

世界上最便宜的 10 张防癌处方



编者按: 每个人都可能患上癌症,每个人身上都有一种“原癌基因”,假如受到外因刺激,就有可能被激活。这种外因,往往来自于我们的生活。国际抗癌联盟曾发表报告称,全球每年有 1200 万新发癌症病例,其中高达四成原本可以在生活中预防。与罹患癌症后高昂的治疗费用相比,以下是 10 张堪称世界上最便宜的防癌处方。

每天走路 1 小时

美国《读者文摘》杂志曾告诉大家,每天饭后散步 30 分钟,或者每周散步 4 小时,能使患胰腺癌的风险减少一半。哈佛大学公共卫生学院针对 7 万人的长期研究也发现,每天只要走路 1 小时,就可以降低一半患大肠癌的几

率。专家解释,这是因为胰腺癌和身体热量过高有关,走路可以消耗热量,可直接预防胰腺腺癌。

此外,运动后出汗可使体内的铅、镉等致癌物质随汗水排出体外,从而起到防癌作用。

最少开窗半小时

很少有人知道,装修污染除了甲醛外,还有一种很强的致癌气体——氡及其子体。它一般藏在花岗岩、水泥、瓷砖里,沿着这些地方的裂隙扩散到室内,通过呼吸道进入人体,时间长了,就会诱发肺癌。

其实,只要每天开窗半个小时,氡的浓度就可以降低到与室外相同。另外,天然气燃烧后也会产生氡,所以厨房烧水时,最好打开窗户,关闭与居室连接的门。

用干毛巾擦背

日本曾掀起过一股用干毛巾擦背的热潮。东京大学副校长水野教授研究指出,这可以起到防

癌作用,因为摩擦受热会激活背部皮下肌肉组织里一种细胞,能起到吞噬并破坏癌细胞的作用。

对于中老年人来说,不管是搓、擦还是挠背部,都是一种很好的保健方法。或者用干毛巾两端,直式、横式反复摩擦整个背部 10 分钟左右,直到皮肤通红发热为止。

就着葱蒜来吃饭

在我国,胃癌发病率最低的省份,是葱蒜种植大省山东。长江以北胃癌死亡率最低的 4 个县中,第一位的是山东苍山县,那里人均每年要吃掉 6 公斤大蒜。

专家指出,这和大蒜素有抗氧化作用、可降低人体内致癌物亚硝酸盐的含量有关。

有研究表明,多吃大蒜的人得胃癌的风险会降低 60%。大蒜只有被碾碎和氧气充分结合后才会产生蒜素,而且非常不稳定,一旦遇热很快会失去作用。因此最好将大蒜碾碎生吃,或剁成蒜泥放在凉拌菜中。

晒 15 分钟太阳

在最便宜的防癌处方里,晒太阳算是做到了极致,不用任何花费,就能通过增加人体维生素 D 的含量起到防癌作用。维 D 不足会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的风险。为避免暴晒增加皮肤癌风险,每天只要晒 15 分钟太阳就足够了。

每天四杯绿茶

爱喝茶的日本人曾花费 9 年的时间做过一项调查,发现每天只要喝四五杯茶,就能将癌症风险降低 40%。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员韩驰教授对茶叶的防癌作用进行过 17 年研

究,他发现乌龙茶、绿茶、红茶对口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不错的预防作用。其中,包括龙井、碧螺春、毛尖在内的绿茶效果最显著,其防癌成分比其他茶叶的 5 倍。

不过,茶水最好不要喝太浓太烫的,否则会影响其防癌效果。最佳饮茶温度应该是 60 摄氏度左右,茶水浸泡 5 分钟后,其中有效成分才能溶在水里。

一口饭嚼 30 次

调查证明,吃饭老是囫圇吞枣的人,患胃癌的几率比较高。而多咀嚼可以减少食物对消化道的负担,降低患胃肠道癌症风险。

此外,美国佐治亚大学实验发现,唾液有很强的“灭毒”作用,能让导致肝癌的罪魁祸首黄曲霉素的毒性,在 30 秒内几乎完全消失。

因此,按照一秒钟咀嚼一次来计算,一口饭最好嚼 30 次,才具有防癌作用。

睡够 7 小时

美国癌症研究会调查发现,每晚睡眠时间少于 7 小时的女性,患乳腺癌的几率高达 47%。这是因为睡眠中会产生一种褪黑激素,它能减缓女性体内雌激素的产生,从而起到抑制乳腺癌的目的。

