

初秋养生“五关”挡住“秋老虎”

生活指南

预防癌症 吃什么食物好

在全球癌症病人中大约1/3与吸烟有关,1/3与饮食不科学有关,另外则与遗传和职业有关。

在生活中,癌症作为一种恶性肿瘤,对于大家的身体伤害是极大的,为了更好地帮助大家有一个健康的身体,让大家更好地远离癌症的侵袭,做好预防癌症的工作是相当重要的。由于饮食对于大家而言很重要的,所以我们来了解一下预防癌症的食物有哪些。

1.常喝酸奶可防癌

过去,如果有人说酸奶能防治癌症,一定会被认为是无稽之谈。可现在,科学家已找到根据。前不久,美国科研人员证实:酸牛奶可以抑制肿瘤。他们先人为地使老鼠患上肿瘤,然后把它们分为两组。一组的饲料中加酸牛奶,另一组则不加。结果,前者的肿瘤明显得到抑制,与后者相比,瘤细胞降低30%~35%。这一实验表明,酸牛奶不仅含有天然的抗菌物质,还可以抑制肿瘤,因为酸奶中的乳酸菌,能把癌分解成乳酸。

2.喝豆浆可降低三种癌症危险

豆类食品含有较多的异黄酮类化合物和植物激素,异黄酮类化合物具有抗癌作用。植物激素可以协调人体的内分泌功能,现代医学研究表明,以喝豆浆的方式补充植物蛋白,可以降低乳腺癌、结肠癌和前列腺癌,而且霉类食品中的其他化合物可以改善人体内分泌功能使人的抗癌能力增强,从而达到抗癌和保健作用。从预防学角度出发,中年妇女最需要补充豆类食品。每天喝豆浆即可减少乳腺癌的发生,也能预防妇女过早衰老。

3.蛋白质是癌症人的主要营养物质

癌症是一种消耗性疾病。早期癌症病人由于机体贮存的脂肪迅速丢失而引起食欲减退,继而因肌红蛋白的过度分解,导致进一步厌食及精神淡漠、衰弱。事实表明,膳食不当,营养不良,可使机体免疫功能下降,从而影响病人的恢复。因此,应当重视癌症病人的营养和膳食,宜进高蛋白、高热量、高维生素的饮食。

4.少沾酒肉可防癌

美国癌症协会的专家说吃肉和喝酒对健康不利,会使癌症的发病率增高。专家认为,预防癌症除必须戒烟外,还必须以蔬菜、水果、谷物为主要食物。专家指出,除经常吃香肠等熏腌肉制品对健康不利外,大量食用红色的瘦肉也会使肠癌和前列腺癌的发病率上升。每天即使只喝两杯葡萄酒也会使多种癌症的发病率迅速上升。在全球癌症病人中大约1/3与吸烟有关,1/3与饮食不科学有关,另外则与遗传和职业有关。所以,大家一定要警惕日常生活中少沾酒肉。

5.多吃菜花减少患癌几率

菜花的营养十分丰富,它含有蛋白质、脂肪、糖份,以及维生素如VitB1 VitB2 VitC VitA,和钙铁磷铜锰等多种矿物质,长吃菜花可增加肝脏的解毒能力,并提高机体的免疫力,防止感冒和坏血病的发生。此外菜花中含有多种吲哚衍生物,能增强机体对苯并芘的抵抗能力,菜花还含有能分解亚硝胺的酶和“二巯基硫酮”,能中和毒物并促进机体排泄,所以多吃菜花可减少患癌症的机会,对身体很有益处。

6.海带含强抗癌物质

海带提取物对多种癌细胞有抑制作用。日本研究人员发现海带和裙带菜等褐藻类中含有一种能诱导癌细胞“自杀”的物质,他们把从海带等褐藻中提炼出一种纯度很高的V-岩藻多糖类物质注入人工培养的骨髓性白血病细胞和胃癌细胞后,细胞内的染色体就会以自身拥有的酶将自己分解。

7.常吃玉米可防癌

其营养价值超过面粉、大米,经常食用能预防动脉硬化、心脑血管疾病、癌症、高胆固醇血症、高血压等病。“粗粮”——玉米越来越受到营养学家的重视,据研究证明,玉米中含有丰富的钙、镁、硒等微量元素和多种维生素。硒是一种抗癌物质,它在体内起到一个清道夫的作用。玉米中纤维素的含量很高,可以刺激胃肠道使肠蠕动增强,促进排便,减少肠道对致癌物质的吸收,预防大肠癌的发生,因此,常吃玉米有一定的防癌作用。不过,有一点是要特别提醒注意的,常吃新鲜玉米为最好。



立秋后天气逐渐转凉,古人云:“多事之秋”,所以立秋后还需谨防“秋老虎”。山东省济宁市中医院主任医师骆彤介绍,立秋后看似天气凉一些,事实上,还处于三伏天的末伏阶段,早晚较凉,中午仍然暑气逼人,这就是“秋老虎”在肆虐。此时,暑邪容易耗气伤津,人们养生注意“五关”,可有效挡住秋老虎。

