

6个习惯 可防肠癌

人们在大鱼大肉一饱口福时,很可能肠道会不堪重负。美国健康生活网报道,加州大学洛杉矶分校一项研究发现,近20年来,肠癌发病率增加了17%。对此,斯坦福大学癌症研究中心肠道外科专家马克博士总结了保护肠道的6个习惯。

多吃浆果。俄亥俄州立大学研究发现,树莓等浆果中的花青

素和多酚类物质可抑制肿瘤生长。黑树莓(又名覆盆子)中的花青素和多酚类抗癌物质比红树莓多40%。

每天晒太阳10分钟。加州大学为期8年的研究发现,维生素D有助于改变肠道细胞生长,防止癌变。每天不抹防晒霜,晒10分钟太阳有助于身体产生足够的维生素D。冬天晒太阳机会较少的时候,

每天最好多补充维生素D。

每天运动40分钟。犹他大学研究发现,40分钟的高强度有氧运动(跑步、游泳、骑自行车等)有助于降低胰岛素水平,抑制肿瘤生长。有氧运动还促消化,加速肠道排空,减少致癌物滞留时间。运动时达到最大心率的65%至85%效果最好。

多吃玉米加黄油。马里兰大

学研究发现,玉米等食物中富含的纤维素成分可防止肠道肿瘤生长,保证细胞处于健康状态。瑞典卡罗林斯卡医学院研究发现,黄油也有防癌作用。每天吃一些高脂奶制品可使肠癌危险降低34%。吃玉米时可适当配点黄油。

每周吃一次咖喱。路易斯安那州立大学研究发现,咖喱可抑制肿瘤血管生成,当肠癌细胞暴

露于咖喱中时,每天死亡的癌细胞达25%。因此,每周最好至少吃一次咖喱鸡、咖喱饭或咖喱蔬菜。

常吃海鱼、喝白茶。康奈尔大学威尔医学院表示,要防止结肠癌,冰箱中应有富含欧米伽-3脂肪酸的鱼类,如带鱼、黄鱼等海鱼。俄勒冈州立大学最新研究发现,白茶抑制肿瘤细胞的作用比绿茶更强。



按摩淋巴 皮肤润滑

秋天干燥的空气是对皮肤严峻的考验,除了要做好常规的护肤工作,还可以配合按摩来增加美容效果。日本《女性健康》杂志介绍了一种按摩法,能促进血液淋巴循环,帮你护好“面子”。

按摩之前,先用乳液涂抹手指,令其润滑,防止按摩时因摩擦破皮。然后按以下步骤进行。

1.用湿纸巾敷在额头、两颊、下巴数分钟,润湿皮肤,增强按摩效果。2.用食指和中指夹住下巴,然后一路向上推到耳朵下方。3.用指腹从额头中心向两侧推抹,并用同样的动作依次从眼眶中

央、两颊中央向两侧推抹。4.用食指和中指夹住耳朵,从上往下一路推到下巴、锁骨上方,一直到肩部,促进淋巴循环。5.左手从后颈右侧按摩到右肩头,用力按压肩头,再换方向做,能促进肩膀和头颈的血液循环,缓解水肿、皮肤黯淡等现象。6.左手抓住右肩,一路沿锁骨推按到胸口,然后换方向做。7.用大拇指指腹用力点按锁骨下端凹陷处,如图①。8.提起耳朵上下拉。9.双手抱头,用大拇指指腹点按头部后方发际线凹陷处,按住不放并向上推揉,如图②,然后脖子向后仰,放松后颈肌肉。

习惯不好 导致失眠

对失眠的人来说,那种在床上辗转反侧的滋味真是苦不堪言。许多人以为自己病了,找医生开安眠药,其实最好的药可能就是改变一些生活中的不良习惯。

北京《生命时报》报道,北京解放军二炮总医院神经内科副主任医师霍云霞说,良好的睡眠可能帮助人体消除疲劳、恢复体力、增强免疫力,而长期失眠可以导致心律失常、血压不稳、内分泌失调、情绪低落、注意力不集中,老年人还容易引发心脑血管意外。值得庆幸的是,许多失眠都并非身体疾病引起,而是由于一些生活习惯造成的。

她建议有失眠困扰的人,一方面应着力改变不良生活习惯。最好睡前1小时内别再看比赛和容易引起情绪波动的电视节目。养成在固定时间睡觉、起床的好习惯,即使在周末、休假、前一夜

无眠时也应如此。午睡时间不宜过长,下午和晚上尽量别吸烟或喝咖啡、茶、含酒精的饮料。晚餐不宜过饱,老人吃六七分饱即可,另一方面,可尝试养成一些好习惯,比如,睡前用热水泡脚,保持心情平静,双手搓搓手掌心和脚心,尝试全身放松,有了倦意就直接入睡。

如果躺在床上半小时仍不能入眠,不要心急,还有一些技巧可以对抗失眠。可深吸一口气,夏天就想象自己躺在大海边,头顶有绿色的树阴遮挡强力的阳光,迎面有习习海风吹来,清爽入眠。若正值寒冬,可想象自己躺在温暖的沙滩上,头顶温暖的阳光照在身上,蓝天上白云悠悠。暗示自己从头到脚做放松,顺序依次为头部、眼睛、鼻子、颈部、肩背、胸腹部五脏六腑,最后四肢彻底放松。

防燥常饮“增液汤”

