

特别关注



吃饭只吃七分饱 “防癌处方”请收好

孙燕,北京协和医学院名医、杰出保健专家。孙燕的专业是内科肿瘤学,接触的病人大多是癌症患者。孙燕向大家推荐五张“防癌处方”。

吃七分饱马上离开饭桌

中国人喜欢在饭桌上谈事,导致很多人长期饮食无规律。饭桌上的烟、酒以及过度饮食,令我们的身体很受伤。

有过高血脂的孙燕不吸烟、少饮酒,尽量不参加宴会,尽量回家吃饭。孙燕只吃七分饱,就马上离开饭桌,绝不久待,更不会与家人在饭桌旁聊天,生怕管不住自己的嘴又多吃两口饭菜。饿着要比撑着强,孙燕偶尔还会把晚饭省下一两顿。肥胖会让身体器官更劳累,一旦承受不起,身体就会发出抗议而诱发疾病,这其中就包括癌症。

像控制酒驾那样控烟

其实,不少肿瘤都是被不良的生活习惯“诱发”出来的,比如高脂饮

不妨一试

两种营养素 远离负面情绪

远离抑郁、焦虑等负面情绪,除了积极调整心态、适度进行心理干预外,饮食调节也能起到一定作用。

维生素B1 研究发现,缺乏维生素B1与抑郁症密切相关,在中老年人群中尤为明显。

植物种子的表皮是维生素B1的集中地,如燕麦、大麦、小米、大黄米、糙米、黑米、高粱米,以及红小豆、芸豆、绿豆、豌豆等粗粮都富含维生素B1。每天最好吃50-100克粗粮,健康成年人每天吃的量占主食总量的三分之一较合适。

镁 研究表明,镁对大脑中快乐神经传递素血清素起着重要调节作用。镁能作用于神经,有益于保持免疫系统健康,帮助缓解情绪。

深绿色叶菜是镁的良好来源,比如菠菜、小白菜、油菜等。各种坚果的镁含量也较高,如杏仁、葵花籽、腰果、榛子、花生等。

□江一哲

食、不吃蔬菜,容易诱发出越来越多的肠癌患者,吸烟者则会导致很多无辜的“二手烟”肺癌患者。其实,这些不良因素完全是可以控制的,要像控制酒驾那样控烟。

像给汽车年检一样体检

孙燕是个有肿瘤家族史的人,也已跨入了老年人的行列,按说是肿瘤高发人群,不过至今肿瘤还没有入侵成功。孙燕自信地说:“哪怕出现了问题,那也肯定是早期,通过积极治疗,是能够控制的。”孙燕每年都进行认真的体检。体检能看出健康状态,还能查出早期癌症和癌前病变。

生活规律尽量不熬夜

保持规律的生活和充足的睡眠,

健康饮食

“网红美食”或暗藏健康风险



在许多社交网络平台,一些美食博主做的“生腌美食”、空气炸锅美食等视频非常多。看了这些视频,很多人纷纷效仿。可是,大家有没有想过,这些食物真的健康吗?

在美食博主手中,鲜活的鱼、虾、蟹都能用来生腌。视频显示,把活的鱼、虾、蟹放在盒子里,加入酒、葱、姜、蒜、小米椒,再冷冻一两天,一道“生腌美食”就做好了。其实,经常吃这种“生腌美食”,很容易感染寄生虫。比如,淡水鱼生、醉虾或存活有肝吸虫,感染早期可能会出现发热、头痛、食欲减退,严重的会引发胆囊炎、胆结石甚至肝硬化等;海洋鱼生中或存活有异尖线虫,

是防病(包括肿瘤)的妙招之一。子午觉是古人睡眠养生法之一,即每天子时和午时入睡。老人睡好子午觉可降低心脑血管病的发病率,有防病保健意义。

一年都不生一回气

长期情绪不良会使人体产生应激反应,过强的应激反应会降低人体免疫力,使癌细胞有可乘之机。现在生活节奏加快,每个人背负的压力都不小。建议大家不生气、不折腾、不钻牛角尖,凡事都想开点,做个“没心没肺”的人。孙燕一年都不生一回气。为什么不生气?孙燕说,自己是从旧社会过来的人,深感现在的生活无论如何比过去好多了,要享受现在的生活,做一个快乐健康的老人。 □王巍

家庭保健

七种方法 推迟“老花眼”



不少人上了年纪后,会出现“老花眼”。有什么办法可推迟眼睛的这种生理性退变呢?

