者治疗流感的说法并没有确切科学依据。

此外，对于谣传所谓“切开的洋葱在次日清晨变黑”现象，专家解释说，变色并非吸收病毒或者病菌，而是发生了一种常见的名叫“酶促褐变”的化学反应。果蔬薯类中天生存在“酚氧化酶”，同时也富含具有抗氧化作用的“多酚类物质”，这两样东西碰在一起会发生氧化，产生“酶促褐变”反应。切开的洋葱即发生了该反应，从而变黑。

(人民日报)

专家解释为何办公室久坐工作会疲惫

据英国《每日邮报》近日报道，8小时坐着不动，除了在沙滩上放松，也有可能是经历了一天的工作。研究显示，工作带来的疲惫并不仅源于物理活动，而具体原理仍不清楚。乔治华盛顿大学的心理学家丹尼尔·利伯曼博士，分享了精神疲惫的产生原理以及感觉疲惫时的缓解建议。

利伯曼博士说，当我们做文书工作时，身体并没有很多动作，但产生的疲惫与在花园里劳作不同。身体上的疲惫会让我们轻易入睡，而精神疲惫则相反，会让我们难以入眠。“我们适应大脑与身体平衡的工作，而久坐桌旁，身体不动而大脑高速运转，这将产生化学不平衡，使我们无法有效率地产能，导致疲惫。”

利伯曼博士认为，脑力不是无穷无尽的。一个经典的心理学实验证明了这一点，研究员要求受试者在不能吃新鲜烤好曲奇的情况下完成任务，人们很快精疲力竭，因为他们的精神都用于抵制曲奇了。同样的原理也适用于长期伏案做不想做的工作所带来的精神疲惫。

越来越多的研究表明，长期在办公室里工作对人有诸多不利。如高浓度二氧化碳使人们难以专注，室内污染，地毯和室内装潢释放的甲醛以及荧光照明打乱了人类生物钟，对健康产生极大损害。

利伯曼博士建议，摆放桌面植物以缓解环境，每隔一段时间到窗户边看看自然植被，同时也可进行社交。每当社交时，大脑会释放催产素，而脸书和照片分享软件则会导致相反的效果。

办公室工作包括高频率的改变工作内容，这也是其使人疲惫的原因之一。而适当频率的更换工作种类是必要的。利伯曼博士建议，为寻求具体的成果，可以在一天的开始列出计划并一项项完成，从而获取成就感。

(赵俊翔 李宗泽)

吃对食物，抵抗“坏分子”

自由基、“坏”胆固醇、致癌物……这些“坏分子”在体内积累过多会威胁健康。令人高兴的是，吃对食物能在一定程度上抵抗它们，减少患病风险。

抵抗自由基。自由基是健康的大敌，不但会加速人体衰老，还会导致血管发生病变，加大患癌风险。抗氧化物丰富的膳食有助对抗体内的自由基：1.富含花青素的食物，比如紫甘蓝、蓝莓、葡萄、紫薯、茄子等，一般来说，颜色越深，花青素含量越高，抗氧化效果越强；2.富含维生素C的食物，比如菠菜、豌豆苗、辣椒等深色蔬菜，以及酸枣、柚子、猕猴桃等口感较酸的水果；3.富含番茄红素的食物，番茄红素主要存在于西红柿、西瓜、葡萄柚和番石榴等食物中，少量存在于胡萝卜、南瓜、李子等果蔬中。

抵抗“坏”胆固醇。血液中的胆固醇主要分为两种：一是高密度脂蛋白

胆固醇，俗称“好”胆固醇；二是低密度脂蛋白胆固醇，俗称“坏”胆固醇。“坏”胆固醇蛋白少、脂肪多、较黏稠、颗粒大，数量过多可能阻塞血管，导致血管硬化。富含以下几种营养素的食物有助对抗“坏”胆固醇：1.类胡萝卜素，它能防止“坏”胆固醇氧化，保护血管内皮的完整，避免斑块和血管病变的产生，黄色、绿色、红色蔬果都是类胡萝卜素的优质来源，比如木瓜、芒果、西红柿、南瓜、红薯、胡萝卜等均可多吃；2.维生素B₃，能强化脂质代谢、防止脂质沉积、保护血管健康、避免肥胖和脂肪肝，动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品等都是富含维生素B₃的大户；3.烟酸，不仅可以减少“坏”胆固醇和甘油三酯，还能增加“好”胆固醇的水平，促进胆固醇的代谢，最佳食物来源主要有动物肝脏、瘦猪肉、家禽肉、鱼肉、蛋

