



原央视女主播方静患癌去世再度引发大众对癌症的关注

专家“支招”让你远离癌症



方静生前照

“主持人方静病逝，享年44岁”，这个曾主持了《东方时空》、《焦点访谈》等家喻户晓的电视节目的主持人，因患胃癌在台湾去世，一时间再度引发大众对癌症的关注。

据最新《中国肿瘤登记年报》公布，我国每年新发肿瘤病例约为3120000例，合每天有8550人确诊为癌症。更可怕的是，每分钟有6人确诊，5人死亡。这可怕的数据背后，是大众对癌症知识和防护意识的欠缺。

在此，专家为易患癌人群提个醒。希望通过生活方式的改变，帮每个人真正远离癌症。

6种体质易患癌症

癌症的发生由综合因素引起，其中和人的体质有很大关系，快来看看你是否“吸引”癌细胞。

中医认为，人的体质可分为9种，即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质。

除了平和质，其他8种均属于“偏颇”体质。通过多年临床总结，医生们发现，气虚质、阳虚质、阴虚质、气郁质、痰湿质、血瘀质，这6种体质的人易患肿瘤。

1 气虚质

平时疲乏易出汗、气短懒言、目光无神。这种体质常见于过度劳累的人，容易得肺癌。

2 阳虚质

怕冷、自汗、大便稀溏、夜尿清长，多见于老年、长时间过度劳累、贪寒凉的人，他们患癌比例明显偏高，特别是贪寒凉的人易得胃癌。

3 阴虚质

体型消瘦、口燥咽干、便秘尿黄、手足心热、易烦躁，由于人体过热，阴液过度“蒸发”，导致阴液不足，也容易得肺癌。

4 气郁质

往往忧郁脆弱、敏感多疑、闷闷不乐、胸胁胀满，久而久之极易患上肿瘤。

5 痰湿质

多是胖子，平时过食肥甘厚味、饮酒无度，往往感觉胃脘胀满、口甜黏、身重如裹，他们是肿瘤的好发人群。

6 血瘀质

多见于疾病久治不愈、反复发作，容易出现血瘀，看上去肤色晦滞、口唇色暗、眼眶黯黑、舌质青紫者。像迁延不愈的肝病患者，往往面色晦暗，容易患上肝癌。

发现自己属于上述6种易感体质，怎么办？

易感并不代表一定会患上癌，只有其中“正气不足”的人才会。所谓正气不足，类似于西医所讲的免疫力低下。人们完全可以通过调理体质的方法来达到预防肿瘤的效果。

想告别“气虚”，就别劳累过度，也要避免过度体劳、神劳、房劳；不想“阳虚”，就注意保暖，少食生冷；不想“阴虚”，就多喝水，发烧要早治；不想气滞就要“心舒”，说白了就是不生闷气，不发火，少着急，尽可能保持愉悦的心情；预防痰浊的产生就要减少饮食上的肥甘厚味，尽量做到饮食清淡，少喝酒，少吃肉，少食油炸、熏烤、腌制的食物。

衣食住行防癌指导

科学研究已经证实，大多数癌症的病因与生活方式有关。美国癌症研究所出版的《癌症止步》也指出，77%的癌症根源在于生活方式。生命君奉上最全衣食住行防癌要点，不妨从今天起就做出改变。

新衣服先洗甲醛：任何贴身穿的新衣服，别管什么品牌，买回来一定要先清洗。衣服经编织、染色等过程，可能会残留一些有害物，直接接触皮肤可能引发过敏、瘙痒、皮炎等问题，而癌症是多诱因疾病，如果不注意就可能出问题。

穿宽松浅色衣服：很多人爱穿紧身衣，让皮肤被“憋”得很难受。衣服穿太紧容易影响皮肤的血液循环，导致汗腺分泌出问题，内衣内裤过紧的危害更大。

女性长期内衣过紧会增加乳腺癌风险。而内裤过紧对生殖器官、肛门的健康不利，建议穿宽松衣物。此外，颜色艳丽的衣服可能使用了染色剂，应尽量穿浅色衣服。

无皱衬衫要少穿：无皱衬衫看上去干脆利落，非常有形，这要“归功于”甲醛。应尽量选普通衬衫，如果穿无皱衬衫，在第一次穿之前一定要彻底清洗。

避开脂肪诱惑：所有饮食构成要素中，脂肪与癌症关系最强烈，特别是乳癌、大肠癌等。生命君推荐一些少吃脂肪的技巧：以豆类或豆制品取代部分的肉；把肉皮、肥肉、外层的油炸裹粉去掉；不吃蛋糕上的奶油或鲜奶油；选低脂或脱脂鲜奶。

