

慢病防治

很多癌症是“省”出来的 6个不良生活习惯快戒掉

据估计，我国新发癌症病例近406.4万，约241.35万人死于癌症。也就是说，每天都有一万多人确诊癌症。这是今年年初，国家癌症中心公布的我国癌症报告中2016年的数据。

癌症除了遗传和环境因素外，还有很多与生活习惯有关，特别是一些看似“节省”的好习惯，却恰恰是导致癌症的“元凶”。

省钱 买打折不新鲜的果蔬

一些人图省钱，买折扣力度大、不新鲜的水果蔬菜，而且常常一买买很多，短时间内吃不完。

这样的果蔬，有的已经部分腐坏，有的在贮存过程中慢慢发霉，腐烂变质。为了不浪费，很多朋友常常把腐坏的部分去掉继续吃。

但是，食物一旦发霉，没发霉的地方也可能存在霉菌、细菌及毒素，长期吃腐烂变质、发霉的食物，对肝脏的损伤很大，有致肝癌的可能。

水果、蔬菜一定要买新鲜的，如果食物腐坏变质，一定不要再食用了。

省菜 经常吃剩菜

生活中很多朋友做饭时习惯多做，分量很大，一顿甚至几顿都吃不完，然后反复加热继续吃，一直到吃完为止。

江苏扬州曾有一家三口相继被查出胃肠道癌症，医生询问分析后认为，病因与全家人长期吃剩菜剩饭有关。

冰箱不是保险箱，也不是消毒柜，剩菜尤其是剩下的绿叶菜中，亚硝酸盐含量较高。若长期食用，亚硝酸盐便在体内积累，积累到一定程度，会增加消化道癌症风险。

饭菜可以隔顿吃，尽量不要隔夜吃。而且放置时间长、反复加热的蔬菜，营养也会有损失。因此，烹调的时候要大致计算好，不要做太多，每顿尽量吃完，尽量不剩下蔬菜，尤其



是绿叶菜。

省心 吃超加工的食物

一些人图省心、不喜欢做饭，经常购买即食的超加工食物，比如香肠、汉堡、方便面、比萨、卤味等，这些食物大多糖分、盐分或脂肪的含量高，而且通常保质期很长，如果油脂酸败了，吃进去可能就成为身体的“衰老杀手”。

再比如火腿肠、香肠这些加工肉制品，通常含有亚硝酸盐，因此应尽量限制食用频率。

所以，建议大家尽量少外食或购买这类超加工食物，自己做饭相对来说更

加健康，也更加经济实惠。实在想吃，尽量注意科学搭配，比如吃汉堡的时候蔬菜少，可以自己配根黄瓜或者西红柿等蔬菜。

省电 抽油烟机关太早

一些朋友为了省电，炒完菜随手会把抽油烟机关掉。但是，这种行为却会为健康带来隐患。

厨房油烟含有醛、酮、酸等有害物质，长期接触，轻则出现食欲不振、头晕恶心，严重的甚至还会头痛、胸闷、耳鸣，而长期吸入厨房油烟中的苯并芘、二硝基苯酚等致癌物，会增加肺癌风

险。

使用抽油烟机的时候应该遵循早开晚关的原则，在做饭产生油烟之前就打开油烟机，炒完菜后还要让抽油烟机再运行3至5分钟。烹饪时尽量把厨房的窗户打开，促进空气流通。

省油 吃擦锅饭

有的朋友为了省油，会将剩下的菜汤拌米饭或粥，然后吃进肚子里，也有一些朋友有“擦锅”的习惯，炒完一锅菜盛出来，锅里还剩些油渣，这时用米饭或馒头再把锅擦干净，不浪费一点油水。

而这样做会导致主食能量密度大幅提高，长此以往容易患高血脂。

此外，汤中油、盐含量一般较高，所以用肉汤、菜汤泡饭很容易带来高油高盐的风险。不仅如此，吃汤泡饭，容易不小心进食过多，导致肥胖。

肥胖是一切慢性疾病的基础，国际癌症研究机构(IARC)研究表明，肥胖与乳腺癌(绝经后)、结直肠癌、子宫内膜癌等13种癌症有密切关系。

因此，建议大家炒菜时严格控制用油量，每人每天25至30克足矣，而对于汤、锅中的油渣，还是不要食用了。

省力 久坐不运动

久坐会引起许多的健康问题，更可怕的是会致癌。而避免久坐适量运动可以显著降低乳腺癌、子宫内膜癌、肝癌、肾癌和结肠癌的发病风险。

走路不光能防癌、锻炼身体，还能呼吸新鲜空气，调节视力，愉悦心情，好处多多。如果不方便进行其他运动，一般成人可以每天快走6000至10000步，每天走，大步走，每天连续走30至40分钟，每周累计200分钟以上，争取达到300分钟。注意，特殊患病人群，运动还是要遵医嘱。

(据《北京青年报》)

健康提示

夏至养生 重在“养心”

本报讯(记者 梁婧姝)夏至日是我国最早的节日。清代之前的夏至日全国放假一天，回家与亲人团聚畅饮。《礼记》中也记载了自然界有关夏至节气的明显现象：“夏至到，鹿角解，蝉始鸣，半夏生，木槿荣。”说明这一时节可以开始割鹿角，蝉儿开始鸣叫，半夏、木槿两种植物逐渐繁盛开花。市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓说：“从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个‘长’字。”

