

□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,如果食物腐烂变质,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。实在想吃了,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》)

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,以利于气机的通泄。与此相反,举凡懈怠倦怠,恼怒忧郁,则有碍气机通跳,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,炎蒸亦于吾心少减,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,室内外温差不宜过大,更不宜夜晚露宿。

“运动调养也是养生中不可缺少的因素之一。”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气。夏季又是多汗的季节,出汗多,则盐分损失也多,若心肌缺盐,心脏搏动就会出现异常。中医认为此时宜多食酸味,以固表,多食咸味以补心。从阴阳学角度讲,夏伏阴在内,饮食不可过寒,如《颐身集》所说:“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘冰雪,蜜水、凉粉、冷粥,饱腹受寒,必起霍乱。”心旺肾衰,即外热内寒之意,因其外热内寒,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,激发表症之疾。”朱晓提醒,“夏至养生重在:‘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。”

练瑜伽不当小心“瑜伽病”缠身

本报讯(实习记者 若谷)近年来,越来越多的女性出于健身、塑形、修身养性等目的,纷纷加入到练习瑜伽的大军中。但是,瑜伽如果练习不当,也可能给练习者带来损伤。内蒙古医科大学第二附属医院康复医学中心康复治疗师孙雯告诉记者,临床有不少因练瑜伽不当导致被各种“瑜伽病”缠身的病例,病情严重的患者甚至需进行手术干预。

“难度过高、强度过大、能力不足是造成瑜伽损伤的主要原因。一些瑜伽动作存在一定风险,比如犁式和倒立体式,对于练习时间不长的瑜伽爱好者,应该尽量避免,且过度追求体位而盲目给身体施压,可能造成肌肉、关节、脊椎、韧带损伤。”孙雯解释,“另外过度拉伸也是造成瑜伽损伤的重要原

因。人体某些部位的生理解剖结构薄弱,如大腿韧带、肌腱韧带等,这些部位伸展性不大,容易被拉伤,软骨组织的伸展性更差,在追求动作完美、过度拉伸的时候,可能造成软骨撕裂等运动损伤。还有一些人练习前准备活动不足、精神不集中、教练指导不当也可造成运动损伤。建议大家练习动作循序渐进,并在专业教练科学规范的教学指导下进行练习。”

“头颈倒立、极度屈伸和扭转……这些动作和‘自残’‘没舍区别’。”孙雯说。

孙雯说,上述所说的各种体式,会增加关节压力,导致关节损伤、韧带松弛,甚至是撕拉伤导致出血,继而形成牵引性骨刺。除此以外,还会带来椎间盘损伤,腰部肌肉软组织损伤,加速

关节退变、老化,从而引起腰背疼痛。同时,过度的屈伸会导致脊柱过度牵拉、脊柱损伤甚至骨折。

“其实有五类人群并不适合练瑜伽。第一类就是脊椎不好的中年人,步入中年之后,韧带、关节退化,肌肉比较僵硬,对于没有强有力肌肉保护和支持,强行练习难度大的瑜伽动作,极易导致肌肉拉伤和椎体错位。第二类就是已经有骨质疏松症的患者,由于骨密度下降,脆性增加,在练习瑜伽时,稍不注意就可能引起压缩性骨折,或者椎体破裂。第三类是有颈、腰椎病的患者,如果练习瑜伽的某些动作,比如犁式等,很容易造成椎间盘突出或加重原有病情。第四类是有心血管疾病或肥胖患者,如果动作剧烈的话,比如做倒立的动作,很有可

能使得心脏负担加重,引起不适。第五类是患有神经疾病的人,瑜伽的很多动作都易压迫到神经。”孙雯提醒。

孙雯建议:“瑜伽运动首先要遵循循序渐进原则,不能盲目追求高难度姿势和练习强度,要量力而行。其次不要过度拉伸,瑜伽里有某些强调过度拉伸的体式,其实大部分人不应该练习,因为往往受伤之后几乎就是不可逆转的。第三不要过度练习,很多刚练习瑜伽的人,都会大量、频繁的投入练习,以达到效果,而结果是每天身体积累疲劳,往往还没恢复又在练习时再度拉伤,练习瑜伽建议每周不应超过3天,不要急于求成。最后可以考虑使用辅助道具,道具可调节关节和身体其他部位的间隙,防止过度劳累,减轻身体不必要的压力。”

别把中暑当小事 每个人都可能是“好发人群”

“快来帮忙呀!他突然晕倒从高处摔下来啦!”近日,一名建筑工人在室外施工时出现了轻度中暑的情况。尽管他已经做好了防护且大量补水,但仍出现了呕吐、眩晕等症状,在高空作业中一脚踩空造成了高处坠落伤。所幸他的同事第一时间拨打120,现场处置和转运救治及时,目前已转危为安。

中山大学附属第六医院急诊科主任吴桂昌介绍,近日岭南地区持续高温,尽管目前医院急诊科暂未收治热射病这类特殊的中暑重型患者,但因轻症中暑继发性损伤人数明显增加。

多的热量,导致机体产热与散热失衡,从而增加中暑的风险。

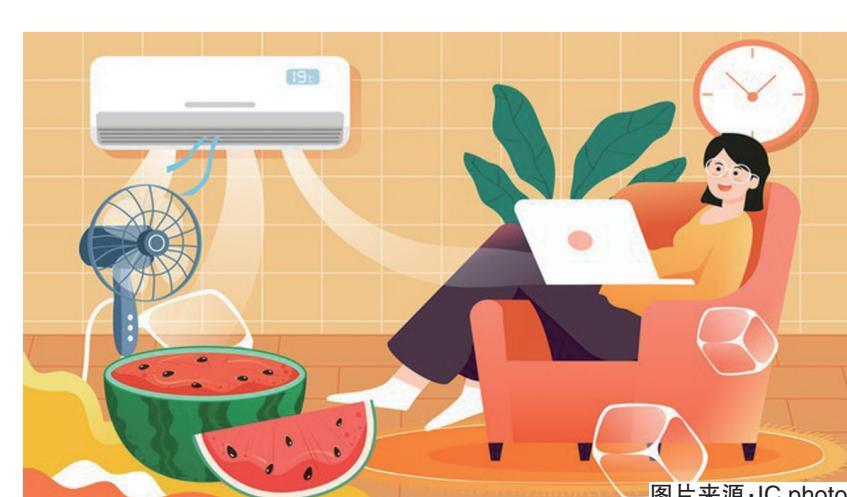
吴桂昌提醒,有人中暑后可以按照以下步骤紧急施救:将患者迅速带离高温环境,转移至阴凉通风处安静平躺,迅速解开患者的衣服,松开腰带;意识清醒患者,可补充液体、淡盐水及运动饮料等;可用湿毛巾冷敷、冰敷腋下,不提倡药物降温;遇到意识模糊的重症中暑患者要立即拨打120及时就医。

预防中暑,可以这样做

曹亚文建议,高温天防暑应注意以下几点:

- 当气温达到35℃及以上时,应尽量留在室内并保持通风,避免正午出行或在户外长时间停留;
- 不要长时间将婴幼儿、儿童或宠物留在停运、不通风的车里;
- 在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装;
- 大量饮水。注意补充盐分和矿物质,尤其老年人体内水分含量低,易脱水;
- 日常生活中的菊花、金银花、荷叶、薄荷等具有清热解暑的功效;
- 随身携带防暑降温药物,如:藿香正气水/丸、仁丹、十滴水、风油精等。

(据《羊城晚报》)



图片来源:IC photo

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。”