肺癌其实是“气”出来的病

防范肺癌首先应远离五“气”:即烟草烟气污染、室外大气污染、厨房油烟污染、房屋装修装饰材料带来的室内空气污染,还有就是长期爱生的闷气

资料图

据《2015年中国癌症统计》公布的数据,2015年中国约有429.2万癌症新发病例,肺癌占其比例17.1%,死亡率高达21.1%。肺癌已成为威胁中国人生命健康的“头号杀手”。

首都医科大学肺癌诊疗中心主任、宣武医院胸外科主任、中国胸外科肺癌联盟主席支修益教授在接受采访时表示,肺癌是一种慢性生活方式病,三分之一的肺癌通过健康生活方式是可以预防的;三分之一的肺癌通过早期筛查早期治疗是可以实现临床治愈的;三分之一的晚期肺癌患者通过基因检测指导下的分子靶向治疗可以实现“与癌共舞带癌生存”,因此肺癌患者不必“谈癌色变”,科学防范肺癌应重视早诊早治。

“敌弱我强” 战胜肺癌关键在“早”

为何肺癌诊治如此强调“早”字?支修益形象地比喻道,如果我们发现‘敌人’时,是一个班、一个排或一个连的兵力,我们现有的微创外科手术、精准放射技术和分子靶向药物等综合治疗手段至少相当于一个军的兵力,可以全歼敌人。但如果临床发现‘敌人’时,敌方已有一个师或一个军的兵力,我们现有的治疗手段也就是一个军的兵力,即使‘海陆空’联合作战,尽管把‘敌军’打败了,但肯定也是两败俱伤。因此,早期诊断早期治疗是战胜肺癌的关键。

支修益强调:“早期,不仅是指早期发现肺癌,更强调是早期发现‘早期肺癌’。他解释:“以前只强调早期发现肺癌,结果是早期发现了晚期肺癌,健康体检与姑息治疗的意义大打折扣。所以,一定要做到早期发现早期肺癌。

那么如何才能早期发现早期肺癌呢?支修益说:“胸部低剂量螺旋CT筛查是目前早期肺癌筛查项目的最有效手段。如果是肺癌高危人群,建议每年做一次低剂量胸部CT筛查,或者是深度健康体检来早期发现早期肺癌。”

谈及肺癌的高危人群,支修益指出,50岁以上,每天吸烟超过20支,连续吸烟20年;有肿瘤家族史特别是有肺癌家族史;既往有肺部疾病史;从事过煤炭水泥、石油化工等相关环境或职业致癌因素的人群为肺癌高危人群,更应重视防癌体检,做到定期进行胸部低剂量CT筛查。

预防肺癌远离“五气”缠身

俗话说:“肺癌是一个被“气”出来的病”。作为中国抗癌协会科普宣传部部长,支修益教授特别指出,防范肺癌,首先应远离五“气”,即烟草烟气污染、室外大气污染、厨房油烟污染、房屋装修装饰材料带来的室内空气污染,还有就是长期爱生的闷气。

“吸烟已经是全球公认的肺癌高发因素。因此预防肺癌,首先要远离‘烟气’,包括一手烟、二手烟和三手烟的烟草烟雾污染。”支修益说:“此外,厨房油烟污染、房屋装修和装饰材料带来的室内空气污染往往被公众所忽略,殊不知房屋装修和装饰材料产生的氡、苯和甲醛等有害气体,以及烹饪过程中燃烧产生释放出的有害气体也是肺癌高发的‘元凶’。所以,房屋装修时应选择绿色环保的装修材料,烹饪时应全过程打开抽烟机,并保持室内通风。”

最后,支修益强调,防范肺癌还应重视“心理污染”。“有种性格叫作“癌性格”,也被称作为“C性格”。拥有这样C性格的人,性格内向孤僻、不擅于与人交流,常常爱生闷气,长时间如此下去肯定会影响机体的免疫功能,使癌症有可乘之机。因此,遇有突发事件或心情郁闷时,一定要多同家人、好友沟通交流,及时化解不良情绪,尽可能地减少“心理污染”。性格孤僻的人要学会调整好自己,必要时请心理医生帮忙,正确面对工作或生活负性事件。”支修益说。

清新口气,这些食物比口香糖还管用

“口气”总是令人尴尬,尤其是吃完大蒜等食物后,很多人总随身带着口香糖来遮挡异味。国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗指出,其实,吃下面这些食物,比口香糖更管用。

