

“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（蚬）、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）

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，对防患于未然至关重要。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率也存在一定关系。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）

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血量仅占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

（申飞）

闭眼能养肝 跺脚可补肾

●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：将食指轻压在眼睑上，微揉眼珠，便会感觉舒服很多。也可直接闭目排除杂念。

●踮脚尖能补肾

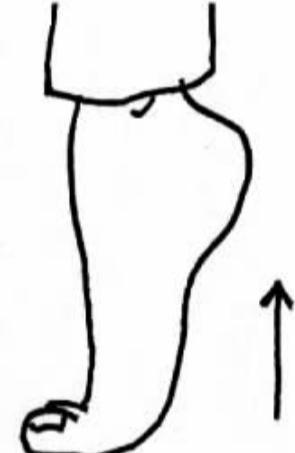
踮脚尖是有氧运动，不仅能促使血液供给心肌足够的氧气，还有保护心血管健康、锻炼小腿肌肉、增强踝关节稳定性等作用。

踮脚尖走步法：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：取直立体位，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）