

15个防癌新招:

穿蓝衣服 喝过滤水 减十斤肉

你的生活方式健康吗?注意!这是个很重要的问题,因为健康的生活方式将帮助你预防癌症。健康专家提醒我们:目前的研究显示,至少70%的癌症是可以避免的。最新一期美国《预防》杂志指出,科学研究发现,一些细微甚至有趣的方法也能够增强人体的抗癌能力,试一试,让癌症离我们更远!

● 饮用过滤自来水 这个方法可以帮你避免摄入一些致癌物或者环境激素。很多人认为瓶装水更洁净、更健康,其实不然,美国总统癌症研究小组建议人们选择过滤自来水,而非瓶装水,因为后者的塑料材质可能使其中的有害污染物如双酚A(BPA)渗透到水中。在储存水时,也要尽量选择不锈钢或玻璃材质的器皿。

● 衣服尽量少干洗 美国环保署2010年的一项研究发现,传统干洗过程中用到的一种名为全氯乙烯的溶剂,可能引发肝癌、肾癌和白血病。专家建议用温和的洗衣液手洗衣物,并自然晾干。

● 蓝色衣服能防晒 西班牙科学家发现,蓝色和红色的衣服比白色和黄色的衣服更防晒。当然,头部和颈部的防护也必不可少,因此出门时别忘了戴帽子。

● 烤肉前先腌制 “滋滋”作响的烤肉令人垂涎,但它含有高温烧烤时产生的致癌物杂环胺,此外,在炭火的作用下,致癌物多环芳烃也会“溶”进食物中。因此,应尽量少吃烧烤。如果实在想吃,最好将肉用柠檬汁、酱汁等腌制至少1小时,这样可以减少八成的杂环胺。

● 有疼痛要注意 当女性感到腹部肿胀、骨盆疼痛、尿急时,应该尽快就医,这些症状可能与卵巢癌有关,尤其当症状剧烈又频繁时。如果能及早发现,在癌细胞扩散到卵

巢外之前接受治疗,其5年生存率将达到90%~95%。

● 每天喝点咖啡 英国科学家研究发现,每周喝5杯或更多咖啡的人,其患脑癌的风险比喝得少的人低40%。此外,每周5杯咖啡还可同等程度地降低口腔癌和咽喉癌发病率。

● 每天补充8杯水 充足的水分(水或者其他液体)能降低尿液中致癌物质的浓度,并使之更快地通过膀胱排泄出去,从而起到降低膀胱癌风险的效果。美国癌症协会建议每天至少喝8杯水或者饮品。

● 选择更绿的蔬菜 叶绿素给予绿叶蔬菜勃勃的生机,同样会帮助人体对抗癌症,其中含有的镁已经被研究证实可以降低女性结肠癌的发病风险。每天吃约130克熟菠菜,可提供身体所需镁元素的20%。

● 运动远离乳癌 女性要想让乳腺癌自己更远,就坚持适度运动吧。每周快走2小时,可以让乳癌风险降低18%。坚持有规律的运动,能帮助你燃烧脂肪,如果脂肪太多,其产生的雌激素也可能导致乳癌发生。

● 减少手机的威胁 尽量让手机通话简短,或者使用耳机以避免手机贴近头部,此外,频繁使用收音机时也应该远离头部。尽管手机辐射是否会增加患脑癌风险尚无定论,但是防患于未然总是上策。如果需要长期通话,最好使用座机。

● 选择干净的食物 远离那些含有抗生素和添加激素的肉类,因为它们可能导致内分泌失调,甚至癌症。尽量选择不含农药的蔬菜水果,并采用浸泡、刷洗的方法彻底清洗,因为农药中含有已知的40种致癌物。含农药最多的蔬果有:芹菜、桃、草莓、苹果及蓝莓。

● 合理补充叶酸和钙质 叶酸对于想要宝宝及已经怀孕的女性非常重要,不过它也是一把双刃剑,吃过多的叶酸合成剂(非食物中的天然叶酸)可能会增加患直肠癌、肺癌的风险。对于暂时不考虑要宝宝的女性,一般每天补充400毫克的叶酸补充剂即可。达特茅斯医学院经过5年实验研究,发现连续4年补充钙质(每天1200毫克)能使患癌前结肠息肉的比例下降36%。

