

一辈子不得癌的4个方法

第一：不要抽烟，或者戒烟

抽烟的人有一半会死于与抽烟相关的疾病，其中很多是癌症。在美国，90%的肺癌是直接由抽烟引起的，另外有3%是因为吸入二手烟造成的。

第二：关注你吃的东西

专家建议人们应该每天至少吃五种不同的蔬菜和水果，这是帮助抗癌的有效办法。《营养与癌症》杂志也公布说，很少吃水果和蔬菜的人患癌的可能性比吃水果蔬菜比较多的人高一倍。人们可以选择全麦粉而不是精麦粉，限制红肉食用量，特别要少吃处理过的和高脂肪的肉类，限制酒精饮料，等等。

第三：多做运动

中度运动是科学家推荐的运动方式。据研究，每天散步一小时可以把患结肠癌的可能性降低46%。专家建议人们每天至少做60分钟中度或稍强烈的运动，每周运动五次以上。

第四：了解家族病史

家族病史是致命癌症的最大诱因，遗传可能导致基因中有致癌因素。如果直系亲属(父母、兄弟姐妹、子女)有过癌症，那么你可能需要在比较年轻的时候就做定期检查。但无论如何，人们不应该害怕，而应采取积极的态度预防癌症。

★预防癌症的食物：

1、牛奶和酸奶

牛奶含钙和维生素D，在肠道内能与致癌物质相结合，清除其有害作用。酸奶能抑制肿瘤细胞的生长。

2、蜂蜜和蜂乳

蜂蜜能促进新陈代谢，增强机体抵抗力，提高造血功能和组织修复作用。近年来发现蜂乳含有特殊的蜂乳酸，对防治恶性肿瘤有效。

3、茶

含儿茶素，能清除体内的放射性物质。放疗病人经常饮茶有益康复。茶还可以防龋齿。

4、花粉食品

提高智力，促进发育，补血，增加耐

力，延缓衰老，具有激素样作用，增强抗病能力等。

5、新鲜蔬菜

如胡萝卜、萝卜、瓠果、茄子、甘蓝等，含有干扰素诱导物，能刺激细胞产生干扰素。这种物质可以增强病人对疾病和肿瘤的抵抗力。但它易受加热的影响而被破坏，食物以生吃为好。许多研究都证实大蒜具有防癌抗癌能力，大蒜中的脂溶性挥发性油能激活巨噬细胞，提高机体的抗癌能力，其中还含有一种含硫化合物，也具有杀灭肿瘤细胞的作用。葱头也能抗癌，可能是含有谷胱甘肽以及多种维生素的缘故。对淋巴瘤、膀胱癌、肺癌和皮肤癌等均有防御作用。

6、海产品

可用作恶性肿瘤病人的治疗食品。海藻类有效成分主要是多糖物质和海藻酸钠。海藻酸钠能与放射性碘结合后排出体外。常吃海带、紫菜等食品对身体有益。鲨鱼的软骨能抑制肿瘤生长，鱼翅有抑制肿瘤向周围浸润的能力。鱼类中含有丰富的硒、锌、钙、碘等无机盐类，对抗癌也是有益的。

7、真菌食品

含有多糖物质和干扰素诱导剂，能抑制肿瘤。香菇对胃癌、食道癌、肺癌、宫颈癌有一定的疗效。金针菇也具有同样的功效，对肿瘤有抑制作用。猴头菇对胃癌有疗效，可延长病人的生存期，提高免疫力。银耳对肿瘤有抑制作用。近年发现茯苓中90%的B茯苓聚糖可增强免疫功能，有抗肿瘤的作用。

8、果品杏仁

可提高机体的免疫功能，抑制细胞癌变。它对口腔干燥等症状有缓解作用，但对口腔有炎症、溃疡以及鼻出血的病人不宜食用。乌梅也有抗癌作用，枣能抑制肿瘤细胞生长。无花果的提取物可治疗胃癌、咽喉癌、宫颈癌、膀胱癌等。苹果中含有果胶多可与放射性元素结合，促使其排出。木瓜能阻止癌瘤扩散、发展。

9、其他

山芋中提取类固醇物质能抑制乳腺癌的发展。玉米粉能抑制肿瘤生长，减轻抗癌药物的副作用。薏苡仁中的多糖体和薏苡脂能增强机体免疫功能及抑制肿瘤细胞的作用。(文/康宜)

一天一个苹果 医生不来找我

“睡前吃一个苹果，医生就会丢饭碗”这句话出现在1866年2月出版的《备忘和查询》中，这个有一些夸张的谚语，一直被引用近150年。

虽表述有些绝对，但苹果确实是有着“全方位的健康水果”“水果界的全科医生”之称，它的功效让医生看着都很惊讶。为什么是医生最“恨”苹果？

因为苹果的功效实在太多了，如果每个人都养成每日一个苹果的习惯，那医院哪里还有生意？虽然说有点夸张，但是苹果的功效绝对是不能忽视的。

1、苹果“处方”

