

### “趁热吃” 易患食道癌



很多人喜欢在食物滚烫的时候就开吃,这样能在第一时间享受到热气腾腾的美味。那些进食过快、爱喝烈性白酒、嗜好辣椒、常吃腌渍食物的人群也是食管癌好发的高危人群。

越来越多的研究显示,进食过烫食物与食道癌的发生有着极为密切的关系。由于人的食道内壁是由黏膜组成的,十分柔嫩,只能承受50℃至60℃的温度,超越这个温度,食道的黏膜就会被烫伤。若经常吃过烫的食品诸如火锅、麻辣烫等,就会对口腔、食管、胃内黏膜构成严重损伤,如果黏膜损伤尚未修复又遭到烫伤,反复多次易构成黏膜浅表溃疡,招致慢性口腔黏膜炎症、口腔黏膜白斑、食管炎、萎缩性胃炎等病症。长此以往,就会诱发黏膜质的变化,以至癌变。

同时,那些进食过快、爱喝烈性白酒、嗜好辣椒、常吃腌渍食物的人群也是食管癌好发的高危人群。进食过快、爱喝烈性白酒、嗜好辣椒等不良饮食习惯,易发生食道黏膜损伤、慢性炎症;腌渍食物中的黄曲霉素、亚硝胺等都是重要的致癌物质,反复刺激易引起食道上皮细胞不典型增生,可导致最后的癌变。

### 三大习惯 避免落枕



落枕对于很多人来说并不陌生,总以为是枕头或者是睡姿不当引起的,其实不少人都犯了防治落枕错误。只要稍微注意一下就可避免落枕。

要睡低枕头。枕头高度、软硬适中即可。枕头高度选择,应考虑个人体型,不论大人或小孩,最理想的枕头高度以1个拳头高为佳;材质方面,避免过软或过硬,弹性与支撑力最佳的乳胶枕,是不错选择。

不要侧睡和趴睡。这并非关键问题。多数人以为为趴睡、侧睡时,肩颈偏斜角度较大,容易落枕,仰睡让颈椎呈直线,可避免疼痛上身。其实,临床上因侧睡、趴睡引发落枕的比率不高,反倒因歪头看书或电视看到睡着,造成的不适症状更多。就算仰睡可避免颈椎偏斜,但若没有仰睡习惯,还是在睡着后打回原形。没有所谓健康完美的睡姿,只要自觉舒服,不在违反人体工学的状态下睡着,就不会有大问题。

推拿不会缓解落枕疼痛。推拿力道过大,会让落枕造成的疼痛加剧,无助于肌肉放松。因肩颈肌肉过于拉扯、紧绷造成的发炎现象,缓解关键在于放松,冰敷、热敷与伸展运动,都有不错效果。



## 立冬进补宜多温热少寒凉

### 减咸增苦,补肾固精

中医认为,秋季进补适宜“平和”,冬季进补适宜“封藏”。这个时候,食补要“巧”,如果过食燥热峻补之品,会损伤阴气,扰动阳气,进而加重干燥症状。对于进入冬季出现怕冷、手脚发凉的人群,建议食用一些作用温和的温补食品,如鸡肉、黄牛肉、虾、韭菜、刀豆等。对于阴精不足,眼干涩的人群,建议食用养阴润燥、补肾填精的食物,如山药、胡桃仁、白果、芡实、豆腐、牛乳、黑芝麻等。

之所以有立冬进补这一说法,是因为立冬后意味着天气越来越寒冷,通过食补为人体补充能量符合中医所说“因时”进补的原则,但以进食肉类为主的冬季食补并不适合所有人,类似萝卜炖羊肉、羊肉火锅之类的温补食品适合身体健康的年轻人和儿童食用,但对于湿热体质、肝火旺体质以及痰湿体质的成年人来说,多吃肉类,特别是躁热的狗肉可能出现流鼻血、口舌生疮、烦躁等症。

对于爱上火的人群,进

补应以平补为主,主要有两类食物:一类是不热不寒、性质平和的食物,如粳米、玉米、水果、蔬菜等;一种是既能补气又能补阴的食物,如山药、蜂蜜等,以及既能补阳又能补阴的食物,如枸杞子。这个时节里,还可多吃些增加活力的蔬菜,比如菠菜、卷心菜、红椒、洋葱、茄子,这些蔬菜都富含维生素或矿物质,有助于人们增强抵抗力,度过寒冷季节。

立冬以后,天气渐寒,是进补的好时节。在饮食调养方面,要少食咸,多吃苦味食物。此时节应补肾,减咸增苦,可补肾固精。适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、消

除疲劳等多种医疗、保健功能。此外,根据冬季养肾的原则,冬季可以适量多吃点鲜味食物,如海带、紫菜以及海蜇等,具有补益阴血等作用。  
**起居早睡早起**  
专家指出,立冬养生应保护阳气,不过度消耗阴精。在起居调养上要有规律,早睡早起,保证充足睡眠,避免过度劳累,并注意背部保暖才有利于阳气潜藏。“早睡早起,以待日光”是养生的重要方面,早睡可以养人体阳气,保持温热的身体。起床时间最好在太阳出来以后,这时人体阳气迅速上升,头脑清醒。室温应保持恒定,温度过高时,切忌紧闭门窗,要坚持开窗换气,保持室内空气流动。  
“生命在于运动”,肢体

