

名医养生

九位医学专家的防癌经

防癌,如今已经是越来越多的人关心的话题。到底怎样才能远离癌症呢?以下几位专家的防癌经供您参考。

想不得癌就少生气。原中国协和医科大学校长巴德年:“我从不主张吃增强免疫力的保健品。我的防癌秘方只有一条:保持愉悦的心情。”研究发现,如果人整天焦躁不安、发怒、紧张、抑郁等,压力激素水平长时间居高不下,人体的免疫系统将受到抑制和摧毁,让癌症有了可乘之机。长期生气,可能气出食道癌、乳腺癌、肺癌。

一定要控制吸烟。中国协和医科大学教授孙燕:“烟草的危害已经为全球承认,为了全家人的健康,我恳求各位瘾君子戒烟吧!千万不要等到来肿瘤医院再戒,就晚了!”假设普通人患肺癌几率为 1,大量

吸烟的人患癌的几率是普通不吸烟人群的 17 倍。

少吃油炸食品。著名肿瘤治疗学专家郝希山:“防癌一定要避免吃过多的高脂、高盐、高糖食物。长期吃油炸食品,容易诱发肠癌、胰腺癌、前列腺癌。”

控制体重。营养与食品安全专家陈君石:“不要满足于正常体重,要在正常范围内尽可能瘦。”但也不必过分担心,对于超重和肥胖者,即便是很少的体重降低也能减少癌症的风险。身体肥胖可以增加患食道癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫内膜癌、肾癌、胆囊癌等癌症的风险。

甘草是不错的防癌茶。著名肝胆外科专家吴孟超:“防癌可以喝点甘草茶,甘草是名副其实的温阳抗癌的药物。”现代药理证明,甘草含有甘草

次酸、甘草酸,都有非常好的抗癌活性,是一种日常防癌保健的药食同源的中药。每天 10 克甘草,煮水、熬水代茶饮即可。

适度游泳是抗癌良方。著名肿瘤外科专家汤钊猷:研究结果证明,适度游泳的肝癌患者,生存时间长于不游泳和过度游泳的患者。原因在于,适度游泳能提高体内的多巴胺,而多巴胺具有抗肿瘤和免疫调节的作用。

每天吃蔬菜。复旦大学附属中山医院院长樊嘉:“心态要好,保持规律的生活很重要。饮食一定要注重清淡,我会保证一天所吃的蔬菜在 2 斤以上。”

千万别做“好女人”。著名肿瘤专家、上海中医药大学教授何裕民:“我注意到一个现象,城市里的女性癌症患

者 70%都是好女人。”从临床经验看,有三类“好女人”特别容易患癌:追求完美型-易患消化道癌:处处追求完美,凡事爱较真,常常钻牛角尖。老好人型——易患乳腺癌、胃癌:过分在意别人的眼光,时时扮演“老好人”的角色,过度压抑自己的情绪,有泪往肚子里咽。女强人型-易患多种癌症:在工作中争强好胜,为事业过分拼命,常常熬夜加班。

防癌要吃得粗一点。中日友好医院中西医结合肿瘤内科首席专家李佩文:多吃点粗粮很重要,买馒头、买面包,哪个黑买哪个,它含有纤维素。纤维素可刺激肠蠕动,增加大便量,减少毒素浓度,促进肠道细菌酵解,有利于防癌。

张琦/文

温馨提示

初冬是疾病的多发季节,要加强对以下四种疾病的预防。

麦冬煎水喝防肺疾。中医认为初冬燥气较秋季更甚,易伤人肺气,极易引起上呼吸道感染、急性支气管炎等。因此在冬季要首防肺病。可用麦冬 30 克、菊花 15 克,煎水代茶饮,有养阴润肺、清心除烦、益胃生津的功效,是冬季防治肺疾的良好保健饮品。

摄入多种营养防中风。初冬寒气渐重,使血管收缩,脑血管病变也因此增多,此时要注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,这些食物既可有效地预防心脑血管疾病,也可减少脑血管意外的发生。还要防止进食过饱,晚餐以八分饱为宜,日间多喝淡茶,对心脏有保护作用。

注意护肤防肤损。皮肤水分在冬季蒸发加快,外露部分的皮



肤会因缺水变得粗糙,严重者会产生皲裂。因此,洗浴不宜用碱性大的沐浴露或肥皂。要注意皮肤的日常护理,多吃泥鳅、鲢鱼、鸭肉、花生、梨、红枣、莲子、葡萄、

甘蔗、芝麻、核桃、蜂蜜、银耳等食物,能较好地滋润肌肤。

室内通风防感冒。冬季由于气温骤降,也是感冒最容易流行的季节。因此,当天气较冷时要注意保温,及时添衣。平时要多开窗透气,保持室内空气清新,在感冒流行时可用陈醋熏蒸居室。经常用冷水洗脸洗鼻,也有助于预防感冒。

刘俊/文

如何预防初冬四种疾病

六个方法保护骨骼健康

上了年纪,关节、肌肉等多多少少有些疼痛。如何解决这个棘手的问题呢?可以通过一些简单的方法来保护肌肉骨骼系统,提高生活质量。

不要对轻微疼痛、不适置之不理。轻微疼痛应在两周内自行缓解,如果没有好转,或感到麻木、刺痛,甚至走路困难,应尽快就医。

骨密度测试

及早进行骨密度测试,了解骨骼健康状况,以及时采取防治措施。通常,女性骨密度要略低于男性,在更年期期间,女性雌激素分泌量减少会造成骨密度快速下降,此时,中老年女性要积极进行骨密度测试。另外,老年人常见的炎症性肠病会阻止营养物质到达骨骼,此类患者也要及早测试。

每周进行负重运动

每周进行几次负重运动,如步行、跑步或力量训练等,能对骨骼施加力量,刺激它们生成新的细胞。

倾听身体发出的信号

锻炼能改善身心健康,但它也是造成肌肉骨骼损伤的一个主要原因。导致运动损伤的因素有两个:过早增加运动量、姿势不正确。为避免这一不良后果,要注意身体发出的预警信号,

维护盆底健康

腰酸背痛是最常见的肌肉骨骼问题之一,它有多种可能的原因,包括椎间盘突出、姿势欠佳、臀肌力量弱等。另一个常被忽视的原因是盆底肌失衡。当盆底肌太紧绷或虚弱时,会给背部施加压力。凯格尔运动有助于解决这个难题。

保持正确坐姿

始终采用一种坐姿或坐姿不正确会使肌肉、韧带和关节紧绷,从而造成疼痛。膝盖、臀部和肘部都弯曲呈 90 度的姿势可能会导致关节僵硬。正确的坐姿是:身体向后倾斜一点,使上半身与大腿角度略大于 90 度;双脚略微移开身体,增加膝盖弯曲角度。如果久坐造成臀部不适,可垫个柔软的椅垫以减轻疼痛、防止血流量减少。此外,每隔 20-30 分钟就应起身,在房间里走动几分钟,或做做肩颈放松操。

必要时及时就医

如果肌肉骨骼疼痛严重,就需要求助于药物、手术和物理治疗。许多骨科医生建议患者先尝试物理治疗,以增强引起不适区域的肌肉骨骼力量,并纠正导致这一问题的不平衡,还能使中枢神经系统对疼痛信号不那么敏感,效果优于服药和手术。

刘晨/文

