

癌症是一群失去控制、肆意增殖的恶性肿瘤细胞。癌细胞快速而无规律的生长,不仅消耗大量营养,而且破坏正常组织结构,从原发部位向周围组织浸润和扩散,最终导致器官功能衰竭。肿瘤细胞一出生,“胃口”就非常“大”,癌细胞最喜欢的食物就是 $\omega-6$ 多不饱和脂肪酸的代谢产物;但它们却非常害怕 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸的代谢产物。

美国MaryImogeneBassett医院癌症研究室的科学家用动物实验证明,美式膳食加速癌肿的生长。

癌细胞喜欢缺氧者

癌症是生活方式造成的。癌症患者新陈代谢速度减低,氧气摄入被抑制,细胞分裂无法完成,体内细胞的正常防御功能严重削弱。早在1920年,诺贝尔奖得主Otto Warburg就指出:如果人体组织处于缺氧状态,一旦氧少于正常状态的35%,就可能诱发癌症的发生。

管嘴迈腿能抗癌

2008年,美国加利福尼亚州索萨利托预防医学研究所做了一项有关肿瘤的研究。他们选择了30个患前列腺癌的病人,这些人拒绝手术、拒绝化疗和放疗;于是研究所把这30个患者集中在一起生活了三个月,在90天的时间里,第一,让这些前列腺癌患者吃粗粮——全麦

平衡膳食 远离癌症 美式快餐加速癌细胞生长

面包;第二,在饮食中大量减少肉食及各种动物性食物;第三,在日常食物中大量增加豆类与豆制品以及蔬菜水果。同时,每天安排所有的患者散步30分钟,并且做气功或瑜伽等锻炼——即做冥想式的放松。90天后,研究人员对这些病人分别做了全面的体格检查,包括血液生化检测以及前列腺穿刺,并且对穿刺的前列腺组织做了501个基因表达的检测。

结果发现短短90天,所有的病人身体状况都在好转,不仅体重减轻、血压下降、健康状况全方位改善,体质增强,前列腺组织的活检结果也出现很大不同。基因表达的检测也发现,在501个基因里面,有48个基因的表达出现了上调,而这些基因都是抗癌基因。

这是一个非常令人激动的研究结果。因为迄今为止,人们一直在寻找治疗癌症的特异子弹,却往往忽略了癌症发生的原因。俗话说:一个“癌”字三个口,“海吃”、“傻喝”加“瞎抽”。

拒绝精白糖

过量摄食精白糖会缩短寿命,糖类物质在

代谢中会产生脂肪;糖类会夺走体内必需微量元素,阻止身体调动储备的必需脂肪酸,造成胰腺和肾上腺负担过重,产生干涉胰岛素发挥作用的硬脂肪和胆固醇,抑制免疫功能正常发挥。某些糖类与蛋白质结合后,可以在皮肤表面形成皱纹。所以拒绝精白糖,限制热量摄入能够减慢老化速度。动物实验发现,接受低热量、不含糖的饲料的小鼠,能够延长50%的寿命。

吃鱼更抗癌

研究人员比较了两组相似人群的结肠癌发病率(一组在小渔村,另一组在大城市开普敦),开普敦结肠癌的发病率是渔村的6倍。奇怪的是开普敦居民膳食中蔬菜水果比渔村多,膳食中膳食纤维、矿物质钙和抗氧化剂的摄入量均高于渔村。但调查却发现由于渔村食用海鱼数量多,居民血液中 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸含量比开普敦组高3倍, $\omega-6$ 多不饱和脂肪酸却低得多。渔村居民体内这两种必需脂肪酸的独特比例,被证明具有非常强的抗癌与防癌作用。

摘自《北京晚报》

天天敲击 小病自愈

我每天坚持早锻炼个把小时。在锻炼中,我自创敲击法,治疗椎类病,效果不错。比如说颈椎、腰椎疼时,就对准部位,轻轻敲击,开始轻一点,以后逐步重一点,每次一、二百下,直敲得疼痛部位热热的。

