



很多人一听到“癌症”这个词,立马谈“癌”色变。可你知道吗,也许你每天都乐在其中的生活方式,正在将你慢慢地引向癌症。

成为“癌症候选人”,是我们长期“不爱自己”造成的结果。人的身体有60兆—100兆个细胞,我们作为这个“细胞共和国”的国王,要学会关爱它们,渴了给它们水喝,饿了给它们适当的营养,累了让它们休息,这样才能减少它们转变成癌细胞的几率。美国华盛顿大学免疫学教授罗伯特·史莱伯发现,如果一些不良生活习惯维持10年,那你就成为“癌症候选人”,因为在这10年中,癌细胞不仅产生,而且会发展壮大,最终攻城略地,侵犯身体其他器官。

你被癌症盯上了吗?

# “癌症候选人”有七大特点

## 老喝滚烫水

很多人喜欢闲暇时泡杯功夫茶,殊不知,这现冲现泡“趁热喝”的茶,可能为食道癌埋下隐患。原因就在于,滚烫的水会烫伤食道黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎等,时间久了,可能发生癌变。

调查表明,新疆哈萨克族人常喝滚烫的奶茶,潮汕人喜欢功夫茶,太行山区的人爱喝大碗烫粥,现在这些地区都成为食管癌、贲门癌、口腔癌的高发区。专家建议,食物或饮料如果太烫,千万别性急往下咽。带馅儿的食物可能外面不烫里面烫,吃的时候尤其要当心。另外,喝热饮时千万不要用吸管。

## 蔬果吃得少

大鱼大肉吃不够,蔬菜水果吃得少,已经成了现代人的通病。近年来的研究表明,肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。

蔬菜水果含有很多膳食纤维,它们能促进肠道蠕动,带走有害物质。不吃蔬菜水果,会增加患结肠癌的风险。另外,研究显示,不吃胡萝卜的人比经常食用胡萝卜的人,因为缺少β-胡萝卜素,肺癌发病率要高7倍。另外,缺乏维生素A,患肺癌、胃癌的可能性很大,叶酸与维生素B2缺乏,是食管癌高发的重要原因。

专家指出,要保证身体需要,每天应吃400克以上的蔬菜,吃肉不要超过75克。粗茶淡饭才是远离癌症的最好办法。

## 夜晚不睡觉

很多人因为工作不得不熬夜加班,还有的人赶时髦,天天泡酒吧,成了昼伏夜出的“派对动物”。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30岁至50岁的癌症患者,发现99.3%的人常年熬夜,凌晨之后才会休息。

专家指出,熬夜一方面会造成

生物钟紊乱,另一方面,夜间灯光会破坏人体褪黑素的形成,而这是保护人体免疫功能的重要一环,缺少它容易让白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上门来。

因此,熬夜最好不要超过12点,如果加班到凌晨,最好找一间有遮光布的房间睡觉,黑暗的环境有助于身体中褪黑素的生成。

## 坐下不想动

上班一坐就是一天,回家陷在沙发里不想动……千万别以为久坐的危害只是伤颈椎、伤腰椎。德国专家指出,人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐的人体内免疫细胞减少,大大增加患癌几率。

日本医学家发现,胃癌患者大多平时吃得过饱且久坐不动;美国研究表明,久坐的人比常运动的人患结肠癌的可能性高40%—50%,男性还易罹患前列腺癌。专家指出,每工作2个小时,尽量起来活

动15分钟以上。

## 爱钻牛角尖

如果你觉得生活中让你生气的事像道坎一样,怎么也迈不过去,思想钻入了牛角尖,而且抑郁的心态持续一两年以上,就要小心了。

临床发现,生活中爱较真、生气又不善表达的人,植物神经、内分泌与免疫系统长期处于高度亢奋和紧张状态,是导致乳腺癌和卵巢癌的重要原因。工作中爱较真、过于追求完美的人,患胃癌与胰腺癌的较多。

专家指出,豁达心胸、愉悦的心情是癌细胞的“天敌”,平时要多培养兴趣爱好,遇到不快时做做深呼吸。

## 装修太豪华

除吸烟外,装修的刺鼻气味也是导致肺癌的罪魁祸首。很多建材

里都含有致癌化学成分,装修越豪华,让身体受伤害的几率越大。对儿童来说,装修污染更有可能让他们患上白血病。专家建议,装修买家具、建材,千万别图便宜,一般来说,质量越次的产品味道越刺鼻;装修期间一定要开窗通风;装修结束后至少要晾两三个月才能入住。

## 家人有患癌症的

如果家里上一代人患有乳腺癌、肺癌、食道癌、结肠癌等,后代患上癌症的风险比一般人高很多。

此外,上海癌症研究合作中心指出,每100对死亡夫妻中,至少有5对患“夫妻癌”,这与夫妻常年保持相同的生活习惯有关。所以,一旦反省到两人有不健康生活习惯,夫妻应认真对待,一起改正。有癌症家族史的人最好定期做癌症检查,比别人更好地保持健康的生活习惯。

