

“弱碱”人远离肿瘤

有研究证明癌症只能在酸性身体中形成。如此一来,预防癌症的秘诀便显得十分简单了——常吃碱性食物以防止酸性废物的累积,调整体液酸碱平衡,让身体保持弱碱性状态。

哪些人容易成为“发酸”族

●熬夜一族

凌晨 1 点以后不睡觉,人体的代谢作用会转由内分泌燃烧,用内分泌燃烧产生的毒素会很多,会使体质变酸,通常熬夜的人得慢性疾病的几率会比抽烟或喝酒的人都来得高。建议每天尽量在晚上 12 点以前睡觉,不要常熬夜。另外,熬夜时不要吃肉,尽量吃碳水化合物,这样可把伤害减至最低。

●宵夜一族

凡是晚上 8 点以后再进食就可称作宵夜。吃宵夜隔天易疲倦,起不了床,肝也会受损。因为睡觉时人各器官处于休息状态,活动力降低,这时让食物留在肠子里会变酸、发酵,继而产生毒素、伤害身体。

●早餐的“逃兵”

一天三餐中早餐最重要。一早空着肚子,体内没有动力,会自动使用甲状腺、副甲状腺、下脑垂体等腺体,如此一来便易造成腺体亢进、体质变酸,长期下来易导致各种慢性病。

●“精食”一族

运动少且整天坐在办公室的上班族最容易犯这种错误。吃得少,又刻意选择精粮,这类人肠子老化得特别快,肝功能也会变差,排便偏黑且常会便秘。因为精致食物缺乏纤维素,会导致肠子功能变差,甚至萎缩,慢性病也开始了。

不过,即便发觉自己属于“酸性”人也不要太过恐慌,通过改善日常生活习惯平衡体内 PH 值,癌症也并不是那么可怕。



一些实用的防癌小贴士

- 1.养成良好的生活习惯,戒烟限酒。烟和酒是极酸的酸性物质,长期吸烟喝酒的人,极易导致酸性体质。
 - 2.不要过多地吃咸而辣的食物,不吃过热、过冷、过期及变质的食物。
 - 3.有良好的心态应对压力,劳逸结合,不要过度疲劳。
 - 4.加强体育锻炼,增强体质。多在阳光下运动,多出汗可将体内酸性物质随汗液排出体外,避免形成酸性体质。
 - 5.不要食用被污染的食物,如被污染的水、农作物、家禽鱼蛋、发霉的食品等,要吃一些绿色有机食品。
- 常见食物的酸碱性**
- 强酸性:**蛋黄、奶酪、白糖、西点、柿子、乌鱼子、柴鱼等。
- 中酸性:**火腿、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油等。
- 弱酸性:**大米、花生、啤酒、油炸豆腐、海苔、文蛤(蜆)、章鱼、泥鳅等。
- 弱碱性:**红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。
- 中碱性:**萝卜干、大豆、胡萝卜、西红柿、香蕉、橘子、香瓜、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。
- 强碱性:**葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、天然绿藻类。(黄羊)

无偿献血挽救了哪些人的生命

在一般人的眼里,认为血液主要是用于外伤急救,因而在地震、交通事故等灾难发生时,人们踊跃献血,而平时对献血不太在意。其实不然,献血能拯救众多患者的生命,减轻患者痛苦。据某研究机构统计,无偿献血者捐献的血液大部分用于癌症和血液系统疾病患者,而因交通事故引起的各类创伤患者的用量仅占 2%,具体来说无偿献血可以挽救这些人的生命。

1. 癌症和血液系统疾病患者

- (占 34%)。
- 2.各种贫血症患者(占 19%)。
- 3.外科手术患者,包括心内直视手术和发热疾病患者(18%)。
- 4.其他疾病患者,包括心脏、胃和肾脏疾病患者(13%)。
- 5.骨科患者,包括骨折、关节置换(占 10%)。
- 6.产科,包括孕产妇及新生儿(占 4%)。
- 7.创伤患者,包括交通事故在内的各种创伤患者(占 2%)。

(申飞)