早晨、中午、晚上随时都可敲击,上班的空隙时间也敲击一番,只要有空,随时随地敲几下,这种自疗法,不占空间,不用器械,不花费用,一般情况下,少则三五天,多则一两个星期,就会自愈。

前一阵子,我腰疼,弯腰、踢腿、坐立都困难,我坚持敲了半个多月,最终恢复了。我还曾有过脚痛(骨刺),也是对准疼痛部位敲击敲好的。为了减少发病率,平时我是坚持预防为主,只要有空,全身上下多敲敲,直到敲得全身轻松。

摘自《解放日报》

棉拖鞋最好只穿一冬

棉拖鞋在给人们带来温暖的同时,也常被忽略。吉林大学第一医院检验科曾对10个家庭的拖鞋检测结果显示,近一半的人懒得刷拖鞋,有二成人半年才洗一次。冬天一过,很多人就把棉拖鞋掸灰收起来,殊不知这样会让拖鞋变成“细菌大本营”。

中国室内装饰协会室内环境监测工作委员会主任宋广生告诉记者:“脚与鞋子接触时间长了易出汗,如不常清洗,鞋内就成了细菌滋生、繁殖的‘大本营’,会导致脚臭、脚气等,并在家人间相互传染。”

冬季过后,棉拖鞋要清洗后再收纳。如不清洁,也别让拖鞋“超期服役”,基本上用一个冬天就该换了。

摘自《读友报》

烫伤后怎么办

在日常生活中,皮肤烫伤屡见不鲜,如热水瓶的爆破或被打翻,冲开水时彼此相撞,孩子在厨房玩耍导致沸水烫伤等,最严重的是用高压锅煮米粥或绿豆汤时因气阀失灵而造成严重的面部蒸气烫伤。

万一发生烫伤,不要急于脱掉贴身薄的汗衫、丝袜之类的心服,应迅速用冷水冲洗。等冷却后才可小心地将贴身衣服脱去,以免撕破烫伤后形成的水泡。冷水冲洗的目的是止痛、减少渗出和肿胀,从而避免或减少水泡形成。冲洗时间要半小时以上,以停止冲洗时不感到疼痛为止。切忌用冰水,以免冻伤。如果手指烫伤,也可用冷水浸浴。面部等不能冲洗或浸浴的部位可用冷敷。冷水处理后把创面拭干,然后薄薄地涂些烫伤膏。大面积或严重烫伤者经家庭一般紧急护理后,应立即送医院。

摘自《健康报》

运动如何“对症饮食”

饮食得当,运动效果才能事半功倍。

经常运动的人最好多补充些蛋白质。蛋白质不仅存在于蛋清中,蛋黄里也有大量优质蛋白,还有胆固醇、脂肪、多种矿物质和维生素,营养价值非常高,两者一起吃,所提供的营养才丰富。补充蛋白质要在运动结束一个小时以后,否则体内乳酸会分泌过多,使人感觉更疲劳,不利于健康。

此外,从事运动种类的不同也决定了饮食结构略有区别。

乒乓球、羽毛球、网球能够锻炼人的反应速度和灵活性,打球者除了正常饮食,可以多喝一些汤,其中丰富的钙质和一些氨基酸有助于锻炼。由于这些运动使人的视力活动紧张,还应给予充足的维生素A或胡萝卜素,必要时可以服用适量鱼肝油。

对于想保持体形的人来说,体操、舞蹈应该是首选的运动项目,但这种运动并不会消耗大量的脂肪。因此,在饮食上,对热量和脂肪的摄入应该低一些,主要用碳水化合物来提供能量。米饭就是一种补充碳水化合物的最佳食物,能使你在运动时精力更加充沛。

摘自《解放日报》

如何缓解 过敏性鼻炎

随着秋天早晚天气转凉,空气干燥,有的人过敏性鼻炎便开始发作。受凉、过劳、营养不良、烟酒过度、内分泌失调及全身慢性疾病等都可能造成鼻腔黏膜的抵抗力下降,从而导致鼻炎发生,所以对于季节性过敏性鼻炎患者来说,预防鼻炎要提早。

