

健康新知

# 女性睡眠时间少于7小时 患癌风险增47%

近日,根据世界卫生组织公布的死因预测报告,在未来100年里,癌症将继续位居人类死因首位——您该记住下面的这组“防癌数字”。

世界癌症研究基金会公布的一份报告则显示,在12种主要癌症中,有39%的病例是通过改善饮食、加强锻炼和减少饮酒等加以预防的,健康的生活方式可将患癌几率降低1/3。

专家将生活中的一些防癌注意事项,用数字进行了概括,以便人们记忆。

## “1”

每天1斤果蔬

美国农业部、美国癌症协会和美国国家癌症研究院联合建议:每天至少要吃400克至500克蔬菜或水果来预防癌症。

而按照《中国居民膳食指南》(2007版)的建议,每人每天最少摄入500克果蔬。

## “30”

30分钟有氧运动

美国专家曾对某高校5398名女性进行健康分析,发现参加运动的女性患卵巢癌、宫颈癌和阴道癌的可能性,比不参加运动的女性低60%;患乳腺癌的可能性,比不参加运动的女性低

50%。研究表明,每天30分钟以上的有氧运动,有助于降低患癌的风险。

## “4”

家装注意4少

上海中医药大学教授何裕民说,在家庭装修时,应少用人造板材。这是因为,人造板材中使用的黏合剂含有甲醛,是一种比较明确的致癌物。如果家中铺装了复合地板和其他人造地板,要尽量少选人造板材家具。

另外,家装中最好要少用大理石和花岗岩:花岗岩、大理石等产品中含有氨这种致癌物。

少用油性漆:油性漆通常以苯、甲醛、二甲苯、甲苯等有机溶液作为稀释剂,对人体有害。而水性漆则环保绿色得多,可以多用水。

卫生间少放消毒液:有些消毒液含二氯苯,会刺激呼吸道,诱发肺癌等。

## “7”

睡够7小时

美国癌症研究院调查发现,睡眠可以影响人体激素的平衡,而激素失调会对一个人是否患上癌症产生影响。每晚睡眠时间少于7小时的女性,患癌几率比积极锻炼身体、睡眠充足的女性高出47%。

## “25”

体重指数≤25

体重指数是国际上公认的体格评价指标,是评价营养状况和肥胖等级的重要方法。其计算公式为:体重指数(BMI)=体重(千克)/身高(米)的平方,正常值在20至25。

研究人员发现,男性BMI每增加5个点,患食道癌的风险会增加52%;女性BMI每增加5个点,患宫颈癌或胆囊癌的风险会增加59%。此外,胰腺癌、直肠癌、胃癌和乳腺癌等与肥胖也有一定的关系。

## “1”

一年体检1次

国内外专家均有共识,体检应该是每个成年人每年的例行项目,而癌症可以通过防癌筛查早期发现。因此,一年最好进行一次体检。

## “2”

远离二手烟

多项研究表明,二手烟中含有40多种与癌症有关的有毒物质,且被动吸烟者比不吸烟者患癌危险要高7-11倍。

(邓明)



# 吃对“五色”食物 养好五脏



中医有“药食同源”的说法,也就是说,不同颜色的食物可以治疗不同的疾病。

例如,心脏功能不好的人可多吃红色食物;肝功能不好的人可多吃绿色食物;脾功能(消化功能)不好的人可多吃黄色食物;肺功能不好的人可多吃白色食物;肾功能不好的人可多吃黑色食物。

