

健康新知

# 增加活动量 可以预防癌症

近日,英国研究人员发现,每天开展半小时左右快走等适度运动可预防癌症,原因是适度运动可借助“燃烧”脂肪、激发免疫系统功能和改善消化系统等方式降低患癌症的风险。

英国“世界癌症研究基金会”近期发布报告说,如果英国民众每天开展快走等适度运动,英国每年肠癌和乳腺癌患者数量有望下降12%。

基金会研究人员认为,如果英国民众每天适度运动30分钟至45分钟,英国每年肠癌和乳腺癌发病人数或可分别减少大约4600人和5500人。

还有研究显示,适度运动还可以使英国每年因乳腺癌死亡的患者减少1500人,肠癌死亡病例减少1900例。

“世界癌症研究基金会”项目负责人蕾切尔·汤普森说:“有力证据表明,体力活动对癌症预防相当重要。相对适度地增加活动量可以减少数以千计的癌症病例。”她说,除预防肠癌和乳腺癌外,经常从事体力活动还可降低女性患子宫内膜癌的风险。

研究人员认为,肥胖是诱发癌症的因素之一,而体力活动可“燃烧”体内脂肪避免肥胖,从而

降低患癌风险;另一方面,经常运动可提高人体细胞抗病能力,增强机体免疫力。另外,运动可提高消化系统效率,减少肠内细胞与致癌物质接触时间,从而预防癌症。

按照世界癌症研究基金会的说法,快走可加快心跳,促进呼吸,属于可防癌的“适度体力活动”方式之一。“把快走变成一种习惯,步行去买东西,而不是开车或乘公交车,那么大家的健康状况会大不一样。”汤普森说。

研究人员说,民众不必每天腾出30分钟至45分钟的整块时



间用于运动,只要时间总长度达到要求,短时多次运动也可达到相同预防效果。

除快走外,跳舞,慢速骑自行车或游泳也能达到防癌效果。整理花园,打扫卫生等家务活也属于可防癌的“适度体力活动”。

此外,美国《衰老神经科学前沿》杂志刊登的一项最新研究发现,每周散步几次不但能提高健

康水平,而且还能提高智力水平。

美国伊利诺伊大学心理学家完成的这项新研究发现,每周以平常走路的速度散步三次,每次40分钟,有助于提高脑力,让人变得更聪明。科学家表示,适度散步可促进大脑中的各种联系,防止与衰老有关的大脑功能减退,甚至可以提高推理能力。

据《扬子晚报》

# 时常保持两分饥饿, 寿命能延长30%

三五好友相聚,不断上桌的烤串和啤酒,可以持续到三更半夜;宴请的酒席一吃就是两三个小时,其间不停落筷吃到肚圆……

近日,美国《洛杉矶时报》刊登的瑞典最新研究,提醒那些在饭后揉着肚子,扶着腰,打着饱嗝的人们,哪怕是短期暴饮暴食,带来的健康灾难都无法挽回,不仅

体重几年内会一直上升,对全身的伤害甚至会持续很多年。

美国曾有项实验证明,老鼠如果每天减少30%的食量,就能延长30%的寿命。而人如果在年轻

时经常吃撑,甚至会影响两代人的健康。

澳大利亚专家的研究进一步得出结论:如果人类时常保持两分饥饿,其寿命将增长20%-30%。

## “八分饱”从细嚼慢咽开始

“常吃八分饱,延年又益寿”一点不错。“饱”的尺度到底如何拿捏呢?

中国农业大学食品学院副教授范志红指出,“七八成饱”就应该停在可吃不可吃的时候。“你可能觉得胃里没满,但这口不吃也无所谓,这种肚子不胀,不打嗝的意犹未尽状态其实是

最健康的。”对此,消化科专家吴咏冬表示,做到只吃“八分饱”,最好的办法就是细嚼慢咽。

第一,把握好吃饭的时间,最好在感到有点儿饿时开始吃饭,而且每餐在固定时间吃,这样可避免太饿后吃得又多又快;第二,吃饭至少保证20分钟,这

是因为从吃饭开始,经过20分钟后,大脑才会接收到吃饱的信号。北京中医医院消化中心主任张声生说:“如果吃饭太快,大脑很可能还没得到最新情报人就已经吃多了。”第三,每口饭都要咀嚼30次以上;第四,用小汤匙代替筷子,减慢速度;第五,可以多吃些凉拌菜和粗粮,生的食物

不好好咀嚼就咽不下去,喝燕麦粥一定比喝白米粥慢,吃全麦馒头也比吃白馒头的速度慢。

此外,每次少盛一点,吃饭前喝两杯水或是喝碗汤,买小包装的食品,多吃粗纤维的,增加饱腹感的食品等,使用浅盘和透明餐具,吃饭时有意识地帮别人转桌夹菜,都是避免吃撑的好办法。