上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明建议,最好晚上 10 点半前就开始洗漱,做好睡前准备工作,保证 11 点前入睡,早上 6~7 点起床。

此外,德国睡眠专家指出,中午 1 点是在白天一个明显的睡眠高峰,这时打个盹,也能增强体内免疫细胞的活跃性,起到一定的防癌作用。

少吃点糖

癌细胞最喜欢的“食物”就是糖。日本《怎样防治癌症》一书中指出,当血液流过肿瘤时,其中约 57% 的血糖都会被癌细胞消耗掉,成为滋养它的营养成分。

《美国临床营养学杂志》指出,每天只要喝两杯甜饮料,患胰腺癌的风险就会比不喝的人高出 90%。

专家表示,最好少吃或不吃含糖食品。国际上一般认为,每人每天糖的摄入量应在 50 克内。

吃肉时喝杯红酒

用来酿造红酒的葡萄皮中,含有一种物质叫白藜芦醇,对消化道癌症有一定预防作用。

另外,美国癌症研究协会对猪肉、牛肉、羊肉等红肉的推荐食用量是每周 500 克左右,吃得过多,就会增加患结肠癌的风险。

不过,最近一项研究发现,如果吃肉的时候喝杯红酒,其中的多酚就可以防止肉在胃里分解为有害物质。(陈东)

健康问答

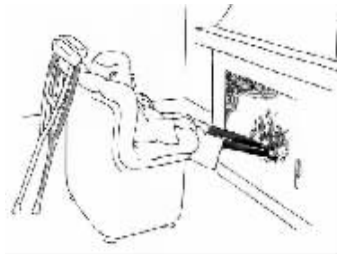
冬季室温越高越好吗?

问: 冬天室内温度最好高一点,特别是有老人和孩子的家庭,更应该调高温度,让他们住得暖暖和和的,对吗?

答: 在寒冷的冬季,暖气或“中央空调”已成为办公场所、居民家庭防寒取暖的主要方式。但是,如果使用不当也会带来疾病。在暖气环境中,门窗紧闭,空气流通不好,当室温过高时,就会出现鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、脉速、血压改变、尿量减少等症状,这种由暖而生的综合症被称为“暖气病”。机体衰老,免疫功能、抵抗力下降的老年人,是“暖气病”的高发人群。

暖气太热室温过高时,会出现皮肤血管扩张使面部潮红。同时鼻咽部干燥,进而支气管内膜细胞纤毛的防卫屏障作用降低,使人易患上呼吸道感染。还可因闷热而致出汗过多,血管扩张血容量不足,导致血压下降、心绞痛等。

(罗斌)



测吧

你的营养知识够用吗?



- 牛肉 C.500 克羊肉
- 15.维持人体生存所需要的盐每天摄入量为
- A.15 克 B.5 克 C.1 克
- 16.体重正常说明你营养适中吗
- A.是 B.不是
- 17.摄取过量的维生素并不能使人更有力
- A.正确 B.不正确
- 18.作为饮食的补充,自然维生素比人造维生素好,对吗
- A.对 B.不对
- 19.所有的纤维素都相同吗
- A.相同 B.不同 C.不完全相同
- 20.低胆固醇和低脂饮食具有下列哪种作用
- A.增加动脉壁脂沉积 B.减少动脉壁脂沉积 C.无关
- 21.对冠心病患者来说,什么是最重要的危险因素
- A. 高血压 B. 高胆固醇血症 C.吸烟
- 22.哪一种癌症与饮食有关
- A.前列腺癌 B.乳腺癌 C.两者都有关
- 23.哪种营养素同癌的关系最密切
- A.碳水化合物 B.脂肪 C.盐
- 24.什么是 II 型(非胰岛素依赖型)糖尿病的最初危险因素
- A.家族史 B.饮食中的糖 C.超重
- 25.老年人与年轻人需要同量的维生素吗
- A.同量 B.不同量
- 26.用化肥生产的粮食与用自然肥生产的粮食营养一样吗
- A.一样 B.不一样
- 评分:**
- 每答对一道题得 1 分,把总分加起来。
- 1-26 题的答案依次为
- C C B A A A C C B B B C A A C B A B B B B C B C A A
- 24-26 分:你的营养知识非常丰富, 应注意坚持将其运用到实际生活当中去,肯定会有意想不到的收获。
- 20-24 分:你的营养知识较丰富,但仍应努力,并要把所学的知识运用到实际生活中去。
- 12-19 分:你的营养知识有点欠缺, 但还可以满足日常生活的需要,要进一步学习,不断丰富自己的营养知识。
- 11 分及以下:努力补充营养知识是你的当务之急,否则,必将会影响到你的身体健康。(代丽丽)



