

防癌从生活开始

常喝绿茶 睡觉光线别太亮

癌症是渐进发生的,并非一日之寒,保持健康合理的生活方式,可以一定程度上降低患癌症的风险。近日,美国《读者文摘》杂志刊文总结了10个简单有效的防癌方法,大家不妨试一试。

1.少喝甜饮料。多喝含糖饮料不仅会导致肥胖和糖尿病,还可能增加患子宫内膜癌的风险。来自明尼苏达大学公共卫生学院的研究表明,大量喝含糖饮料的女性,得子宫内膜癌的风险会增加87%,这可能与含糖饮料会增加体重有关。

2.多站少坐。大部分时间都坐着的人,比一般人患结肠癌和子宫内膜癌的风险高24%,而且天天窝在沙发上看电视的人,患结肠癌的风险要比那些看电视少的人高54%。正常情况下,应每坐一小时左右,就站起来走几分钟。

3.蒸食西蓝花。西蓝花是预防癌症的超级食物,要多吃。但需要注意的是,哈佛家庭健康指南建议,水煮西蓝花会使营养成分渗入水中,导致蔬菜中的营养价值流失,因此最好蒸食,比煮、炒西蓝花防癌效果更好。



4.多吃大蒜。大蒜中含有烯丙基硫化物,它能够刺激免疫系统防御癌症,并能帮助排除体内的致癌物质,促使癌细胞自然死亡。

5.每天晒15分钟太阳。美国临床肿瘤学会指出,维生素D也有助于促进适当的细胞成熟和繁殖,在这个过程中会抑制肿瘤的生长。维生素D含量低的人,患乳腺癌、前列腺癌、卵巢癌风险都比正常人要高。人体内90%的维生素D直接通过晒太阳获得,而不是从食物或者营养补充剂中获得。

6.常喝绿茶。美国国家癌症研究所2006年以来已经有50多项研究证实,多喝绿茶和降低癌症风险之间存在关联,比如可以降低乳腺癌、卵巢癌、结肠癌、前列腺癌、肺癌等癌症的患病风险。

7.调暗卧室光线。研究表明,夜间睡觉时光线太亮,可能会增加女性患卵巢癌和乳腺癌的风险。这是因为光照会影响褪黑素的生产,也会增加雌激素的释放,从而诱发癌症。还有一项研究表明,那些没有在褪黑素水平最高的时候睡眠的

女性,患乳腺癌的风险会增加。

8.适量饮酒。幽门螺杆菌是众所周知的会引起胃溃疡并可能导致胃癌的凶手。加拿大皇后大学的研究发现,适量饮用葡萄酒或啤酒,可以防止幽门螺杆菌的侵袭。每周饮用3-6杯葡萄酒或者2升左右的啤酒,可以将感染概率降低11%。但是饮酒不能过量,否则会增加患其他癌症的风险,比如食道癌、肝癌、乳腺癌等。

9.多吃红葡萄。红葡萄中富含白藜芦醇,这是一种抗氧化剂,可以延缓淋巴结、胃、乳腺、肝等部位的肿瘤生长。来自得克萨斯大学健康科学中心的一项研究发现,白藜芦醇能抑制皮肤损伤,防止皮肤癌变。虽然所有的葡萄皮中都含有白藜芦醇,但红色和紫色的葡萄含量最高。

10.每天步行30分钟。多项研究表明,有锻炼习惯的女性,比起那些锻炼少的女性,患乳腺癌的风险低30%左右。来自美国弗莱德哈钦森癌症研究中心的研究成果表明,适度锻炼能够降低血液中的雌激素水平,从而降低患乳腺癌的风险。(生命)

运动后有这些信号? 身体在求救!

现代社会压力大,运动健身逐渐成为潮流。虽然运动对于增进健康、放松身心大有好处,但是如果一味追求运动量却不顾身体发出的信号,结果可能会适得其反。下面,是运动时身体要告诉你的5个信号。

头痛
许多人运动后不但没有达到想要的健身效果,反而头痛了,这究竟是什么原因?运动时,交感神经较为兴奋,如果缺乏适当热身,或进行非规律性的运动时,就有可能导致头痛症状。大部分头痛发生,只要休息,就可获得改善。但预防胜于治疗,应切实做好运动前的热身,让身体提早做准备,或是避免太过剧烈的运动。

腹痛
腹痛是运动后很多人会出现的不舒服状况,常发生在跑步者身上。究竟什么原因导致这个现象,目前仍众说纷纭。比较具有共识的说法为血液含氧量不足、核心肌群无力。呼吸不顺畅、饭后立即运动,甚至缺水,也有可能导致短暂腹痛。预防腹痛发生,运动前适度伸展热身也很重要。此外,建议正餐后约两小时再运动,让食物尽量完全消化,可降低腹痛发生的概率。

肌肉疼痛
肌肉酸痛,主要是因为肌肉出现微小损伤,或是迟发性肌肉酸痛,俗称铁腿,皆属正常现象,隔天应会好转。但事实上爱运动的族群,尤其是年轻族群,常遵循“痛才有收获”的观念,不小心就过度运动,造成肌肉伤害。冰敷、按摩等方法皆有效,但也可考虑隔天再从事同种运动,只是把强度降低,也会有效舒缓酸痛。

