

经常做这3件事易“憋出”癌症

俗话说，人食五谷杂粮，有“排泄”的需求是理所当然，但偏偏有些“排泄”来得不是时候，比如开会开到关键时刻，突然一股尿意上涌；看电影看到精彩的瞬间，突然想要排便；很多时候内心已经怒不可遏，但却不能爆发或不想爆发。在这些情况下，很多人都会选择“憋回去”，但你知道吗？“憋回去”可能会憋出癌症。

有尿不排，可能会憋出膀胱癌

你是否经常因为开会、坐车或其他原因而放弃“排水”的需求？久而久之，你是否感觉自己排尿不畅或尿液不自主地流出来？据中国军网报道，导致这种情况的原因可能就是长期憋尿，严重的还可能会导致膀胱癌。排尿是人体排泄代谢有毒物质的一个重要途径，而憋尿会使尿液中的有毒物质不能及时排出体外，从而

在膀胱内贮留，这样很容易诱发膀胱癌。美国科学家的研究报告显示，有憋尿习惯者，患膀胱癌的可能性要比一般人高出3~5倍。想要膀胱正常运行，就应养成多喝水的习惯，每天保证至少5次~6次排尿。

有便不排，小心憋出大肠癌

对于忙碌的你来说，排便可能显得过于浪费时间，于是对于排便的需求你总是“一忍再忍”。据《健康时报》报道，人如果不及时排便，会使大便中的有害物质在体内积累时间过长，而当这些有害物质被肠道吸收后，就有可能引发大肠癌。因此，想排便时应及时上厕所。另外，在日常生活中还应多吃谷类、蔬果，少吃高蛋白、高脂肪的食物，晚饭后半小时适当做些运动，从而促进人体内大肠蠕动，减少大肠对毒素的吸

收，更加利于排便。

有气不发，当心憋出肺癌

很多人觉得在待人处事过程中，“波澜不惊”是有涵养的表现，于是即使内心怒不可遏，脸上也表现得风轻云淡。但事实上，强压怒火、有气憋住不发可能会憋出肺癌。首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益在接受《生命时报》采访时表示，目前肺癌的发病原因基本明确，除吸烟、大气污染、职业因素、遗传及免疫力等原因外，生闷气也成为肺癌的一大诱因，总生闷气是“心理污染”，爱生闷气的性格是“癌症性格”。支修益还指出，“经常生气的人患上肺癌的几率更大，因此有气最好及时发。”另外，深呼吸、倾诉、大笑可以有效排解人的不良情绪，达到“顺气通肺”的目的。摘自新华网

“吃花”还得谨慎点

五月槐花香，又到了槐花盛开的季节。槐花不仅可以观赏，还是餐桌上的一道美味，可以做成槐花包子、槐花饺子、槐花煎饼、槐花炒鸡蛋、槐花粥。但是人们怎么就想起吃花了呢，花是不是比菜更有营养？

中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员张秀新表示，蔬菜和花卉本身没有截然区别，都是植物体的一部分，花是植物的生殖器官，叶片是植物的营养器官，至于哪个更有营养没有绝对依据。

近年来许多研究表明，花卉中对人体有用的物质有近百种，包含人体所需的22种氨基酸、16种维生素、27种常量和微量元素以及多种类脂、核酸、生长素、酶类等生物活性物质。张秀新说：“在中医看来，花都有其独特的作用，比如茉莉花可以清热解暑，牡丹花能泻伏火、散淤血，月季花可

提取香精、制作蜜饯，金银花清热解毒，百合花能止咳。”

既然吃花有这么多好处，那么为什么生活中吃菜却比吃花更加普遍呢？

张秀新表示，花中含有特殊物质，不能长期吃，这也许就是为什么吃花不像吃菜那么普及的原因。比如北方有吃槐花的习惯，但槐花在人体内能分解出一种感光性物质，有些人对这种物质敏感，吃过槐花后皮肤经阳光直射，就有可能导致代谢障碍，诱发日光性皮炎。再如，蒲公英在中医上的作用是消炎，但胃肠道不好的人不能吃。桃花专家王力荣也表示，桃花富含的苦杏仁苷可以排毒养颜，少吃可排毒，吃多易拉肚子。

