



特别关注

## 少吃促炎食物可防癌

医生介绍,人体内的炎症环境是导致各种癌症的重要危险因素,很多癌症是在慢性炎症的基础上发生的,比如:吸烟→气管炎→矽肺与肺癌;胃炎→幽门螺杆菌→胃癌;慢性溃疡性结肠炎→结肠癌;慢性肝炎→肝癌。而人们日常饮食中的促炎食物和抗炎食物,就是通过促进或抑制体内的炎症微环境,来影响某些癌症的发生和发展。

### 何为促炎食物

促炎食物就是长期吃可能增加人体炎症水平的食物。与之相反的抗炎食物就是有助于降低炎症水平的食物。

研究发现,促炎食物与心脏病发作、过早死亡、肠癌、胰腺癌、呼吸道癌和口腔癌等癌症以及抑郁症相关。

总的来说,一般促炎食物多为甜食、高脂食物、精致碳水化合物、加工肉类等,而抗炎食物多为蔬果、粗粮、深海鱼、橄榄油之类。



### 这些促炎食物要避免

**高糖和精致碳水化合物** 这不仅限于糖,还包括大米、馒头、白面包、蛋糕、饼干等含有大量淀粉的精制碳水化合物,进食后血糖很快升高,高血糖水平易促进细菌、病毒生长,导致体内炎症因子增多,加重炎症反应。

**高脂和油炸食物** 研究发现,当实验小鼠吃高脂肪饮食时,小肠中细胞的应激反应与病毒感染的反应方式相同,会引起某些免疫分子的产生,并导致全身炎症。

**红肉和加工肉** 研究发现,人体在消化红肉(猪肉、牛肉、羊肉)和加工肉的过程中产生的化合物,可能在炎症反复的情况下启动细胞癌变进程。

### 尽量多吃抗炎食物

**果蔬** 果蔬富含膳食纤维以及维生素C、β-胡萝卜素、多酚等,它们大部分都是抗氧化的好帮手,也有助于减轻身体的炎症反应。

医生表示,冬季更要多吃果蔬。蔬菜最好以深色菜、叶菜为主;水果可以选择应季的苹果、橙子、香蕉、梨等。

**全谷物** 全谷物是膳食纤维的良好来源。膳食纤维可吸收致癌物,改善肠道上皮组织增生,保持肠道上皮细胞完整性,有助于降低某些炎症细胞

因子水平。

目前,较为公认的全谷物有小麦、大麦、水稻、燕麦、黑麦、玉米、小米等。

**鱼类** 平时可以提高非加工肉如新鲜肉及鸡、鸭、鹅、鱼等白肉在总肉摄入量中的比例。尤其是鱼类,如鲑鱼、沙丁鱼和鲱鱼,这些鱼类富含欧米伽-3脂肪酸,可促进身体健康。

**茶** 茶中的茶多酚含量丰富,也是一类抗氧化、帮助抗炎的物质。

**调味品** 咖喱、生姜、大蒜、肉桂、迷迭香和百里香等,这类食物含有大量天然抗炎物质,如姜黄素,抗炎效果不错。

据《健康时报》



有此一说

## 足跟痛 熏中药

足跟痛常见于足底筋膜炎和足跟筋膜炎。发生足跟痛后,建议患者最好先拍X光片,排除是否有骨折或骨刺,若只是诊断为筋膜炎,可用中药熏蒸、浸泡患足。

具体方法:将红花、赤芍、当归、川乌、草乌等中草药组成的外用药(剂量根据医嘱)置于自备的布袋中浸泡半小时,然后放入容器中,加适量水,煮沸5分钟后倒入脚盆中。先熏蒸患足,盆上方盖一条毛巾以防热气泄漏,待水温适宜浸泡时将患足放入。每次熏蒸浸泡20-30分钟,每日2-3次,10日为一个疗程,一般需坚持2-3个疗程以巩固疗效。

□朱伟民

疑问必答

## 穿袜子睡觉能助眠吗

有人说穿袜子睡觉可以改善手脚冰凉,帮助睡眠。但也有人说穿袜子睡觉会影响血液循环,从而影响身体健康。究竟哪种说法是正确的呢?

医生表示,任何事情都要一分为二来看待,针对不同的人,可能会有不同的结论。

穿袜子睡觉对于手脚发凉、阳气不足、因脚凉而睡不着的人来说,确实可以起到保暖、助眠的作用。这类人群即便睡觉前用热水泡过脚,睡到被子里一会儿脚就又凉了,常常因脚凉睡不着觉。如果穿上袜子,就能起到保暖作用,使脚的温度保持舒适的状态,也能改善末梢血液循环,可以促进睡眠,这种情况穿袜子睡觉是有帮助的。

□张兰凤

不妨一试

## 得了健忘症 五招来缓解

总忘记电话号码或人名、忘记把东西放在哪里……得了健忘症的患者对此十分困扰。有没有什么方法可以帮助健忘症患者提高记忆力呢?