的功能活动包括关节、筋骨等组织的运动,皆由肝肾所支配,故有“肾主骨,骨为肾之余”的说法,善于养生的人,在冬季更要坚持体育锻炼,以取得养肝补肾,舒筋活络,畅通气脉,增强自身抵抗力之功效。比如散步、慢跑、打球、做操、练拳舞剑等,都是适合冬季锻炼的项目。此外,由于人体此时代谢也处于相对缓慢时期,人在冬季还要保持良好精神状态,可多晒太阳,缓解心中抑郁情绪。

立冬之后,早晚温差增大,早上气温往往很低,但不少老年人不论春夏秋冬,一清早天还没亮就出门晨练。不少老人以为,早晨空气好,适合锻炼,其实不然。对此,专家认为,老人晨练应安排在太阳出来之后为宜。因为在太阳出来之前,空气中的有害物质含量较高,灰霾太浓时空气污染也严重,容易引发老人呼吸系统疾病。此外,晨练还不宜在车流较多的马路旁、树林密集的地方,因为聚集大量二氧化碳,无益健康。

### 五类食物 有益清肠



#### 第一类 蔬菜

所有新鲜绿叶蔬菜对付便秘都有效,因其含丰富膳食纤维。绿叶菜多为碱性,可中和糖、肉、蛋及代谢中产生的过多的酸性物质,使体液保持弱碱性,从而清除血中有毒物。

#### 第二类 水果

可选食柠檬、橘子、柚、葡萄、甘蔗、青梅、苹果等。水果味道虽多呈酸味,但在体内代谢过程中能变成碱性,并能使血液保持碱性,特别是它们能将积累在细胞中的毒素“溶解”,最终排出体外。

#### 第三类 豆类

豆类不仅富含蛋白质,黄豆、黑豆、青豆之外的杂豆都是富含淀粉类食物,膳食纤维也较多。豆类中红小豆含较多皂甙,可刺激肠道,因此它有良好的利尿作用,能解酒、解毒,对心脏病和肾病、水肿均有益,它含有较多的膳食纤维,有良好润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。

#### 第四类 菌藻

菌藻类食物有香菇、海带、紫菜、黑木耳等具有植物化学物质,可防癌抗癌,排出体内重金属。特别是海带和紫菜,它们含大量胶质,能通便利便体内放射性毒物排出体外。肿瘤患者接受化疗时多吃海带有益,它属碱性食品,可净化血液。

#### 第五大类 茶类

茶中有许多解毒因子,易与血液中有毒物质相结合,加速从小便排出。常饮绿茶能防癌和降血脂。吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁伤害。眼下秋冬季节,普洱茶是不错的选择,其性温和,暖胃不伤胃,熟普洱茶尤为明显。普洱茶可降血脂,许多医学实验证明,持之以恒地喝普洱茶能降低血脂达30%(视个体而不同),一项实验中,医院给20位血脂过高患者,每天喝3碗云南沱茶,一个月后发现,患者血液中的脂肪几乎减少了1/4,而饮同样数量其它茶的患者血液脂肪则无明显变化。由此看出,普洱茶在降血脂方面有着特别功效。

## 睡前热水泡脚助长寿

### 可缓解疲劳以及增加抵抗力

俗话说,“养树需护根,养人需护脚。”眼下,天气一天天冷了,睡前用热水泡泡脚,不但能缓解一天的疲劳,而且还可以增加机体抵抗力。可是,这看似简单的泡脚,里面的学问还不少呢。

热水泡脚,赛吃人参。民间有个说法:热水泡脚,赛吃人参。这话还是有些科学道理的。脚又被称作人体的第二心脏,这是因为现代科研已经证明:人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区,当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。

一般人都都会选择在临睡前泡脚,一来方便,二是利于睡眠。每次泡脚一般以泡到全身发热,有微微出汗为宜。泡脚时,最好用高一

点的桶来泡,通过热力来放松脚上及小腿处的经络,加快血液循环,改善心脏等器官的供血,而随着热力的不断增加,就会微微出汗,经络疏通,排出体内的寒气和废物。血液循环的改善,对血压也有非常明显的双向调节作用。忙碌了一天,一定要花上半个小时的时间给身体放松。

泡脚讲究多。泡脚看似简单,却有很多讲究。首先,保持泡脚水的温度略高于人体体温,即最好在38℃至40℃,对于儿童、高血压患者、皮肤感觉迟钝者、糖尿病人、中风后遗症患者,更要注意水的温度,防止损伤皮肤。其次,泡脚时间要视具体情况而定,老年人一般泡20至30分钟为宜,但低血压的老人或身体比较虚弱的老人要缩短泡脚时间,一般20分钟就足够了。而儿童的皮肤比较细嫩,所以泡10



分钟左右就行。而中青年每天泡15至20分钟就可以了。另外,泡脚水不要太浅,至少要没过脚面,当然连小腿一起泡,效果会更好。

热水泡脚并非人人适用,热水泡脚也是有禁忌的。比如,足部皮肤有破溃的人,就不宜热水泡脚;另外,心脑血管疾病患者也不宜用过热的水泡脚,因为高温加速血液流量,短时间内增加了心脏、血管的负担,有加重

病情的危险。如果当脚被冻得麻木时,用热水泡也不可取,因为此时皮肤肌肉处于僵硬状态,用热水烫脚,温度从冷到骤热,温差巨大,从而可能加重病情。

此外,泡脚要避免在过饱、过饥或进食状态下,因为沐浴会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。(李跃军)