据《生命时报》

# 初冬季节多吃点儿“三黑”

11月22日迎来了小雪节气,从这个节气开始,东北风成为常客,专家提醒,从这时候开始,饮食调理上要注意滋补肝肾、清泻内火和保养肌肤。为此,专家特别推荐三类黑色食物:黑芝麻、黑荸荠和黑大豆。

## 黑芝麻红枣粥

### 男补肝肾女润肤

很多人小时候都喝过黑芝麻糊,那暖暖的芝麻糊香让你总有种被幸福包围的感觉。

南京中医药大学营养与食疗专家郭海英教授介绍说,中医食疗认为,黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力的作用,可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症,在乌发养颜方面的功效,更是有口皆碑。

黑芝麻红枣粥是小雪节气比较适合的养生食疗粥,配料有粳米150克、黑芝麻20克、枣(干)25克、白砂糖30克。

具体做法是:黑芝麻下入锅中,用小火炒香,研成粉末,备用;粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;红枣洗净去核;锅中加入约1500毫升冷水,放入粳米和红枣,先用旺火烧沸;然后改小火熬煮,待米粥烂熟;调入黑芝麻及白糖,再稍煮片刻,即可盛起食用。

## 黑荸荠冰糖饮

### 抗菌退烧泻内火

南京市中西医结合医院中医食疗专家徐大成副主任中医师介绍,黑皮的荸荠中蛋白质和碳水化合物含量比较丰富,但热量却不是很高,很适合初冬食用。

中医认为,黑荸荠是寒性食物,有清泻内火的功效,对于发烧初期的患者有较好的退烧作用,但高烧期间则不宜食用。幼儿吃一些荸荠还能促进牙齿和骨骼的发育。

黑荸荠冰糖饮的制作很简单,在家就能做,主要的材料有黑荸荠150克、甘蔗150克、冰糖30克。

具体的做法是:削去荸荠和甘蔗的

外皮并洗净;入锅加入适量水和冰糖,煮至荸荠和甘蔗熟透即可。

## 黑豆羊肉炖当归

### 补血养颜暖身心

经常逛超市的朋友会发现,到了初冬季节,不少食品、饮品乃至保健品中都加入了黑豆。

南京自然医学会养生康复专业委员会秘书长王城生副主任医师介绍,黑豆蛋白质含量为49.8%,相当于牛肉的2倍多、鸡蛋的3倍、牛奶的

16倍!黑豆的不饱和脂肪酸含量达80%,吸收率高达95%以上,除能满足人体对脂肪的需要外,还有降低血中胆固醇的作用。

有专家还向大家推荐一款非常适合初冬食用的黑豆食疗方——黑豆羊肉炖当归。

主要的制作材料有:羊肉(瘦)1000克、黑豆100克、当归10克、桂圆10克。具体做法是,先将黑豆洗净用2杯清水煮软;同时另一个锅煮已切薄片的羊肉,同样用清水3杯,煮时要除去泡沫及肥油。将黑豆及羊肉倒入小锅内,加入当归,同时加入切碎的桂圆肉,隔水炖上3小时即可。

据《扬子晚报》



## 五个小症状 预示大毛病

一些看似不起眼的小毛病如果长期对你纠缠不休,那么你就要及时就医了。

**打嗝:**吃饭过快,胃里吸入多余的空气就会引起打嗝。但如果频繁地打嗝,可能是胃食管反流病的迹象。此时,胃酸反流至食道,引起胸闷。美国蒙特菲尔医学中心的内科医生盖里·罗格博士提醒说,如果你整天打嗝,甚至要借助药物帮忙,那就要去医院检查了。

**指甲变化:**美国天普大学的专家约翰·里昂称,指甲易撕裂是典型的甲状腺功能减退症,但这经常被人忽略,缺乏维生素D是另外一个可能的原因。另外,指甲出现凹痕可能是牛皮癣的前兆,甲床发白是贫血的信号。

**鼻塞:**罗格博士说,鼻腔持续不通气或者有压迫感,可能是低度化脓性感染的表现,但是有许多患有长期鼻塞的人却误以为是过敏,不寻求治疗,这非常危险。持续的鼻塞、流鼻涕、面部有压迫感,应及时就医,以防感染扩大。

**脱发:**不明原因的脱发可能和甲状腺功能异常有关,(如果是甲亢,还可能伴有焦虑、体重降低、极度饥饿和心悸等症状)。缺乏营养素也可能导致脱发。

**关节疼:**关节疼痛,发红,摸上去很温暖是风湿性关节炎的典型表现。风湿性关节炎最显著的特点就是对称性,即身体另一侧相同位置的关节也会出现。如果是运动过量,休息一两天就没事了,但假如疼痛超过一周,就要请医生帮忙。

(据人民网)