**对新事物保持好奇心** 勤奋工作和学习往往可使记忆力保持良好的状态,患者要对新事物保持浓厚的兴趣。经常看看新闻、电影,听听音乐,特别是下象棋、围棋,可使大脑精力集中,让脑细胞处于活跃状态,从而延缓大脑衰老。

此外,有意识地记一些东西,如喜欢的歌词、写日记等对提升记忆力也很有帮助。

**保持良好情绪** 良好的情绪有利于神经系统与各器官保持协调统一,使机体的新陈代谢处于最佳状态,从而有

效增强大脑细胞的活力,这对提高记忆力颇有裨益。

**多参加体育锻炼** 尽可能多地参加体育锻炼,能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,促进脑细胞代谢,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化。

**养成良好的生活习惯** 大脑中存在着管理时间的神经中枢——生物钟,人们的工作、学习、活动、娱乐以及饮食应有一定的规律,以免造成生物钟的紊乱、失调,尤其要保证睡眠质量和睡眠时间,因为睡眠能使脑细胞处于抑制状态,使消耗的能量得到补充。

**采用高效的记忆方法** 养成联想、归类等良好的记忆习惯;对一定要记住的事情写在笔记本上或便条上;外出购

如果是年龄偏大、下肢和脚部水肿、神经感知不敏感的人群,穿袜子睡觉,加之袜子紧,可能会影响血液循环,反而起到反作用,对睡眠没有帮助。

如果晚上睡觉总是脚冷,有的人穿袜子就可以改善这种状态,而有的人即便穿上袜子,也不能起到作用,脚仍然冷。说明前者虽阳气不足,但通过外界保暖的作用可以得到改善。而后者,阳虚程度较重,通过简单的方法已经不能解决问题。这时,就要到医院通过相关物理疗法或者内服药物温补脾肾进行调节,振奋人体脾肾之阳气,使阳气贯通全身,达到温煦全身的作用,脚冷自然就会改善。



物或出差时列一个单子;必须处理的事情可写在日历上等。

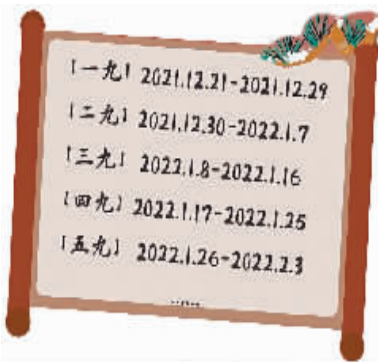
健忘症并不可怕,可怕的是因健忘而造成的忧郁或自信心降低。因此,要积极调整自己,尽量减少健忘症对工作、生活造成的困扰,这才是正确的应对之道。

据科普中国

时令养生

## 三九进补 让冬天“燃”起来

“一九二九不出手,三九四九冰上走”。如果说“一九二九”拉开了寒冷的帷幕,“三九四九”就是“冷的极致”。这个时节,气温跌至一年当中的谷底。因此,大家要抓住冬补的最佳时间,给身体添点暖,在三九天“燃”起来。



如何在低温和寒潮下科学过冬?医生总结了一个关键词:“燃”。

### 1 三九养背“燃”起热力

中医认为,背部正中线的督脉是人体的“阳脉之海”。调养好背部,有助保持身体的温度和活力。

**晒背** 晴天的中午时段在太阳下晒晒后背,一般晒半小时左右。

**揉背** 双手搓热,从上而下缓慢按摩整个背部,以皮肤微微发热、发红为度。

**灸背** 借助艾火的热力和药力,给背温阳散寒。边灸边移动,同时辅以按摩,以免烫伤;建议在医生指导下进行。

### 2 三九穿戴 锁住热量

头部、肩颈、腰部、腿脚是人体的四处重点保暖对象,冬季外出主动戴帽子,给人体这个“暖瓶”加上一个“塞子”。不妨试试“洋葱穿衣法”,在温差变化大的环境下也可以随意切换,不至着凉或出汗。

贴身的内层衣物要选择排汗功能好的面料;再穿毛衣、绒衫等保暖性强的衣服;最外层衣物要穿防水、防风材质的衣服,以应对天气变化。

### 3 冬练三九 高效燃脂

医生提醒,冬季锻炼要注意:1.太阳出来再运动,晨起天气过于寒冷,可能诱发心脑血管疾病;2.充分热身,在冷天进行相同强度的运动后,拉伸必不可少;3.尽量用鼻呼吸,冷天用嘴呼吸,可能会引起咽部不适;4.无论在室内还是室外,都要及时补水。

研究表明,冬季运动时虽然人体一般感觉不出出汗,但事实上,出汗损失的水分和呼吸时消耗的水分与夏天一样。

### 4 天气干冷 适宜热补

冬季北方的天气不仅冷而且干,可以在炖汤时加入萝卜、白菜等滋润的配菜。不妨在做菜时加点生姜,有助散寒发汗。板栗抗寒、补肾气,很适合冬季进补。

据《生命时报》