少吃三高食品：高油、高盐、高糖的“三高”食品，是癌细胞喜欢的“食

物”。每周吃一次以上的炸薯条、炸鸡、炸鱼或油炸甜甜圈的人，患前列腺癌的风险高出37%；每天只喝两杯甜饮料的人患胰腺癌的风险高出90%。因此，一定要少吃油炸、腌制食品，少吃或不甜食。

牢记“新鲜慢”三字经：“全”是指多吃全谷物食品，建议主食粗细搭配，多吃玉米、高粱、红小豆等其他谷物；“鲜”是多吃新鲜食物，少吃加工食品；“慢”指吃饭别狼吞虎咽，一口饭咀嚼二三十下。

做蔬果“杂家”：多吃水果、蔬菜，坚持高纤维饮食能防癌，已是公认事实。足量的蔬果纤维，可预防大肠癌，减少肾癌、乳癌、食道癌等多种癌症的发生率。

《中国居民膳食指南》建议，每天应吃300~500克蔬菜、200~400克水果。一般说来，应多选用深色蔬菜和水果。

有些食物更抗癌：蓝莓、石榴、苹果、红薯、花椰菜、胡萝卜、洋葱、大蒜都是“知名”抗癌食物。多喝水、常吃坚果也能防癌，建议每天喝够6~8杯水，吃一小把坚果。更需注意的是，烟酒是“致癌大户”，一定要戒烟限酒。

严防两种致癌物：在室内空气污染的致癌物排行榜中，苯、甲醛位居前列。苯是居室里典型的致癌物，有明确致癌作用，多隐藏在油漆、涂料等装饰装修材料里，一般一两个月能挥发干净。但甲醛嵌在家具黏合剂、大芯板、涂料等当中，挥发速度很慢，甚至可能长达10年。

大家购买时应选择无异味或气味小的产品，装修时应与装修公司签订协议，要求使用无甲醛或甲醛含量少的油漆、涂料等。此外，一般在装修完30天后入住比较安全。

开窗赶走“危险分子”

除苯、甲醛外，部分清洗剂、芳香剂、染发剂等物品中，也含有少量致癌物。建议在空气质量好的情况下，等太阳出来后再开窗。如果是雾霾天，则不宜开窗。

拒绝烟霾：吸烟会导致金属镉、亚硝胺、多环芳烃等致癌物浓度上升，引起肺癌、肝癌、皮肤癌等疾病。

每天出汗：有氧运动和阻力训练有助于人体控制炎症和激素水平，帮助免疫系统抵御癌细胞的侵袭，每天出汗也能让体内毒素通过汗液排出。

设闹钟提醒自己站起来：即便经常锻炼，长时间久坐不动也会让你处于危险之中。生命君建议上班族用手机设置闹钟，提醒自己每小时站起来1~2分钟，这将帮助减少体内的分子水平，降低患癌风险。

多晒太阳：研究表明，每天补充1000国际单位维生素D的人，患癌风险低77%。维D不足会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的风险。沐浴在阳光下就能补充大量维生素D，不过为避免增加皮肤癌风险，最好别在中午暴晒。



晕、心慌、多汗等，多是低血糖；也可能是由于血管扩张而引起脑供血不足。发生上述症状时应立即进食，同时检测血糖、血压。

5. 尽量少用皂香、沐浴露等，避免过度搓擦。因洗浴用品多为碱性，可导致皮脂腺破坏，加重皮肤干燥；过度的搓擦则造成皮肤破损，增加感染风险。

6. 糖友洗澡之后应仔细检查身体各部位有无破损、烫伤，尤其下肢、足底等不易察觉的部位，有问题立即就诊。

据《生命时报》

冬季膏方俏，三种病试试膏方养生



资料图

膏方一年四季皆可服用，但冬季更为适合。膏方虽好，但并不是所有的人群都适合用膏方，对于实证患者、近期发烧、感冒、咳嗽患者，不适合马上吃膏方；急性期和有感染的病人、慢性病发作期和活动期的病人以及体质健壮的青少年不适合吃膏方。