放屁
运动时最令人难以启齿的困扰之一,非放屁莫属。有时候情况轻微,为短暂的胀气现象,偷偷放几下没人会发现。但万一每次运动,都像连环炮怎么办?不要怕排气,应该尽量多走动,一天走个5000步,也有助于改善肠胃蠕动,减少气体堆积,排气情形就会改善。

小腿抽筋
运动时的抽筋,就像一把锥子勾进肉般难以忍受。专家表示,热身不够是常见的原因。身体电解质不平衡,也会导致抽筋。血液循环较差的人,也有此风险。例如游泳池的温度过低,末梢神经不好的人就很容易抽筋。当下应停止运动,补充水分与电解质饮料,轻轻按摩抽筋部位,切勿硬扳,以防受伤。(邢民)

警惕年货专柜 这四种食物最伤肝

临近春节,又到了备年货之际,各大商场已经摆出了年货专柜。过新年,更要过一个健康年,节假日期间医院就诊人数的不断增加提醒着我们饮食的重要性。年货里面,又以食物居多,那么年货怎么买才健康呢?下面,专家提醒大家注意这四种食物最伤肝。

1.葵花子
葵花子是过年时最常见的零食,也是很多人买年货的必选,走亲访友、闲话家常时最适合嗑瓜子。但是你知道吗?葵花子中含有不饱和脂肪酸,多吃会消耗体内大量的胆碱,可使脂肪较容易积存于肝脏,影响肝细胞的功能。此外,葵花子属高能量食品,需控制能量摄入的人最好不要吃,所以,患有肝炎的病人最好不要吃葵花子。

2.方便面、香肠和罐头食品
虽说过年的时候,餐餐大鱼大肉,根本没有方便面的用武之地。但那些由于某些原因不能回家过年的人,却不得不把方便面当成了正餐。要知道,方便面等是肝脏的麻烦制造者,所以,能不吃就尽量不吃。此外,香肠和罐头食品常含有对人体不利的食品色素与防腐剂等,经常食用会增加肝脏代谢和解毒功能的负担。备年货的时候应该少选这些食物。

3.解酒药
过年期间,喝酒是难以避免的,解酒药趁机而上,成为年货里的新面孔。那么,到底解酒药有没有效果呢?据专家介绍,目前医学上还没有真正意义上的“解酒药”。市

面上所谓的“解酒药”,大多添加了激素、利尿剂,甚至是兴奋剂等非法药品。服用后可能在短时间内觉得兴奋和清醒,实际是一种假象。此外,过多服用“解酒药”还会损害肾脏和肝脏。所以,想买解酒药当年货的,还是要多加注意一下。

4.辛辣食物
中医讲,辛多伤肝。过食辣的东西会引起肺气偏胜,克伐肝脏。由于肝藏血,主筋,辣的东西吃多了,会导致筋的弹性降低,血到不了指甲,就会易脆、易裂。因此,常出现头晕目眩、面色无华、视物模糊等肝血虚症状者,应少吃点辣。所以,购买年货的时候,肝不好的人应该尽量少买辛辣食品。(冯煌)

旅游快车 平顶山日报社广告中心主办 联系电话: 2260200 13837553695

冰雪迪士尼乐园—尧山滑雪乐园

建在国道边上的滑雪乐园,是目前平顶山投资规模最大的专业滑雪场之一,且专设儿童滑雪乐园,引进世界一流的全新滑雪设备,两个可同时容纳600个车位的大型停车场,尧山滑雪乐园不仅仅是滑雪场,更是家庭的度假庄园。

A: 尧山滑雪一日 现价 **158** 元

B: 尧山滑雪+福泉一日 现价 **198** 元

C: 尧山滑雪+皇姑浴温泉一日 现价 **158** 元

新乡海宁皮革城—高贵不贵

河南新乡海宁皮革城是全国最大的、唯一上市的皮革专业市场——海宁中国皮革城控股的子公司,引进浙江海宁皮革生产基地300多家一线品牌,以品牌店、旗舰店为主体的大型皮革专业市场,价格大大低于大型百货市场及同类市场,为中原大地带来一场南方时尚皮革潮流。

水貂、皮革 等各种名贵裘 比普通商场低 30% 绝无假货 假一赔十

买一件水貂花 **38** 元车费 省 5800 元服装款

每周二、四、六、日开行直通车

中兴路市客运中心站大厅2222066 佳田国际大酒店一楼2699880 矿工路市长途汽车站3902221 矿工路中段新特药对面2903338 市工人文化宫东门大屏幕向北70米2860666

<p>天龙池滑雪世界:</p> <p>一日会员特惠 120 元</p> <p>特色:滑雪不限时,规模最大、雪具最新、服务最佳、滑道最好!</p>	<p>洛阳凤翔温泉:</p> <p>一日会员特惠 125 元</p> <p>特色:点心水果免费享用,海浪地、彩虹滑道、儿童乐园让您流连忘返。</p>	<p>猿人山滑雪:</p> <p>一日会员特惠 100 元</p> <p>特色:价格最低、雪期最长、雪质最棒。滑雪不限时,品质最优!</p>	<p>国内热门旅游路线</p> <p>云南 580-2680 元</p> <p>海南 1980-3680 元</p> <p>广西 2680-3380 元</p> <p>厦门 1780-2680 元</p> <p>东北 1680-2680 元</p>
---	---	---	---

电话: 7339996 7339998 15837555355 地址: 中兴路广厦商务中心6楼 许可证号: L-HENO1213