

## 远离癌症,从生活细节开始

### 1、摄糖量太高:

有研究报道糖的摄入量太高会增加乳腺癌和直肠癌的患病几率,其中胆汁酸的含量也会增高,这些因素均可增加肠癌的患病率。

### 2、嗜酒、吸烟:

长期饮用烈酒,易发生食道癌、胃癌、肝癌。

个人生活中的致癌物质,香烟首当其冲,因为三分之一的癌症发生与吸烟有关。

### 3、电离辐射:

大剂量的电离辐射可引起癌症,尤其肺癌。现代居室装修中如果采用了不合格的石材,其中所含的超量的放射性物质也有一定的致癌性。

### 4、情绪失衡:

在现实生活中,一些长期有情绪问题的人群中,其恶性肿瘤的发病率的确实比正常人高。性格不开朗、好生闷气的人不但容易患胃癌,而且与其他

癌症的发病也有显著关系。且现代医学已经确认,情绪烦乱可以引起人体大脑神经、内分泌系统以及免疫机制的紊乱,可使人体内原来潜伏的恶性细胞发生增生,形成恶性肿瘤。

### 5、食道长期受不良刺激:

有人喜欢热食,甚至喝滚烫的水,吃滚烫的食物,岂不知这滚烫的食物顺食道而下的时候,会对食道黏膜造成损伤,长期遭受这种不良刺激,很可能使食道黏膜细胞产生突变而发生癌症。同样食物粗糙、过硬,进食过快,

饮用浓茶、烈酒,摄食辣椒、蒜、醋等刺激性食物过量,均会对食道造成不良刺激。

### 6、脂肪摄入量高:

在与癌症有关系的各种饮食因素中,脂肪的摄入量高是被认为与癌症的发生率关系最密切的因素,特别是含有饱和脂肪酸的饮食,会增加大肠中胆汁酸与中性固醇的浓度,胆汁酸及固醇均可经细菌作用生成一些致癌物质;如果长期享用高脂肪饮食势必会增加患病的几率。(辛卯)



### 荔枝龙眼榴莲 忍过夏季再吃

都说蔬果要吃当季的,可就有这么三款夏季水果是特例。据台湾《康健》杂志撰文称,夏季盛产水果中,荔枝、龙眼和榴莲,更适合秋天食用。

这是因为,荔枝、龙眼属温热水果,榴莲过于油腻,夏天吃容易上火,尤其对于体质偏热的人要少吃。

夏季是天地间暑气最盛、气温最高的季节,呈现出“暑邪”和“湿邪”并存的状态,而这两种邪气都对肠胃功能有直接的不良影响。所以,夏天最容易吃坏肚子。

最适合夏季的菜单,应该是清热、祛湿、消暑、健脾的清淡食物。例如夏季最丰富的新鲜蔬菜水果,富含大量水分和纤维质等养分,可防止脱水、清除宿便。其实,除了适合秋天温补的荔枝、龙眼,和过于油腻的榴莲外,夏季水果都能充分消除暑气,其中尤以瓜类最佳。

(石豹)

### 背包太重、克扣睡眠等损害健康

## 别让不良行为压垮女性身体

现在身体亚健康的人越来越多,而大部分是职场女性。作为女性,为了减肥节食、穿高跟鞋逛街、做繁重的家务都会让身体和心理出现状况,如果还身处职场没时间运动,身体就更容易越来越差。专家提醒不要让6个不良行为压垮女性身体。



### 1、杜绝一切零食

一项针对绝经期肥胖女性的调查发现,每天吃一两次零食,减肥会更成功。专家建议,每天两餐之间吃两次零食既扛饿又能防止过量饮食。无糖爆米花、低脂酸奶、胡萝卜、浆果等都是不错的零食。

### 2、背包太重

背包过重既影响身体平衡,

又会增加颈椎、肩膀和脊柱压力。专家建议,背包重量不宜超过体重的1/10。

### 3、长时间穿高跟鞋走路

专家研究发现,整天穿高跟鞋的女性更容易受伤。其原因是,穿高跟鞋走长路会增加髋关节、膝部和背部的压力。专家建议,仅限特别场合穿高跟鞋,每天穿2-3个小时为宜,走长路时,最好换上平底鞋。

### 4、节食减肥容易妥协

研究发现,女性平均每年在饮食方面对自己撒谎474次。因此更容易导致减肥失败或加重不健康的饮食习惯。专家建议,应坚持写饮食日记,记录每日摄入的热量,同时避免情绪化饮食。