● 多吃全谷物食品 全谷物食品比白面包更有利于身体健康。哈佛医学院针对3.8万名女性所作的调查显示,吃含有高糖分的食物会让血糖迅速升高,从而增加患大肠癌的风险。这些问题食品主要是:白面包、精米及含糖糕点。

● 避免不必要的放射检查 CT扫描是确诊的有效工具,但是它的辐射很大,而且容易被滥用,大约1/3的扫描完全可以避免。接受大量辐射可能引发白血病,因此,不要进行重复扫描,或者采取其他替代方式如超声波或核磁共振。

● 减掉10斤体重 在因癌症去世的人群中,20%的女性及14%的男性是因为超重和肥胖而患癌症。对女性而言,减掉多余的脂肪就意味着降低乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的风险。30岁以后,女性即使没有到达肥胖的程度,如果体重增加10斤,也会升高患乳腺癌、胰脏和子宫颈癌的风险。



洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团主办,国内、国际权威认证,内容权威,服务贴心。
- 洛阳手机报采用彩信方式,资费在0.5元以上。

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。

联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。

冷风吹当心变成

“嘴歪歪”

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

霜降将至,秋意已浓,天气由凉变冷,我们会不时感觉到阵阵冷风袭来。中医认为“风为百病之长”,秋季天气变幻莫测,当气温骤降之时,风寒之邪会乘虚侵袭面部神经引发面瘫。

本周一,老城区26岁刘女士早晨起床刷牙时,发现自己左嘴角漏水。仔细一照镜子,嘴竟然歪了。这着实把她吓了一跳,嘴怎么会歪呢?刘女士急忙戴上口罩到医院,经过检查被确诊为面瘫,发病原因是前一晚吹冷风时间过长。

通常大家认为面瘫是老年人才会得的病,年轻人很少会患此病。其实,无论什么年纪都有可能患面瘫。面瘫就是我们平时所说的口歪眼斜、“歪歪嘴”等,西医称为面部神经麻痹、面神经炎。

据市中心医院理疗科主任薛占平介绍,面瘫多发于深秋和冬季。主要因为秋冬季节风多且冷,秋风入侵面部,使得面部血管受风寒刺激,血管压迫面部神经,进而导致神经水肿。风寒侵袭还会导致病毒感染,引起血液循环障碍。

面瘫症状主要有,面部表情动作完全丧失,眼睛不能完全闭合,前额无皱纹,鼻唇沟平坦,口角下垂、喝水漏水。不能做皱眉、闭

眼、鼓腮、吹口哨等动作。有的患者会出现轻微的疼痛症状,比较容易发现。还有的患者没有疼痛感,往往是睡了一觉之后才发现。为预防面瘫,市民在秋冬季节一定要注意保暖,风比较大时,出门尽量戴口罩或穿戴帽子的衣服。另外,可多吃些温补食品,如生姜、花椒、八角、大枣等,还可以将生姜和花椒冲水喝。

有人可能会问,脑中风也会出现嘴歪眼斜的症状,这该如何辨别?薛占平说,面瘫和中风有些症状确实比较相似,但是面瘫一般只是面部功能障碍,无肢体障碍;而脑中风一般会伴有肢体障碍。患者应尽量先做脑CT检查,以确定是否为面瘫。如果患上面瘫,应及时到医院就诊。治疗面瘫主要通过理疗、针灸、拔火罐的方法,症状较轻者往往2天左右便可治愈,症状较重者一般需要15天至30天才能治愈。

由于面瘫是受风寒侵袭所致,患者在家也可以用艾灸进行辅助治疗。市中心医院理疗科医师甄麒麟介绍,艾灸主要是起到刺激穴位、调节神经、疏通经络的作用。一般是采用主穴、配穴相结合的方法,主穴主要有人中、阳白、鱼腰、迁正、下关等。配穴主要有合谷穴、曲池穴、足三里等。