三种病试试膏方养生

膏方在未病先防、既病防变、病愈复等方面都有很好的效果，尤其擅长调治慢性病、疲劳综合征和反复呼吸道感染这三类疾病。

慢性病人用膏方有两大好处

对慢病人来说，膏方运用多味中药进行配伍，多方兼顾，从而控制并改善呼吸科、妇科、内科等慢病症状，延缓发病进程；此外，慢性病患者多长期用药，配合使用膏方可减轻西药毒副作用，提高整体治疗效果。

调理胃肠缓解疲劳综合征

中医认为“思虑伤脾，思则气结”，疲劳综合征患者大多存在脾胃失和、中焦失运、气血两虚所致疲劳难眠和肝气郁结。使用健脾益肾、疏肝清热的膏方可调节脾胃，对疲劳综合征等亚健康状态具有良好的治疗和调养作用。

膏方治反复呼吸道感染

反复呼吸道感染多用抗生素和抗过敏药物缓解症状，其实膏方对此病颇有心得。“反复呼吸道感染会加重其它疾病，若在呼吸道感染未发生的缓解期使用膏方加以调补，可增强机体抵抗力，减少上呼吸道感染反复感染的发作频次。”中国中医科学院西苑医院衷敬柏教授说。

慢阻肺、哮喘等呼吸系统疾病在冬季容易缠绵不愈，用膏方补肾益肺，培元纳气，往往收到良好的效果。

服膏方也有讲究

很多人对膏方调理动了心，但苦于不知道怎么用膏方，记者也咨询了中医专家。

熬煮：温汤勿用铁器

首先是买了膏方，怎么煮？现在电器产品多，大家更是想能不能用个电锅之类的方便快捷。其实煎药选择锅是很有讲究的，梁代陶弘景曾说“温汤勿用铁器”，就是因为铁器能与许多中药的有效成分发生化学反应，可见煎煮器具对药液质量是有影响的。煎药最忌使用铁、铝、铜等金属器皿，因为金属元素容易与中药发生化学反应，使疗效降低甚至产生毒副作用。

煎药首选砂锅。砂锅的主要成分是硅酸盐，化学性质稳定，受热均匀，传热缓慢，煎药时水分不易蒸发，这些对中药材都十分有利。现在市面上有金属和砂锅相间的煎煮锅，还是选全砂或者全陶瓷的吧！只是刚用过的砂锅不要立即用凉水清洗，避免出现裂纹。

服用：每次一点即可

煎煮好了，就是服用。膏方服用多由冬至即“一九”开始，至“九九”结束。很多人在服用时比较随意，想起来就吃一些。但其实，要想调理效果好，膏方服用一般是早晚各一次，每次一匙或一小袋（约合15~20毫升）。

专家还提醒了服用膏方的具体时间，有空腹服、饭前服、饭后服、睡前服等几种。对以滋补强身为主的膏方，应选择空腹服，此时胃中空虚，吸收力强，且不受食物干扰，药物易发挥作用；针对胃肠道疾病的或脾胃功能欠佳的，宜在饭前1小时左右服；针对心、肺等病的，一般在饭后半小时服；养心安神的宜睡前服。

据《健康时报》

冬季洗澡六项注意

寒冷的冬季，洗个热水澡是缓解压力、消除疲劳、改善睡眠的最佳方式。但糖友洗澡要注意6点：

1. 有皮肤破损的糖友洗澡易加重局部感染，建议等皮

肤损伤愈合后再洗。伴有心脑血管疾病者，浴室应空气流通，不宜紧闭房门，以避免在温度过高、空气不流通的情况下，由于缺氧引起心血管意外。

2. 由于糖友常伴有神经病变，末梢神经对温度及疼痛的感觉减退，不能准确判断水温，稍有不慎就可能引起较为严重的烫伤、感染甚至发展为糖尿病足。因此，水温不宜超

过40℃，洗之前应使用温度计测量。

3. 洗澡时消耗较大，易发生低血糖，糖友空腹洗澡有极大风险。因此，糖友洗澡要确保在进餐后、血糖控制相对稳定时进行，并在浴室准备一些随手可拿到的食物或糖块。洗澡时间不宜过长，建议不超过15~20分钟。

4. 洗澡过程中如出现头



生活健身



神奇中医