### 5、克扣睡眠时间

睡眠不足会危害女性健康,

加重某些疾病危险,使认知能力减退,导致身体肥胖。专家建议,即使再忙,也应将睡眠放在首位,保证每晚睡足7-8小时。

### 6、家务活太繁重

研究显示,每周花48小时忙各种家务的职业女性更容易感到压力过大和精疲力竭。专家建议,工作及各种家务活应分清主次,至少不要同时忙于多件事。

(家医)



### 不用运动 也可减肥

一、多吃膳食纤维高的食品。膳食纤维可以减缓食品施放出能量,从而减弱脂肪在体内的聚集。水果,蔬菜,谷物膳食纤维含量高,肉类不含纤维素。

二、多吃豆制品。豆类食品也是很好的低脂食物,并且富含维生素和蛋白质。每天应注意摄入适当的豆制品,如:豆腐、豆浆、豆奶等。

三、多吃些蛋白质可以提高你的新陈代谢率,因为身体在消化蛋白质的时候需要消耗能量,每摄入100克蛋白质,要消耗25克,实际摄入量则为75克。

四、多吃富含维生素的食物。维生素被称为维持生命的营养素,可见维生素的作用,在维生素中有些维生素是机体脂肪代谢的必需参与者,如维生素BT,它在减肥过程中可发挥如下的作用:通过促进氧化和全身新陈代谢,来帮助实现控制体重的目的;直接调节和增强新陈代谢,全面提高骨骼、肌肉发育水平,促进脂肪代谢,直接具有减肥作用。

五、吃好吃午餐吃晚餐,早些吃晚饭,让午餐成为主餐,而少吃晚餐。(综合)

## 雨季饮食注意清热祛湿

夏季天气常常是高温过后接着又是雨。变幻无常的天气常会使人感觉不舒服,易疲倦,雨天湿气还给人带来了诸多麻烦,稍不注意就容易患上各种疾病。

### ◎雨天与健康的关系

淄博友谊医院专家认为,当湿度增高时,许多人会缺乏自控力,烦躁不安;随着气压的降低,人体的血压、血沉、尿量都会随之产生细微的变化,容易诱发相应的疾病。据专家介绍,大约有一三分之一的人对天气的刺激比其他人反应更强烈,更早,在湿热天气里比其他人更易患上偏头痛、胃溃疡、脑血栓以及皮疹等疾病,医疗上称之为“气象综合征”。在阴雨天气,风湿性关节炎更容易发作。

### ◎炎夏雨季易患疾病

炎夏雨季易引发肠胃疾病、皮肤过敏、感冒久治不愈、心血管、高血压等疾病高发。这个季节健脾是最重要的养生。

在炎热和多雨的夏季,高温与闷湿并存。很多人喜欢吹空调,这样极易导致感冒、发烧、咽喉疼痛、食欲不振等,小孩易出现受凉或腹泻等症状。

### ◎炎夏雨季养生建议

建议一,少吃油腻、甘甜的食物。也不要暴饮暴食、酗酒,因为饮食没有节制,油腻味甘的食物吃得过多会加剧湿热蕴结于脾胃。

建议二,日常饮食首推清热祛湿、健脾的食物。冬瓜、绿豆芽、小白菜、苦瓜等能清热;薏苡仁、芡实、赤小豆等能利水渗湿。薏苡仁粥、赤豆粥等都是这一季节不错的选择。

建议三,要格外注意食品的卫生和新鲜度。这个季节食物很容易霉变,误食霉变食品易引发胃肠炎,甚至食物中毒。

建议四,儿童不宜吃过多的瓜果和冷饮。儿童的消化功能原本就较弱,如果再贪食冷饮或瓜果,会出现大便不成形、厌食、困乏等脾湿症状。

建议五,常备藿香正气水。如出现四肢沉重、嗜睡等现象,可适当服用藿香正气水,以抵御湿热的侵袭。如因脾胃虚弱,出现易疲倦、四肢无力、气短、胃口不佳等表现,可用党参、黄芪、白术、甘草等和胃化湿、益气健脾的药物。

建议六,最好早睡早起,中午小憩片刻。

建议七,要保证适量的户外运动与社交活动。尽量保持轻松、愉快的心情。

建议八,淋雨后,衣服一定要洗晒晾干,防止多雨潮湿导致荨麻疹、丘疹性荨麻疹、湿疹、接触性皮炎等皮肤病。