每天吃2个远离心脏病、中风风险

一项发表在《英国医学杂志》上的文章公布了牛津大学研究人员的最新成果：每天一个苹果可预防心脏病发作，效果等同于服用他汀类药物。

每天吃一个苹果的人，如果再吃第二个苹果，那么还会收到额外12%的保护效果。换言之，果蔬摄入量越多，死于心脏疾病的风险越低。研究人员表示，给50岁以上的人每天开一个“苹果处方”，每年可防止或延迟大约8500个英国人心脏病或中风发作。建议50岁以上每天吃一个苹果，能够有效保护心脏、清扫血管。同时熟吃苹果的话，还更能降血脂，帮助降低血液粘稠度！（血糖控制稳定的朋友，可以咨询医生后根据情况，食用小半个。）

2、一个苹果

3种明星成分让医生都赞叹不已

果胶：这种可溶性纤维有助于降低血压和血糖。它还能帮助降低身体中的“坏胆固醇”水平，并像其他纤维素一样，帮助消化系统维持健康状态。

硼：这种是苹果中富含的营养素，可以壮骨和健脑。

槲黄素：苹果中含有的一种类黄酮，这种营养素能降低包括肺癌和乳腺癌在



内的多种癌症风险，还能减轻自由基对身体的破坏，延缓衰老。

3、苹果虽甜

但糖尿病人也可以吃

美国农业部有机食品专家芭芭拉·卡米称：苹果中的“酸”“甜”的来源物质也对我们十分有益。苹果虽酸性高，但并不有害，其酸由90%苹果酸和10%柠檬酸组成，这两种酸可提高抗氧化能力，防止衰老；果实的甜味来自蔗糖和果糖，两者都是自然糖，糖尿病患者也可以吃。

4、高钾低钠

特别适合高血压朋友

苹果高钾低钠，可部分中和现代人的高盐饮食（即高钠饮食），多吃苹果可帮助稳住血压。成熟的苹果含有80%的水和零脂肪，非常适合减肥者食用。除此之外，苹果还有牙刷作用，咀嚼它可以帮助洁齿和杀灭口腔细菌！

5、帮助溶解血栓

降低40%心梗发生率

吃苹果可以起到帮助“溶解”血管中心脏病的“元凶”——血栓。

加州大学戴维斯分校的研究显示，每天吃两个苹果或喝一杯半的纯苹果汁，可以减少血液中“坏胆固醇”的含量，

防止动脉栓塞。一项欧洲的研究也显示，常吃苹果的人发生心肌梗死的几率比不吃的人低40%。

3种颜色的苹果养生功效不一样

其实，苹果的颜色是可以预示出它的保健功效的，比如红苹果、青苹果和黄苹果，它们的功效就很不一样。

●红苹果

红苹果口感很面，皮很厚，味道很是浓郁。常吃红色的苹果有益于保护心脏，提高记忆力，保持泌尿系统的健康。

●青苹果

青苹果更脆，可强健人体免疫系统，具有养肝解毒的功效，并能对抗抑郁症，因此较适合年轻人食用。青苹果还可促进牙齿和骨骼生长，防止牙床出血。

●黄苹果

黄苹果更甜，对保护视力有很好的作用，经常使用电脑的上班族可适当进食。它还可强健人体免疫系统，对预防某些癌症也有好处。

吃苹果别啃苹果核

苹果核含有少量有害物质——氢氰酸。氢氰酸大量沉积在身体，会导致头晕、头痛、呼吸速率加快等症状，严重时可能出现昏迷。(文/民健)

46岁女子泡脚猝死 9类人不宜泡脚

汉口一名46岁的女子深夜零时下班回家，打了盆热水边看电视边泡脚，突然昏倒在地，被家人紧急送至当地医院抢救时，该女子已失去生命体征，心跳、血压、脉搏都检测不出。虽经医生做心肺复苏，急救半个多小时，曾短暂恢复微弱心跳，但她仍无自主呼吸，最终因回天无力离世。

经检查发现，该女子头部脑血管有动脉瘤突发破裂。医生分析，该女子发病时，正好遇到两大诱因：一是天气转冷，二是深夜用热水泡脚，都可能令血管受到强烈刺激，一定程度诱发疾病。

一个健康的身体，首先要有个健康的内在器官，而泡脚可以让你的脾胃、肾都可以得到改观。脚相对于人体的第二个心脏，五脏六腑自足三阴经(脾、肝、肾)始，踝部以下有66个穴位。天气渐凉，“寒从脚底起”，加上脚部穴位非常多，越来越多的人喜欢热水泡脚养生。泡脚好处有很多，它可以促进血液循环、活血、辅助治疗疾病、改善睡眠等。

然而任何事情都有正反两面，泡脚养生也是如此，不是所有人都适合泡脚，下面这9类人要注意。

一、糖尿病患者有糖尿病足的禁止泡脚。

二、肾衰患者伴有心力衰竭的禁止泡脚。

三、严重下肢水肿与尿少的患者禁止泡脚。

四、伴有各种严重出血性疾病的肾病患者禁止泡脚。

五、脚部有外伤、水疱、感染、溃疡和静脉曲张的肾病患者禁止泡脚。

六、心血管患者不宜泡脚。

七、低血压等体质虚弱的人群不宜泡脚。

八、心脏病患者禁止泡脚。

九、处于发育期的儿童不宜泡脚。

(文/知音)