最易得癌的6个生活习惯

在一篇名为《为啥是我得癌症》的日记中，于娟反思种种生活细节，并忠告大家善待自己的身体。下面，撷取她文章的几个片段，并请业内专家一一解读，也许能给同样背负生活压力的你我一些最珍贵的警示。

“在生死临界点的时候，你会发现，任何加班、压力、买房买车的需求都是浮云，如果有时间，好好陪陪孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。”这是32岁乳腺癌晚期女教师于娟的临终感悟。

一、暴饮暴食伤身体

“我是个率性随意的人，吃东西讲究大碗喝酒、大口吃肉。读书时，导师有六个研究生，我是唯一的女生。但是聚餐的时候，五个男生没有比我吃得多的。即便工作以后，仍然忍着腰痛(其实已经是晚期骨转移了)去参加院里组织的阳澄湖之旅，一天吃掉七个螃蟹。”

专家说：

日本一项研究成果指出，“每顿都吃得很饱”和“基本上只吃八分饱”的人相比，前者患癌的概率更大。中华医学会心身医学分会主任委员、上海中医药大学博士生导师何裕民教授建议，做到只吃“八分饱”，不妨尝试以下几招：感到有点儿饿就开始吃饭，而且每餐在固定时间吃，这样可避免太饿后吃得又多又快；吃饭至少保证20分钟，因为从吃饭开始，经过20分钟后，大脑才会接收到吃饱的信号；用小汤匙代替筷子，每口饭咀嚼30次以上，减慢速度。

二、嗜荤如命不可取

“得病之前，每逢吃饭若是桌上无荤，我会兴趣索然，那顿饭即便吃了很多也感觉没吃饭一样。那时候没有健康饮食一说，而且北方小城物质匮乏，荤食稀缺。我吃的都是荤菜。”

专家说：

无肉不欢的人，很容易出现肥胖、冠心病、肿瘤等问题，而足量的蔬果纤维，能减少结直肠癌、乳腺癌等数种癌症的发生率。要保证身体需要，每天应吃400克以上的蔬菜，吃肉不要超过75克，体积相当于一副扑克牌大小。世界癌症研究基金会科学项目经理蕾切尔·汤普森博士推荐：西红柿可降低前列腺癌危险，西兰花、卷心菜和豆芽能降低患消化系统癌症的概率，草莓、洋葱、大蒜中都含抑制肿瘤生长的成分。

三、熬夜、晚睡没好处

“回想十年来，我基本上没有12点之前睡过。学习、考研是堂而皇之的理由，与此同时，网聊、BBS灌水、蹦迪、K歌、保龄球、一个人发呆填充了每个夜晚。厉害的时候通宵熬夜，平时的早睡也基本上在夜里1点前。”

专家说：

“长期熬夜等于慢性自杀”的说法并不夸张。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30—50岁的癌症患者，发现其中99.3%的人常年熬夜，凌晨之后才会休息。中国抗癌协会执行委员、山东省肿瘤防治研究院主任医师左文述告诉记者，长期熬夜会影响神经中枢，干扰内分泌，影响免疫机制，让人更易患上癌症。熬夜最好不要超过12点。如果加班到凌晨，最好找一间窗帘有遮光布的房间睡觉，漆黑的环境有助于体内褪黑素的生成。

四、突击学习、工作太劳累

“每当我想起来好好学习的时候，差不多离考试也就两个星期了。我会下死手地折腾自己，把自己当牲口一样，快马加鞭马不停蹄日夜兼程废寝忘食呕心沥血苦不堪言……最高纪录一天看二十一个小时的书，看了两天半去考试。每一轮考试下来，都很伤，伤到必定要埋头大睡两三天才能缓过来。”

专家说：

淋巴瘤、肝癌、肺癌被列入累出来的癌症前三名。哈尔滨医科大学附属第四医院肿瘤外科医生孙凌宇表示，过度劳累虽不直接导致癌变，但会导致肝病、肺病反复发作、不断加重，并最终诱发癌症。所以，不要过度劳累，加班不要太晚，工作时间不要过度紧张，每天保证8小时睡眠，周六周日保证一定的休闲时间、健身活动，以调试心情。平时也可多做一些净化心灵的活动，如静坐、冥想、聆听心灵音乐等。

五、甲醛家具埋下的种子

“十年前，我曾住在浦东一间亲戚的新房里。新房，新装修，新家具。2009年我爱人开始研究除甲醛的纳米活性炭，有次偶尔做实验，打开了甲醛测试仪，那些家具的检测指数犹如平地霹雳。一般来讲高于0.08已然对身体有危险，而屏幕上的指数是0.87。事隔半年，我查出了乳腺癌。”

专家说：

装修的刺鼻气味比室外灰蒙蒙的天空要可怕得多。国家室内环境质检中心主任宋广生建议，装修期间一定要开窗通风；少用人造板材；小房间少放新家具，甲醛、苯等总是喜欢隐匿在新家具中，即便你闻不到刺鼻的味道，也不代表它不存在；少用大理石和花岗岩，氡已经成为肺癌第二大诱因，它主要藏身于花岗岩、大理石等中；少用油性漆，水性漆则环保得多；装修结束后至少要晾两三个月才能入住。