类、花生等。

抵抗致癌物。众所周知，致癌物会增加致癌风险。研究证明，绿叶菜中的叶绿素、膳食纤维和多种植物化学物，有利于减少致癌物的吸收，促进它们从肠道排出，提高肝脏的解毒能力，减少致癌物的致突变作用。深绿色叶菜的人选标准很简单，就是叶子所占比例很大，叶色深绿甚至绿得发黑。比如芥蓝、芥菜、油麦菜、韭菜、菠菜、小白菜、马齿苋等。此外，膳食纤维摄入充足，有助致癌物及时清除。膳食纤维还对减缓血糖上升、预防大肠癌等癌症，防止便秘和痔疮很有帮助。各种豆类，如黑豆、黄豆、红豆、绿豆等都是补膳食纤维的高手。木耳、海带、裙带菜、口蘑等菌藻类食物同样含有丰富的膳食纤维。根菜类食物纤维含量也较多，如胡萝卜、红薯等。

(刘明)

量身定制秋季“养生秘籍”

秋季人体的阴阳代谢开始阳消阴长，因此精神、情志、饮食起居等，都应顺应秋季的气候特征，以养收为主。

穿衣：常备一件薄外套。初秋季节，气温早晚略凉、中午仍较为炎热。这时候千万不要凭一时感觉而随意增减衣物，最好身边常备一件薄外套，以防温度骤然变化，导致受寒感冒，或者中暑昏厥。但是也不要一下子增加太多衣物，否则会削弱身体对外界气候的适应能力，更容易受凉感冒。但是深秋季节气温低时，就应该及时增加衣物，尤其是体弱老人和儿童，更应该要注意。

饮食：凉润为主少辛辣。秋季宜收不宜散，饮食上应注意减少辛辣味道食物，适当增加一些酸味食物。同时由于秋季燥邪当令，气候干燥容易损伤人体津液，导致干咳、少痰、便秘

等情况，饮食上可以略微增加一些凉润食物，但不宜进食过多寒凉的食物，以免损伤人体阳气。秋季可以适当增加食物芝麻、蜂蜜、枇杷、梨、百合、山药等食物。

居家：保持空气新鲜洁净。秋高气爽，适合给居所经常通风换气，保持室内空气新鲜洁净。同时起居也要注意早睡以顺应阳气的收敛，而早起使肺气得到舒展，防止收敛太过。在白天天气炎热时可继续使用空调、电扇等，而夜间气温凉爽时，可适当开窗通风。

运动：散步慢跑最安全。初秋时节，中午温度较高，还是建议在早晨或晚上温度较为凉爽时进行运动。同时运动后注意及时擦汗，以免受风，引发疾病。通常来说散步、慢跑都是比较安全的运动方式，而有运动基础的人可选择在天气好时进行户外活动，如

跑步、登山、远足等。

精神：欣赏美景愉悦心灵。秋季在五脏应于肺，而肺在情志方面和悲忧相对应，所以如果过度悲忧会损伤人体肺气；而肺气虚弱，也会使人容易出现悲伤忧虑的情绪。秋季需要注意培养乐观愉悦的心情，保持情绪安宁稳定，避免自然界的肃杀之气影响到自身。重阳节登高望远的习俗，就是利用登高远眺、欣赏美景来达到心旷神怡、消散不良情绪的目的。

预防：重视保健防秋燥。秋季容易出现胃肠炎、咳嗽等疾病，在日常生活中要注意饮食卫生，不吃腐败变质的食物；可以适当服用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药来缓解秋燥。贝母蒸梨、菊花茶、桔梗甘草茶等可以缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症状，而山药核桃粥可预防秋燥引起的便秘。

(央广网)