怎样吃橘子不上火



热橘子就是理想选择。首先将 1~2 个橘子洗干净,在 40℃~50℃温水中浸泡约

1 分钟。然后将橘子擦干至表皮完全无水分,放入微波炉内,热 1~2 分钟至微焦。这样橘子皮中的挥发油、橙皮甙、B 族维生素、维生素 C 等,就可以渗透到橘子里去,既达到了美容的效果,又不会上火。

橘皮又被称为“陈皮”,是一种常用的药材。它含有挥发油成分,对肠道有温和的刺激作用,可以帮助消化液分泌,增加食欲,有和胃、健脾的功效。此外,橘子皮还有止咳、化痰、利湿的作用。(周然)

一周吃两次鱼赶走糖尿病肾病

英国研究者发现,糖尿病患者一周吃两次鱼有助于预防糖尿病最严重的并发症——糖尿病肾病。这个研究结果发表在美国国家肾病基金会最新一期官方期刊上。

来自英国剑桥阿登布鲁克的阿曼达·阿德勒博士和同事通过对 2.2 万名中老年人的饮食习惯进行了研究。结果发现,超过 8% 的糖尿病人有蛋白尿症状,而非糖尿病人中有这个症状的不到 1%。尿中出现蛋白质是肾病的早期表现。阿德勒说,一旦情况恶化,将发

展为更严重的肾脏疾病,甚至可能增加心脏病发作的几率。

不过研究进一步发现,在糖尿病患者中,吃鱼频率低于每周一次的,18% 有蛋白尿;而频率高于每周一次的,有蛋白尿的比例降到 4%。阿德勒说,这个结果表明,多吃鱼能预防因为糖尿病而导致的肾脏损害。可能是鱼油改善了血脂状况,从而减少了肾病的发生,也有可能是鱼肉中的蛋白质等微量元素对肾脏有保护作用。(燕子)

换季潮装全攻略 变潮人快人一步

编者按: 时尚的步伐可以说每天都在变化当中,当我们还深处在寒冷冬季的气温当中的时候,春夏季的潮流气息纷至沓来。

春季的男装你是否已经准备好?如果还没有准备好的话,现在已经有

点晚了。所以,抓紧时间给自己充充电,看看春季男装究竟是什么样子的吧!怎样的搭配更加合适呢?

春季的男装没有冬季的厚重感觉,驼色的男装非常适合人们在这个季节进行穿着搭配,短款上装的双排扣具有浓烈的韩国学院风格,而中长款的春装,单排扣翻领的设计也非常有型,选择收腿的裤装可以让腿部的线条更加修长(见图 1)。

众多的风格中,可以经常看见机车夹克的出现,这样的服饰在欧美非常流行,亚光的黑色皮质男装上,足以应付春天的气温了,而与之的混搭风格更是让男生变得硬朗有加,与纯色打底内衣加上格纹衬衫的搭配,很好地丰富了整体的层次感,如果在搭配一些金属配饰就更加有型了(见图 2)。

机车夹克的搭配是非常流行的

一款街头风格单品,在春夏季选在轻薄的丹宁衬衫与之搭配也是非常不错的选择。值得考量的是裤装的选择,百搭的牛仔裤当然是上选,但是还有什么单品可以更加适合呢?皮裤与机车衣的搭配从外观上是高度一致的(见图 3)。

即将过去的冬季让军装风格的男装十分火热,在 2012 年的春季这种风格是否会继续流行呢?春季中,不建议再重复选择墨绿色的男装外套了,相对亮色的绿色或者迷彩等风格外套可以入手了,这样的服装在春夏季都会是非常百搭的单品(见图 4)。

冬季当中传统的民族风格花纹或者织物是非常受人喜爱的样式。在春夏季当中,你可以选择各大潮牌的风格,例如阿玛尼或者古驰的低调与奢华,或者也可以选择街头品牌的花样翻新,在混搭的春季当中都是非常不错的搭配风格(见图 5)。

(艾克)



图 1



图 2



图 5



图 3