中医认为,燥易伤肺。秋日饮食要注意滋养津液,可饮开水、淡茶、豆浆等,并适当选食能够润肺清燥、养阴生津的食物,如秋梨、甘蔗、荸荠、柿子、百合、银耳等。要少食用辛辣、油炸、膨化食品,此类食品易生燥化热,多食无益。

对于人体各部位出现的“干燥症”,宜酌情调治。

鼻燥时,点薄荷滴鼻油,有清凉宣燥之功;咽燥时,饮用玄麦柑橘冲剂能起到良好效果;柿霜能清热止咳,用于“燥咳”颇为适宜;皮肤干燥可涂些有滋润作用的珍珠霜;肠燥可食用有滑肠作用的蜂蜜、芝麻等。

郑州《大河健康报》

烹调海鲜 先用醋泡

海鲜营养丰富,大多数富含蛋白质和钙、铜、锌等矿物质,对健康十分有益,但食用不当存在很多健康隐患。

山东大学营养与食品卫生研究所教授蔺新英介绍,生海鲜食品中存在一些可以引起肠道感染的细菌,如副溶血性弧菌,没煮熟就吃,会引起食物中毒,表现为腹痛、腹泻、呕吐、低热等症状,粪便多为水样、血水样或脓血便。病情急发,症状严重。

蔺新英强调,海鲜类食物切勿生食,且烹调时一定要熟透。鱼、虾、蟹、贝类,蒸煮时需加热至212℉,持续30分钟。适合凉拌的海鲜要反复清洗干净后,在212℉沸水中焯烫数分钟,以杀灭细菌。

北京《生命时报》

按揉减少川字纹

有些人思虑过度,眉间会形成川字纹,不仅影响美观,还不利于养生保健。河南中医学院第一附属医院脑病科主任医师王新志建议每晚睡觉前,用大拇指顺着印堂穴一路向外按摩,一直揉到太阳穴处,每天做100次。

此法不仅能延缓川字纹的产生,还能养神去疲劳。

长沙《快乐老人报》

筷子变色 及时更换

很多家庭的筷子一用就是好几年,殊不知筷子变颜色了,就该换了。因为这些变色的筷子会带来健康隐患。

北京《生命时报》报道,不论是竹筷子还是木筷子,为了延长使用寿命,生产厂家一般会在筷子表面刷上一层食用漆——生漆,以便让筷子表面不易被细菌附着。但筷子使用时间过长,表面的生漆会脱落或破损,造成木质松动或缺失,给细菌滋生提供机会。

其次,由于经常使用、搓洗的过程会给筷子留下深深浅浅的伤痕,使筷子表面变得粗糙,容易使微生物残留、滋生。

再者,筷子清洗不彻底也给细菌繁殖提供了土壤。最后,家用筷子清洗后常集中摆放在柜橱内,让筷子的含水量很高,容易生各种霉菌,严重的会产生黄曲霉素。黄曲霉素对人及动物肝脏有破坏作用,已被世界卫生组织列

摸黑玩手机 毁眼没商量

23岁的陈强是个“手机控”,一有时间就拿着手机玩得不亦乐乎,晚上睡前关灯后还习惯拿出手机玩一会,可他最近总感觉眼睛干涩、发痒,甚至看东西模糊。到医院检查后,医生说他不适跟黑暗中看手机有很大关系。

北京南方医科大学南方医院眼科主任医师汤明芳指出,“手机控”们在黑暗中的娱乐让眼睛很受伤。首先,眼睛长时间盯手机屏幕时,眨眼频率由正常情况下每5至6秒眨眼1次降到每十几秒甚至20多秒1次,眼睛泪液分泌量不足,而蒸发量过多,造成眼睛干涩,甚至引发干眼症、角膜炎等疾病。其次,在昏暗的光线下用眼,

为一类致癌物,可诱发肝癌。筷子在长期储存过程中卫生条件不达标,还会存留金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等,抵抗力弱的人使用后可能导致感染性腹泻和呕吐等。

此外,藏在筷子细小凹槽里的微生物和清洁剂还可能侵犯人体呼吸道,引发呼吸系统疾病。

细菌的长期堆积会造成筷子材质本身发生变化,其最明显的特征就是颜色也会随之变深或变浅。因此,在家使用的筷子如果颜色已经改变应及时更换新的。木制或竹制筷子最好3至6个月更换一次。在外就餐前应仔细观察一下筷子表面是否有斑点,特别是有没有霉斑。

按照下列方法清洗筷子,每两周一次:把筷子用洗洁精浸泡几分钟,然后用流水冲洗干净;放入消毒碗柜中消毒、烘干,或者将筷子在开水中浸泡10分钟左右,并沥干水;清洗收纳盒,将筷子晾干,放入其中,保持通风。

会造成瞳孔散大,眼睛房水增多,眼压增高,容易诱发青光眼。再者,由于手机屏幕的辐射作用在黑暗环境中被放大,加上手机离眼睛很近,容易灼伤视网膜,使得看东西出现颜色偏差、变形、模糊,甚至造成永久性的视力损伤。最后,还容易引起视疲劳加重,带来近视、散光等问题。

此外,如果长期侧卧看手机还易引起左右眼视力偏差(左右眼度数不一样),甚至引发斜视。有研究发现,黑暗中手机强光直射眼睛30分钟以上,可能引起视网膜黄斑病变,导致视力极度恶化,严重的还可能引发白内障,甚至导致失明。