## 科学节食 还能缓解头痛等症

9月1日,德国神经学会发表公报说,其研究显示科学节食不仅能让超重的女性瘦身,还能缓解因超重导致的颅内压增高和与之相关的头痛等症状。

德国研究者以25名BMI

指数(体重指数)超过25,且有颅内压增高症状的女性为研究对象,进行为期3个多月的低热量食疗,以观察减肥对颅内压增高的缓解程度。

研究者指出,一名德国健康

成年女性通常每日通过饮食摄入1800千卡左右的热量,但低热量食疗期间只允许每人每天摄入约425千卡热量。由于相关要求非常严格,食疗结束前共有4人中途退出。

食疗结果显示,减肥效果非常明显,接受全部食疗安排的女性平均减重15.7公斤,她们的头痛频率明显减少,头痛程度减轻,眼部视神经水肿明显消退。(据《生命时报》)

# 吃太饱带来百种病

寿命是自己从嘴里省出来的。吃太饱不但会影响身材,还会带来许多疾病。

**肥胖:**北京中医医院消化中心主任张声生说,现代人常吃的高脂肪、高蛋白的食物,消化起来更加困难,多余的“营养物质”堆积在体内,其后果就是肥胖和一系列富贵病。

**胃病:**张声生说,吃得过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重,消化不良。此外,人体胃黏膜上皮细胞寿命较短,每2-3天就应修复一次。如果上顿还未消化,下顿又填满胃部,胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不易得到修复的机会,胃大量分泌胃液,会破坏胃黏膜,极易发生胃穿孔、胃糜烂、胃溃疡等疾病。

**肠道疾病:**中国台湾科学家发现,脂肪堵塞在肠道里,会造成肠阻塞,大便黑色、带血。

**疲劳:**吃得过饱,会引起大脑反应迟钝,加速大脑的衰老。人们在吃饱后,身上的血液都

跑到肠胃系统去“工作”了,容易让人长期处于疲劳状态,昏昏欲睡。

**癌症:**日本科学家指出,吃得过饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低,增加患癌几率。

**老年痴呆:**日本有关专家还发现,大约有30%-40%的老年痴呆病人,在青壮年时期都有长期饱食的习惯。

**骨质疏松:**长期饱食易使骨骼过分脱钙,患骨质疏松的概率会大大提高。

**肾病:**饮食过量会伤害人的泌尿系统,因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出,势必加重肾脏的负担。

**急性胰腺炎:**晚餐吃得过好过饱,加之饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎。

**神经衰弱:**晚餐过饱,鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫,使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位,诱发神经衰弱。



## 过量喝酒、生吃豆角 也能引起“肌溶解”?

近来,南京小龙虾事件让横纹肌溶解症成了让人们关注的疾病。杭州一家医院的医生说,现在患这个病的人还不少。患者中有的过量喝酒,有的吃了生豆角,有的因为服用降脂药。

喝酒,吃生豆角怎会患这个病?杭州市中医院肾内科主任鲁盈解释说:“横纹肌溶解症较常发生于肌肉受到大力撞击、长时间压迫或是过度使用之后。病人醉酒不醒,整个人一直保持一个姿势,使背部和足跟部的血管长时间受到压迫和挤压,才导致横纹肌溶解并引起急性肾衰竭。”

据介绍,汶川大地震时,有些伤员从废墟压迫中抢救出来后死亡,就与挤压所致的横纹肌溶解症密切相关。

鲁盈说,横纹肌溶解其实是指肌肉缺氧,使得肌细胞内的成分,比如肌酸激酶、肌红蛋白等跑到细胞外,进入血循环,首先毒害的便是肾脏,严重的引起肾衰竭。

34岁的余女士却因为吃了一盘豆角而后怕。余女士说自己炒得有点生,吃下去没多久,就开始拉肚子,全身肌肉也酸痛,特别是手脚。

医生认为,像余女士这样因为吃较生的豆角出现横纹肌溶解很罕见,可能与豆角中存在破坏肌细胞的毒素有关,也有可能是没烧透的豆角引起食物过敏。报道显示,南京这次吃龙虾吃出横纹肌溶解症的病人,多为过敏患者。

同时,乙肝的抗病毒治疗药物和降血脂药物都可能会引起横纹肌溶解症。这些药物的说明书中提醒患者在医生指导下服用。

杭州一位65岁的何女士,3个月前单位体检,查出总胆固醇、甘油三酯等指标都高出很多,于是她开始服用降脂药物。

何女士回忆说,吃了药不久,就一直有下肢肌肉酸痛不适的感觉出现,但她没停药,一直当做运动后肌肉酸痛。最终检测血液中的肌酸激酶、肌酐、尿蛋白等指标,并结合肌电图检查为肌源性损害,确诊为药物性横纹肌溶解症。(据人民网)