过敏性鼻炎患者一定要以预防保健为主,应多参加体育锻炼,如游泳、慢跑、大步快走、太极拳等,以增加自身免疫力。运动对过敏性鼻炎有辅助治疗的作用。

发生过敏性鼻炎的主要原因是鼻黏膜敏感、鼻腔的免疫能力降低。增强鼻黏膜的免疫能力是治疗鼻炎的根本。每天早晚用冷水洗鼻是防治鼻炎不错的办法,能有效舒缓鼻炎所带来的不适。做法是:打一盆冷水,深憋一口气,同时把头低下来,将鼻子浸入冷水中,大约过两秒钟离开水面,连续3至5次,早上可以适当多重复几次。长期坚持用冷水洗鼻,会收到理想的预防效果。

摘自《解放日报》

天天吃核桃 治好胆结石

去年端午节过后,我70岁的父亲感到腹部隐痛、胸闷,并伴有恶心、呕吐、寒战、发热等症状,我们立即陪他到医院检查,诊断为胆结石。经过几个月的治疗,虽然病情暂时得到控制,但无法从根上治愈,而且还得严格控制饮食。

一天,我坐公共汽车到济南办事,忽然听见坐在我前面的一位大姐问坐在她左边的一位阿姨:“阿姨,您是老中医,我爸爸得了胆结石,用了好多方法都没治好,您能给我介绍个方法吗?”那位姓关的阿姨说:“治胆结石的方法不少,可我认为天天吃核桃是治疗胆结石的最好方法,因为胆结石的形成,多与饮食有关,经常食用高动物蛋白、高脂肪及高糖食物,能使胆汁中的钙和草酸含量增加。而核桃仁不仅能破坏对人体有害的黏蛋白和钙离子,还兼有排泄、消石、溶解的作用,所以能消除胆结石。核

桃有大有小,每天吃4个大核桃或8个小山核桃,只要天天坚持,少则2个月,多则半年,就能彻底治好胆结石。年纪大、体质差、消化吸收功能弱的患者,一次不可多吃,4个核桃应分中晚两次吃,或1次1个,过一段时间,待病人适应后,再增加到2个。另外,阴虚烦躁、身体易出大汗者,不易多吃、久吃,可采用少量、坚持吃的方法,直至胆结石消失。为巩固疗效,胆结石消失后,仍应坚持吃核桃3个月以上。我这个方法治好了很多胆结石患者。”听了关阿姨的话,我哪里还有心思去济南,忙买了5公斤核桃带回家。

父亲每天中晚各吃2个大核桃,坚持吃了2个月后,腹部不觉得疼了,又吃了几个月,腹胀、胸闷、呕吐的感觉没有了,到医院做B超复查,胆结石完全消失了。

摘自《家庭保健报》

滥用中成药可致命

最近,华南农大的一位学生因内服扶他林片而致胃出血入住广州某医院。经积极保守治疗,患者的胃出血基本得到控制,主治医师给予云南白药内服,每次4克,1日3次。病人从中午12时到晚上10时共服云南白药大约11克,次日凌晨4时出现危象,抢救无效死亡。医疗鉴定结论为患者超剂量使用云南白药中毒致死,属于医疗事故。

“是药三分毒”,无论是中成药还是西药,其作用基础都是化学物质作用于生物体,如丹参起药理作用的便是丹参酮,这些化学物质都存在一定的副作用。国家中医药管理局制订的《中成药临床应用指导原则》中指出,中成药使用中出现的不良反应,一个主要原因就是长期或超剂量用药。