营养学家范志红指出，花瓣中往往含有药性成分，要把花当药物来看，而不是当成蔬菜来看待。摘自人民健康网

这几种行为最伤血管

1.大油大肉，血管容易堵。人摄入过多营养，多余的脂质和养分等难以排出体外，聚集在血管里。一方面容易沉积在血管壁上堵塞血管，另一方面还会增加血液黏稠度引发血栓。

2.吸烟伤血管，十年难恢复。即使吸烟不多，10年后也会出现明显的动脉粥样硬化。即使戒烟，要过10年才能完全修复血管内皮的损伤。

3.吃盐和糖过多，血管壁变皱。人吃了过甜过咸的食物后，血管壁细胞变得皱皱巴巴的。更容易发展成高血压、心脑血管疾病。

4.熬夜族，激素伤血

管。熬夜或情绪过于激动时，人长期处于应激状态，不断分泌肾上腺素等激素，会造成血管收缩异常，血液流速变慢，血管表示“压力”很大。

5.不运动，垃圾囤积在血管。如果缺乏运动，血液中的废物排不出去，多余的脂肪、胆固醇、糖分等就会囤积在血液里，使血液变得浓稠肮脏，在血管中形成粥样硬化斑块等“不定时炸弹”。

6.口腔细菌也伤血管。口腔细菌产生的毒素可进入全身血液循环，损伤血管内皮。因此，早晚刷牙，饭后漱口，每年洗牙，样样都不能少。

摘自人民健康网

四种药诱发口腔溃疡

南京市中西医结合医院口腔科主任医师周俊波提醒大家，以下4种药物易诱发口腔溃疡。

1.润喉片：润喉片多含有薄荷或碘等成分，它们对口腔黏膜有直接的刺激作用。因此口腔溃疡时，不要过多服用润喉片，以免导致口腔溃疡。

2.抗生素：很多广谱抗生素都可以诱发口腔溃疡，比如氨苄西林、头孢氨苄、甲硝唑及替硝唑等。广谱抗生素抗菌范围广，却缺乏针对性，容易造成菌群失调。有的菌群

趁机滋长，从而引发口腔溃疡。

3.解热镇痛药：解热镇痛药多是有机弱酸，对黏膜有刺激作用。

4.化疗药：化疗药物对造血系统、黏膜上皮细胞等有毒副作用，会引起口腔黏膜发生溃疡。

周俊波说，预防口腔溃疡，做到以下3点很重要：一是保证充足睡眠，坚持良好的作息规律；二是保护口腔黏膜，注意个人口腔卫生；三是保持营养均衡，多食新鲜蔬菜和水果。摘自健康网

健身前吃点香蕉

健身前15~30分钟吃一两根香蕉，对身体有益：第一，香蕉可以提供足够的能量和持续的饱腹感，让你不会在健身时感到饥饿。第二，香蕉含有一定量的钾和镁。钾为细胞内液的主要阳离子，维持体内的水、渗透压以及酸碱平衡，可以加强肌肉兴奋性，维持正常心率；镁可以激活

体内多种酶，维持核酸的结构稳定性，抑制神经的兴奋性，参与蛋白质的结合以及肌肉收缩和体温调节作用。第三，香蕉对人体血糖值的影响较小，还可以起到一定燃烧脂肪的作用。

除了香蕉，健身前还应该补充富含优质蛋白质的食物，比如牛奶和鸡蛋。摘自中华康网

小村外
东北民酒 德惠名片

小村外 拼出大梦想
高颜值 好品质

五粮发酵80天



掌合天长
超市进货平台

战略合作伙伴

地址：天长市广陵中路嘉福国际广场1709-10室
商超专线：180 5509 7888