闭眼能养肝 踮脚可补肾

●养肝就是闭眼睛

“肝主藏血”,肝主目。眼睛干涩、迎风流泪等眼疾其实多与肝病有关,迎风流泪是肝的收敛功能不足,眼睛干涩则是肝的精血不足。

具体方法:将食指轻压在眼脸上,微揉眼珠,便会觉得舒服很多。也可直接闭目排除杂念。

●踮脚尖能补肾

踮脚尖是有氧运动,不仅能促使血液供给心肌足够的氧气,还有保护心血管健康、锻炼小腿肌肉、增强踝关节稳定性等作用。

踮脚尖走路法:踮起脚尖,每次走 30~100 步,稍稍休息一下,然后根据自己的身体状况再重复几次。速度可自我调节,以感觉舒适轻松为宜。初始练习者可扶墙,熟练后就不用借助外物了。

●摇头转颈提精神

看电视间隙,做些转颈、前俯、后仰的头部运动,或用空拳轻轻叩击头部,能解除颈部肌肉的疲劳。

具体方法:取直立位,两手



下垂,头缓缓抬起,仰视角尽量达最大限度,保持这种姿势 15 秒钟左右。此法能改善大脑的血氧供应,起到健脑提神的作用,还能辅助治疗由神经衰弱引起的失眠等病症。

(李易)

频繁拔罐易损阳气



拔火罐具有疏通经络、行血祛瘀、消肿止痛、拔毒泻热的功效,尤其对风寒湿痹引起的急性疼痛、筋骨酸楚等不适症状有很好的治疗效果。拔罐实际上是一种泻法,在负压作用下使经络部位的局部皮肤充血,把瘀血、痰涎、水浊、邪火等病理产物通过皮肤毛孔中吸拔出体外。但拔罐时,因皮肤毛孔张开,阳气容易外泄,因此不考虑体质而频繁拔罐就容易损伤阳气,使人抵抗力下降,容易感到疲劳怕冷,甚至腰酸、

腹泻等。

拔罐不单考验技术,还应坚持适度原则,过于频繁拔罐不仅无益身体健康,反而有损阳气,不利于养生保健。对一些长时间的疼痛、慢性疲劳,拔火罐疗法并不合适。老年人大多年老体弱、肝肾亏虚、气血不足,拔罐疗法不宜作为日常的养生手段。即使是体质较好的中年人,也不能每天都拔罐,治疗疾病可隔日一次,预防保健则以一周两次为宜。

(钟伟泉)

腌肉香肠不宜多吃



胰腺癌的死亡率非常高,而且早期诊断也比较困难。近年来一些名人因胰腺癌逝世,再次引起了世人对胰腺癌这种恶性肿瘤的普遍关注。

长期以来,医学界一般认为,肥胖、糖尿病以及吸烟饮酒等一些不健康的生活方式,是导致胰腺癌发病的最主要因素。不久前,瑞典医生还发现,喜欢吃腌肉香肠,也容易患胰腺

癌。瑞典医生们经过了 11 次医学试验,提出了他们的告诫:经常食用加工过的肉食,将显著增加患胰腺癌的危险。

根据世界卫生组织公布的数据,目前,在全世界造成死亡人数最多的五种恶性肿瘤依次为肺癌、胃癌、肝癌、肠癌和乳腺癌。尽管同这五大癌症相比,胰腺癌的总体发病



率相对较低,但是,瑞典医生们指出,胰腺癌不容易被早期确诊,它的死亡率又极高,所以搞清楚胰腺癌的发病原因,对防患于未然是至关重要的。研究人员对 6600 多位胰腺癌病人的病例档案作了认真仔细的分析,发现每天吃 50 克腌肉香肠,患胰腺癌的危险就要上升 19%,要是每天吃 100 克加工过的肉食,得病风险将会高达 38%。

根据现已取得的结果,癌症专家评估腌制食品应该也是引发胰腺癌的罪魁祸首之一。因为先前有许多其他研究证明,过量地食用“红肉”(即牛羊肉和猪肉),不仅会导致直肠癌的高发,而且和胰腺癌的发病也存在一定关系。因此,世界癌症研究基金会建议人们每周吃熟牛羊肉和猪肉不要超过 500 克,而对于腌肉香肠之类加工过的肉食,则劝告大家“最好不要吃”。

(高刚)