防暑降温要继续

“秋老虎”发威时,暑气更加逼人,人们防暑降温仍要继续,以防中暑。要合理安排作息时间,尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境中久留。外出应打伞、戴遮阳帽,做好防护措施。要及时补充水分。如果出现头晕、恶心、呕吐等中暑先兆,要迅速转移到阴凉通风处,冷敷头部,饮用清凉饮料,服用人丹等缓解症状。如果是体弱多病、老人儿童,应立即送医院救治。

空调使用要适度

末伏天天气依旧闷热难耐,吹空调降温要适度,以免出现腹痛、吐泻、腰肩疼痛等症状。不可盲目贪凉,切忌直吹,可将温度设定在25℃~26℃。空调开放时间不易过长,晚上最好不开或只开除湿,既可降温祛暑,又可预防空调病。长处于空调环境可喝点姜汤,姜汤具有以发汗解表、温胃止呕、解毒三大功

效,能有效防治“空调病”。如果有慢性病如哮喘、胃肠功能较弱的人,不易开空调。

末伏饮食有讲究

立秋后,天气仍然较热,绿豆汤、荷叶粥、莲子粥、各种新鲜蔬果等清热解暑类食物依然不可少。但饮食也不要过于清淡,鸭肉、鱼、猪瘦肉、海产品、泥鳅等肉类既清热又有补益作用,可放心食用。秋后雨水多,湿热交加易伤脾,容易出现饮食不化、倦怠、恶心等症状,饮食应注意养护脾胃,应适当多吃山药、芡实、小米、赤小豆、豇豆等祛湿热、健脾和胃的食物。为防止秋燥引起“上火”,可适当添加如银耳、梨、藕、乌鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜、核桃等滋阴润肺的食物。

初秋运动宜舒缓

适量的户外运动可以促进脾气运化,改善胃口。进入末伏天后,湿热仍比较重。因此,户外运动要以

出微汗为宜,切忌大汗淋漓,运动健身时要坚持适量原则,不可做剧烈运动,宜选择散步、慢跑、打太极等舒缓的运动,最好选择早晚天气凉爽时进行。锻炼的同时,应注意补充水分。

穴位按摩好处多

骆彤介绍,根据中医理论,从立秋到秋分即为长夏,此时余暑未消,有“秋老虎”发威之说。暑湿之邪很容易伤脾胃,引发各种疾病。通过穴位按摩疗法,可帮助人们降服秋老虎。健脾要穴有足三里和阴陵泉;补肺气润肺阴的主要穴位有肺俞、膻中、中脘、气海等穴;可以祛燥润肺的护肺要穴有鱼际、迎香、合谷等穴;具有除燥去火作用的穴位有太冲穴、内庭穴、合谷穴等穴;预防感冒的保健要穴有风池穴、大椎穴、肩井穴、足三里等穴。以上穴位人们可以根据自身情况选择性的按摩,重要的是每天坚持揉按几分钟,定能起到相应的作用。(中新网)

养生课堂

气管炎患者多喝苦杏仁蜜茶

甘肃省第二人民医院 王世彪

老年气管炎是临床很常见的呼吸系统疾病之一,患者咳嗽气短、痰多,发作时尤为痛苦,用苦杏仁制作蜜茶喝,对于老年性气管炎咳嗽有很好的缓解作用。

验方:苦杏仁(去皮尖)10~15克,蜂蜜10~15克。将苦杏仁捣碎,置杯中,用沸水冲泡,盖闷15分钟,调入蜂蜜,代茶饮。

老年性气管炎很常见,且治疗较困难,平时咳嗽气短、痰多咳嗽,因此治疗要注意宣肺化痰。在甘肃民间有许多用苦杏仁治疗咳嗽的偏方,如有将苦杏仁研碎与冰糖等量混匀,制成杏仁糖服用、用苦杏仁水煎服、用苦杏仁做药膳吃等。

本方特别适合慢性支气管炎导致的咳逆上气、痰少、咽燥舌干者平

时服用,是老年性气管炎调理化痰较好的选择。杏仁能宣降肺气,为止咳平喘之要药。但是杏仁分苦、甜两种,苦杏仁长于宣泄,多用于各种外感咳嗽实证;甜杏仁长于滋润,多用肺虚劳嗽。因此建议咳嗽发作时用苦杏仁,平时调理用甜杏仁,甜杏仁10克,再加几粒苦杏仁,洗净捶碎,放入有过滤网的小茶壶内,加入沸水,泡20分钟,再调入少许蜂蜜即可饮用。常喝甜杏仁茶还有

润肺美肤、润肠通便的作用。但若遇风热、湿痰咳嗽病人要少用。蜂蜜有润肺止咳、健脾补气的作用。

常咳嗽的老年人,还可以自己制作杏仁露:甜杏仁100克、糯米100克、冰糖50克。杏仁、糯米洗净,浸泡6小时,搅拌机加水,把杏仁和糯米搅拌均匀。搅拌好的杏仁糊导入适量开水的锅中煮开10分钟左右,再用纱布过滤掉渣,放入冰糖即可。