六、争强好胜的性格应该改

“我曾断断续续接触了大概三五十个病友。我发现，乳腺癌病人里性格内向阴郁的太少。相反，太多的人都有重控制、重权欲、争强好胜、急躁、外向的性格倾向。这让我开始反思自己：太过喜欢争强好胜，太过喜欢凡事做到最好，太过喜欢统领大局，太过喜欢操心，太过不甘心碌碌无为。”

专家说：

雅典凯菲西斯肿瘤医院的研究人员调查了448名接受乳腺普查的女性，发现有敌意、侵略性强的人被诊断出乳腺癌的概率最高。何裕民提醒，如果你觉得生活中让你生气的事像道坎一样，怎么也迈不过去了，思想钻了牛角尖，而且抑郁的心态持续时间特别长，达到一两年以上，就要小心了。豁达的心胸、愉悦的心情是癌细胞的“天敌”，应对事情的后果不做无谓联想，多交朋友，种花养鸟，读好书，常晒太阳。 （小新）

电话一打 新鲜牛奶送到家！

为给两报读者提供更好更广的优质服务，平顶山日报传媒集团发行部推出送奶到户服务。品种丰富，新鲜可口；每日投送，风雨无阻。

奶品有：**生鲜乳、低温袋装纯奶、牧场鲜奶、瓶装味启酸奶、瓶装原味酸奶、瓶装无糖酸奶、瓶装草莓酸奶、杯装原味酸奶、杯装蓝莓酸奶、袋装酸奶饮品、优酪酸奶。**

7月订奶送草黄金喽！

以上任何一种奶品一次性订奶（生鲜乳需1斤/天，袋装酸奶需两袋/天）三个月以上者均可获赠6罐装草黄金1提。

售天然纯蜂蜜

活动一：买1斤 赠 纯石磨芝麻酱1瓶

活动二：买2斤 赠 天然蜂花粉1瓶

咨询电话：8980198

夏季解暑四大招

喝上一罐冰镇饮料、打赤膊、痛痛快快地冲个凉水澡……很多人觉得只要够冰、够裸、够凉就够解暑，可这一味贪凉的方法科学吗？中国中医科学院研究生院教授杨力说，解暑也应该遵循自然规律，切忌过激行为。

冷饮还是热饮？ 夏天温度过高，喝一些冰水能够暂时缓解中暑症状，但温度过冰，会造成头痛、胃不舒服等一系列症状。选择热饮还是冷饮应该因人而异。对于胃不好的人，最好选择温热的饮品，能促使汗腺舒张排汗、散热；身体比较好的人，可以选择微凉的饮品。切忌食用过多的冰棒、雪糕，虽然在天气太热的情况下，它能吸收体内热量临时降温，但并不能解暑。况且其中含大量奶粉、糖类，食用过多需要大量的水来帮助溶解消化，反而让你越来越渴。

冲凉还是冲温水澡？ 人体在夏天会吸收大量的热量，肌肤毛孔处于“张开”状态，如果水温太凉，会使全身毛孔迅速闭合，达不到散热的效果，反而会让人感冒。最好选择38℃左右的温水来冲凉，与人体温度差不多的水温不会使得全身毛孔闭合，能够达到解暑散热的作用。

光膀子还是穿薄衣服？ 很多人认为穿得越少越能散热，其实不然，因为当环境温度低于皮肤温度时，皮肤可借辐射、传导、对流和蒸发来散热；而当环境温度高于皮肤温度时，皮肤不能散热反而会吸热。所以最好选择吸汗、透气、薄一点的衣服，这样穿着既舒服又有利于解暑。

冰啤酒还是绿豆汤？ 很多人会选择冰啤酒来解暑，实际上冰啤酒只是感觉上的清凉，并不能达到解暑的效果。毕竟啤酒含有酒精，喝过多会产生大量的热量，口渴出汗的现象也会加剧，还会对人体胃肠、心脏、肝脏及肾脏产生不良影响。夏天暑湿比较大，绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴的功效。但体质虚弱的人注意不要多喝。绿豆煮沸时间不宜过长，煮沸3—5分钟即可。

综上来看，夏季解暑应该因人而异、因地制宜，把握好度，切忌寒热相激。最重要的还是心静，有一颗平静安详的心，做到少生气、少发火。

（生命）

夏天容易犯困 吃什么好？

在夏天，人们往往感到困乏没有精神，这可怎么办呢？不如试试通过饮食来改善，饮食可以帮助我们有效地预防夏天犯困哦。

夏天由于人们晚睡早起，相对睡眠不足。另外白天气温较高汗多，体力消耗过大，再加上正午时分烈日当空，此时人体血管扩张，脑部供血量减少，因而时常感到精神不振、昏昏欲睡。

夏天流汗过多和犯困也有一定的关系，不过这种情况主要是发生在恶劣高温作业的情况下，人体大量排汗，丢失了一定数量的钾元素，造成电解质紊乱，人体的正常运行受到影响，使人感到倦怠无力。

保证规律饮食很重要。饮食规律是指确保一日三餐不缺，而且三餐间可以安排两到三次的零食时间。这样可以避免暴饮暴食，也可以保持一定的血糖水平，不致忽高忽低。

减缓碳水化合物吸收。每餐要保证摄入一定的蛋白质和脂肪，在早餐中加入谷物、坚果，在午餐和晚餐中加入高蛋白的鸡蛋或鱼。

零食也要慎重地选择。零食中要放弃甜食，代之以更健康的食品，如坚果、干果及蔬菜。 （健康）