经常眨眼 经常眨眼能使眼球放松,使眼肌得到锻炼。

经常转动眼球 可锻炼眼肌,加快眼球的血液循环。

注意正确的阅读方法 阅读时要舒适坐着,全身肌肉放松。头部应保持垂直,不过分前倾。目标距离眼睛约20厘米。光线从左侧射入,不要在车上看书,过度疲劳时不要强行阅读。

切忌斜视 不要养成斜眼看东西的习惯。

避免光线刺眼 从暗处到阳光下要闭目,看电视时要看一会儿休息一会儿。

多做全身运动 促进全身血液循环。

注意补充营养 尤其是胡萝卜素及多种维生素。 □王捍峰

外出游玩

眼睛也需防晒

出门游玩时,很多人会涂好防晒霜,防止皮肤被晒黑、晒伤,但很多人常常忽视了一个最该防晒的部位——眼睛。

眼睛不做好防晒,易引发眼部细纹,甚至引起多种眼部疾病。紫外线可以直接通过眼表照进眼睛内部,伤害视网膜,给眼睛带来长期、缓慢的伤害,可能导致翼状胬肉、白内障、老年性黄斑变性等疾病。

眼部防晒,首先要选好适合眼部用的防晒霜。其次,要选好防太阳辐射的眼镜,劣质的墨镜不仅不能阻挡紫外线,还可能伤害眼睛。应挑选有防紫外线标识、镜片平整、没有色差、尺寸合适的正规墨镜。

此外,避免紫外线巅峰时期外出,即11时至14时这个时间段。平时出门还可以使用遮阳伞、遮阳帽。

□陈燕云

疑问医答

靠运动治感冒? 伤身体!

有人认为感冒发烧时运动一下,出出汗,病就好了。事实真是这样吗?医生表示,靠运动发汗治感冒不靠谱。

人在发烧时产热增加,剧烈运动会增加热量,等于“火上浇油”,会使组织器官受到损伤;发烧时体力大大削弱,免疫力与抗病力大大降低,这时运动对身体的康复很不利;发烧时心跳加速,如果再剧烈运动,会进一步增加心脏负担,严重时还可导致急性心功能不全。

如果身体好转,体温降至正常,感冒症状基本消失,可以进行轻微活动,比如散步、骑自行车等,这样可增强身体抵抗力,有利于康复。 □欣玲

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。 投稿邮箱:59180151@qq.com。

疾病提醒

夏日勿贪凉 小心“脑结冰”

你听说过“脑结冰”吗?这是一种形象的说法,讲的是大量食用冰的东西后,头部出现神经疼痛的情况。通常气温高的六七月是高发时段,高发人群是中老年人。很多人寒冬时节出门,头部暴露在冷空气中,或用过凉的水洗澡,会感觉头部一阵刺痛,也是这个原理。

脑结冰的症状主要表现为头痛头晕,受冷刺激后,10-20秒开始刺痛,30-60秒后剧烈发作,一般会持续5分钟,最长的可能持续25分钟左右;恶心呕吐,冷刺激导致脑部血管痉挛,影响大脑供血,从而出现恶心呕吐等相应症状;血压增高,冷刺激导致血管痉挛。

专家提醒,有脑血管病变的老年人,当脑血管受到外界冷刺激时,血管收缩,血流减慢,严重者可导致脑梗死。 夏季因为天气炎热,腠理开泄,一

旦寒邪入体,会比冬天受寒更危险,常吃冷饮易出现以下问题:

心绞痛、心梗 血管受冷收缩,血压升高,很容易造成心绞痛或脑血管问题。

腹泻 老年人肠胃弱,吃生冷食物容易恶心、呕吐、腹泻,甚至引发急性肠胃炎。

咳嗽、咳痰 夏季受寒容易引发咳嗽、咳痰,长期不愈导致哮喘。

寒湿(手脚冰凉、关节疼痛) 冷容易消耗体内阳气,尤其是中老年人,虚寒证更明显,容易胃寒、手脚冰凉、关节痛。

预防“脑结冰”,日常可从以下几方面入手:

自行按摩疼痛部位 如果吃冷饮时感觉头痛不适,不妨轻轻按摩头部,一般几分钟或十几分钟后症状会减轻,但如果出现持续恶心、呕吐、头痛等状况时应及时就医。



适量食用冷饮 夏天吃冰西瓜或喝冰饮料时不要过量,也不要直接吞到口腔后部。如果一天多次吃,每次间隔最好在两小时以上。

喝姜枣茶 大枣性温味甘,生姜性温味辛,中医认为辛甘化阳,二者搭配可以激发阳气。所需食材有生姜2-3片,大枣3枚,将生姜洗净切片,大枣掰开,加水煮20分钟。如果不方便煮水,也可以直接放入杯中,倒入开水,盖盖冲泡。

据国医大师健康