目前我国批准生产的中成药中,约有200

多种是中西药复方制剂,即含有化学药的中成药。常见的如抗感冒药中多含有对乙酰氨基酚和扑尔敏,降压药中多含有氢氯噻嗪,降糖药中多含有格列本脲,止咳平喘药中多含麻黄碱等,这些中成药在临床的使用中常常出现问题。这类复方制剂的中成药,导致副作用的风险比纯中药制剂更大。比如消渴丸,是含有格列本脲的中西药复方制剂,用于治疗2型糖尿病。但有些糖尿病患者并不知道消渴丸里含有西药成分,认为是纯中药制剂,随意加大用量,随意与其他降糖西药合用,更没有关注到与其他西药的配伍禁忌,以致服用消渴丸而出现血糖过低等严重不良反应。

所以,中成药最好还是在中医的指导下服用。

摘自《家庭保健报》

头发的奥秘

头发的最表层由毛鳞片组成,它们的结构,就像是我们的屋顶的瓦片一样,层叠交错。这样的“质地”和结构,使得头发产生了很好的力度和韧性。在正常情况下,一根干燥的头发能被拉长30%。而在没有被拉断的前提下,一根湿发能被延伸50%。曾有实验表明,亚洲人的头发最“结实”,只有在在一根头发上挂140克重物时,头发才会断裂;而欧洲人的头发可承受111克重物,非洲人的头发只能承受70克重物。

我们每个人的头顶上,大概长着12万根头发,而且每根头发都是独立生长。它们的生长速度是每个月1至1.5厘米,一根头发能活3年多,因此,超过60厘米的头发都是特殊情况。也就是说,我们以前常在新闻报道里看见的头发长到脚尖的情况

都属特殊情况。

头发的生命周期实际上由三个阶段组成:第一个阶段先是长达3年多的活跃生长阶段,这段时间最多不超过6年;然后是一个过渡期,头发在此期间会停止生长,毛囊萎缩;最后会有持续3个月的稳定期,但是在这个稳定期结束时,头发会自然脱落。我们平均每天脱落的头发的数量是50-100根,每年会脱发3万根,约占总量的四分之一。但之所以我们都没有变成秃头,是因为头发在死亡和脱落的同时会再生长。平时用手抓头发,会有头发掉落下来,如果掉落的头发根上有白色毛囊,说明它已经“死亡”了;但如果它的根部有透明小颗粒,并且有些卷曲,说明它还在“生长期”,掉落下来属于“误伤”。

摘自《辽沈晚报》

美国十大健康新知

美国《预防》杂志评出美国“2011年十大健康新知”。

1. 无脂食品并没有那么健康 即便是减肥的人也需要在饮食中添加脂肪,不过脂肪摄入的种类选择十分关键,要做到限制饱和脂肪、不吃反式脂肪。
2. 他汀类药物并不是心脏健康的必需品 尽管他汀类药物可减少肝脏的胆固醇分泌量。但英国一项针对2100名志愿者长达6年的调查显示,正常血脂水平的人服用他汀类药物不会对心脏起到保护作用。
3. 社交广泛 延长寿命 与生活习惯健康的人交朋友,寿命延长的概率增加50%。
4. 每天练习举重,减肥效果好 在不改变饮食习惯的情况下,每天练习举重就可以减轻体重。每天做3~6次举重即能改善新陈代谢,使人体消耗的热量增加8%。
5. 上下班空气污染可导致皮肤老化 交通尾气中所包含的碳粒子等有害颗粒,可使女性的皮肤斑点增加20%。
6. 多走路对抗记忆力下降 每周3天,每天走路40分钟可以预防记忆力下降。
7. 新疫苗能消灭“漏网”乳腺癌细胞 华盛顿大学圣路易医学院正研制的乳腺癌疫苗,它的目的不是预防乳腺癌,而是通过“追杀”逃过化疗的癌细胞,以达到防止癌症复发的目的。
8. 七月份尽量不做手术 统计资料结果显示,7月份病人做手术的死亡率增加10%。
9. 幸福感是长寿的基础 生活幸福感强烈的人在5年内死亡的概率会下降35%。
10. 绿茶或可预防皮肤癌 研究表明,外出前喝杯绿茶可以降低紫外线对皮肤的伤害,而绿茶所含的抗氧化剂也有防癌效果。

摘自《健康咨询报》