## 红色食物养心

红色食物主要指西红柿、红辣椒等。这两种红色食物含有丰富的维生素C和维生素A,能增强人的体力和缓解因工作生活压力造成的疲劳。

尤其是番茄红素对心血管具有保护作用,有独特的氧化能力,保护体内细胞,使脱氧核糖核酸及免疫基因免遭破坏,减少癌变危害、降低胆固醇、防止便秘。

## 黄色食物养脾

黄色食物主要指玉米、胡萝卜等。这种黄色食物都含有丰富的胡萝卜素。

其中,玉米是粗粮中的保健佳品,它的纤维含量很高,可以刺激肠蠕动,加速粪便排泄,是健脾、降低血脂、治疗便秘、养颜美容、防止肠癌的最佳食物。

胡萝卜维生素A含量很高,能促进机体正常生长繁殖,防止呼吸道感染,保护

视力,有防癌抗癌的作用。

## 绿色食物养肝

绿色食物指花菜、芹菜等绿色蔬菜。这类食物水分含量高达90%-94%,而且热量较低,对希望减肥的人,它既可填饱肚子,又不会使人发胖。

其中,花菜可减少乳腺癌、肠癌、胃癌的发病率。另外还可以杀死胃中的幽门螺旋杆菌,降低胆固醇、防止血小板凝结成块,减少心脏和中风病的危险。

芹菜含铁量较高,是治疗缺铁性贫血

的最佳蔬菜。芹菜含有丰富的钾,能降低血压、促进尿酸排泄、软化血管、治疗便秘。因此高血压病人、高血脂病人和高尿酸病人可常服。

## 白色食物养肺

白色食物主要指山药、燕麦片等。

中医将山药视为物美价廉的补虚佳品,它既可作主粮又可作蔬菜。山药含有多种微量元素和消化酶,具有保护肝脏的作用,并能保护胃壁,预防胃溃疡、胃炎的发生。

燕麦片含有丰富的维生素B和维生素E,可降低血液中的胆固醇和血糖,治疗便秘改善血液循环,是减肥的最佳食物。

## 黑色食物养肾

黑色食物主要是指黑豆、黑芝麻、黑木耳等。中医认为黑色食物具有强肾作用。

黑豆味甘性平,不仅形状像肾,还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效,特别适合肾虚患者。

黑木耳含有丰富的卵磷脂、脑磷脂,称之为清洁血管、软化血管的“清道夫”,每餐吃5克至10克黑木耳,就能降低血液黏稠度,防止心脑血管疾病。

黑芝麻具有补养肝肾、健脑润肺、养血乌发、抗衰老的作用,是一种常用的滋补佳品。经研究证明,黑芝麻含有丰富的脂肪酸、亚油酸、卵磷脂、维生素E和蛋白质及钙、铁等物质。

(据《生命时报》)

养生也有黄金分割率

## 23℃让人感觉最舒适

黄金分割率许多人都知道,2000多年前,古希腊数学家欧道克斯斯首先提出。把一条线段分割为两部分,使其中一部分与全长之比等于另一部分与这部分之比,其比值近似于0.618,这就是黄金分割率,分割两条线段的点被称为黄金分割点。

人体从面部到身体都遵循黄金分割率。以面部来说,脸的宽度和长度比值为0.618时,为最完美的脸型,上身长和下身长的比值为0.618时,是最协调的身材。美国医学博士杰弗逊表示:“这个比例不仅关乎审美,也关乎健康。”比如,一项对于心脏健康的研究显示,心电图中的T点如果出现两次心跳间的黄金分割点上,表示此人有一颗“健康心”。

### 温度黄金分割点

体温和黄金分割率也有着直接联系。这是因为,基于人的正常体温37℃,可以得出人体在22℃到24℃时感觉最舒适,因为37℃与0.618的乘积为23℃。在23℃的环境温度中,机体的新陈代谢、生理节奏和生理功能均处于最佳状态。对此,卫生部首席健康教育专家洪昭光表示,不论春夏秋冬,温度在23℃左右最让人感到舒适,工作时不会觉得热,睡眠时不会觉得冷。

### 睡眠黄金分割点

睡眠是人体休养生息的重要一环。近来科学家研究证实,每天7.5小时是最理想的睡眠时间,长期保证这个睡眠时间的人是健康长寿的。一天24小时,白昼和夜晚各为12小时,人最理想的睡眠时间刚好是夜晚12小时乘以0.618,接近7.5小时,与黄金分割率相吻合。

年纪大的人睡眠质量会下降,但更要把觉睡足,一天的睡眠时间,加起来最好不要低于7.5小时。

### 快乐黄金分割点

情绪影响着人体内部生理机能的运转状态,影响着人体的内分泌系统,从而决定着人体免疫功能。因此,我们要学会调控与平衡自己的情绪——通常,心态也需要符合黄金分割率,即宣泄和忍耐的比例为0.618,也可以说是四分宣泄,六分忍耐。有专家表示,健康的心态就是凡事都“悠着点”,不过于激进也不过度忍耐。

(据新浪健康)