《素问·四气调神大论》曰：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”就是说，夏季要神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，如万物生长需要阳光那样，对外界事物要有浓厚的兴趣，培养乐观外向的性格，以利于气机的通畅。与此相反，举凡懈怠厌倦，恼怒忧郁，则有碍气机通畅，皆非所宜。嵇康《养生论》对炎炎夏季有其独到之见，认为夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”这里所说就是夏季养生法中的精神调养，即“心静自然凉”。

朱晓表示，起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。夏季炎热，“暑易伤气”，若汗泄太过，令人头昏胸闷，心悸口渴，恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，加强防护。合理安排午休时间，一为避免炎热之势，二可缓解疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施，不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清洁凉爽消暑防病，而且能起到锻炼身体的目的。因为，温水冲澡时的水压及机械按摩作用，可使神经系统兴奋性降低，体表血管扩张，加快血液循环，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，增强抵抗力。另外，夏日炎热，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜扇类送风，有空调的房间，室内温差不宜过大，更不宜夜晚露宿。

“运动调养也是养生中不可或缺的因素之一。”朱晓说：“夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方，有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目可选择散步、慢跑、太极拳、广播操，不宜做过分剧烈的活动，若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也宜损阳气。在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。”

朱晓表示，饮食调养，有夏时心火当令，心火过旺则克肺金之说(五行的观点)，故《金匮要略》有“夏不食心”的说法。根据五行(夏为火)、五成(夏为长)、五脏(属心)、五味(宜苦)的相互关系，味苦之物亦能助心气而制肺金，故冷食不宜多吃，少则犹可，贪多定会寒伤脾胃，令人吐泻。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤，虽为解渴消暑之佳品，但不宜冰镇食之。

“夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热。冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃。厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疮疡之疾。”朱晓提醒，“夏至养生重点：‘春夏养阳’，而养阳重在‘养心’。进入夏季，心情变得容易急躁，所以夏季要使志无怒，即心情要愉快，使气得泄，不要压抑自己。平时多听慢音乐，舒缓的音乐可帮助呼吸慢下来，使心脏得到良好的休息。”

贴心呵护

保“胃”健康要注意这些



图片来源:IC photo

本报讯(实习记者 若谷)在一些短视频平台上经常能看到一些吃播博主，食量惊人，这些“大胃王”是不是因为长期吃得多，把胃撑大了？我们的胃是不是越吃越大，越饿越小呢？带着疑问，记者近日采访了内蒙古自治区中医医院脾胃科主治医师王舒。

王舒告诉记者，成年人在空腹状态下胃的容量约为50毫升，正常进餐后胃容量为1500毫升，人可能就会有“饱”的感觉。

“暴食本身就会引起胃肠道、内分泌、水电解质、酸碱平衡的紊乱。而长期大量进食，热量超标，肥胖、高血脂、脂肪肝等慢性病都可能找上门。很多胰腺炎患者在发病前，都有暴饮暴食的经历。这主要是由于吃进了大量高脂肪、高蛋白的食物，刺激了胰腺，致使胰液分泌过度旺盛。”王舒解释，“长期吃太多会加重胃的负担，而且有些人吃饭较快，没有经过充分咀嚼就把食物咽到胃里，胃的工作量就会加大，久而久之就会出现消化不良的症状。另外，吃得过饱会导致反流，就会有反酸烧心这一类的症状，时间长了会对食管黏膜造成损害。”

“胃对工作时段、工作量都有自己的要求，胃胀、胃痛、烧心、打嗝……这些都是它发出的警告。”王舒说。

“你的胃除了怕暴饮暴食、长期节食外，还怕你做以下这些事。首先是

经常吃剩菜剩饭容易让细菌入侵，伤害胃健康。烧烤、咸菜、熏肉等食物存在亚硝酸盐，也会对胃黏膜造成刺激。其次胃喜热怕冷，如经常吃一些生冷食物，人体受到冷空气刺激后，胃部就容易发生痉挛性收缩，从而引发胃痛、消化不良、呕吐、腹泻等症状。胃还怕过度吸烟饮酒，大量饮酒后，酒精会直接损害胃黏膜，使胃黏膜出现炎症、糜烂、溃疡或出血等；吸烟不但会直接损伤胃黏膜，还会对胃的微血管造成损害，使胃黏膜长期处于一种“缺氧”状态。最后，幽门螺旋杆菌是许多胃病发生、发展的一种重要致病因子。幽门螺旋杆菌传染力很强，可通过手、口、不洁餐具、粪便等途径传染，如在外就餐，若餐馆的碗筷消毒不达标，或几个人一起吃饭时不使用公筷，都有潜在的感染风险。”

王舒提醒：“平时生活中，不论自己有无胃病，都应规律饮食习惯，保证自身的营养均衡，少食辛辣、刺激的食物，应多吃富含维生素类的清淡食物。日常烹饪要少油少盐，细嚼慢咽，实在吃太多的话，可以适当吃一些保和丸促进消化。而对于经常吸烟嗜酒的人来说，应及时改正自己抽烟喝酒的习惯，避免自身身体出现不可逆转的疾病。另外夏至来到，脾胃虚寒的人尽量不要吃凉，冰箱里的饮料水果拿出来放置40分钟左右再食用。”