温牛奶。吃大蒜后,只需喝一杯牛奶,大蒜臭味即可消除。这是因为牛奶中的蛋白质会与大蒜发生反应,可以有效祛除蒜味。喝牛奶时最好小口慢咽,让牛奶在口腔中多停留一会儿,而且喝温牛奶效果会更好。

茶叶。进食大蒜、羊肉等食物后,及时用浓茶漱口或将一小撮未泡过的茶叶,分几次放入口中,慢慢咀嚼,待唾液软化茶叶后再咽下。此方法还可祛除一般的口臭。

花生米。吃过大蒜等“重口味”食物后,嚼几颗熟花生米可以祛除口臭。因为花生含有140多种天然芳香物质。

香芹。香芹有助于消除口中异味,包括烟味。而且嚼的时间越长效果越好。薄荷叶、蒿叶、桉叶、迷迭香叶和豆蔻等也能起到同样作用。

柚子。新鲜的柚子去皮食肉,细嚼慢咽,能消除饮酒后口中的异味,还能解酒,有消食健脾的功效。

柠檬。吃过大蒜后,可在一杯沸水里加入一些新鲜柠檬汁,直接饮用,可祛口臭。

金橘。取新鲜金橘5-6枚,洗净嚼服,有芳香通窍、顺气健脾的功效。

丁香。丁香被人称为“古代的口香糖”,不仅能对口臭起作用,还能治疗牙痛、口腔溃疡等。取药店买来的干丁香1-2粒,含在口中即可。

山楂。鲜山楂2-3颗,洗净,带皮一起嚼着吃,吃完后用清水漱口。吃山楂的过程本身就是一个“洁齿”的过程,可以明显祛除口腔里的异味。

熬夜族健康需关注:多吃水果,补充维生素

中医认为,人体的健康全靠有规律的“养”,只有遵循经脉气血运行的自然规律,“饮食有节,起居有常”,方能使身体达成和谐。而经常熬夜的人,最直接的结果就是人体夜间排毒功能紊乱,毒素积沉在体内,影响容颜,加速衰老,诱发某些疾病,提醒熬夜族一定要注意排毒,这样才能降低熬夜对身体的伤害。

那么,熬夜族吃点什么能排毒呢?

1、多吃水果

我们日常生活中吃的苹果中富含一定的膳食纤维,膳食纤维有利于肠胃蠕动,对人体排毒有非常好的作用。熬夜的人可以将适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块,加入牛奶、蜂蜜、少许冰块,用果汁机打碎,制成营养丰富的果蔬汁,能够补充身体所需的能量。

2、补充维生素

整体说来,熬夜人的日常饮食,必须均衡摄取6大类食物,晚餐时有必要多吃富含维生素B群的食物。熬夜会使人的肠胃循环变差,所以不能吃太饱,并以清淡为主。专家建议,有三类食物比较适合熬夜人群:维生素B类、C类以及绿茶素,如胡萝卜,枸杞泡的热茶或菊花茶。

3、药膳调养

睡眠缺失会导致体内毒素无法正常排出,继而让身体免疫力下降。可选择一些具有净化排浊、均衡滋养、调养新生功效的药膳进行调养。

立夏之后,养生须重养心戒怒

“四时天气促相催,一夜薰风带暑来。”《中国天文年历》显示,5月5日9时42分将迎来“立夏”节气。专家提醒说,此时节,天气逐渐转热,公众应当舒展心情,保持安闲的心志,以免狂喜、暴怒伤及心阳。

立夏过后,温度逐渐攀升,人们会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。“夏季与心气相通,有利于心脏的生理活动,因此,要顺应节气的这种变化,保养心脏。”天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说。

她建议,为了加强对心脏的保养,人们要顺应夏季昼长夜短的特点,及时调节自己的生活节奏,保证充足睡眠。

“每天尽量安排一定的休闲时间,听听音乐,想想美好的事情,或去公园、广场、街头散步,以放松身心。”李艳玲说,“除情绪调整外,此时人体的免疫力低下,在日常饮食中,应增加一些牛奶、豆浆,在补充液体的同时,增加蛋白质。”

另外,“汗”为心之液,随着气温上升,人们容易出汗,必须及时补充。

李艳玲提示说,除了多喝水外,还应多吃草莓、菠萝、柠檬、猕猴桃等富含水分的酸性食物和瓜类食物。在饮食调理上,要低脂低盐,多维生素,清淡为主。同时,还可以适当增加稀粥,如桂圆粥、莲子粥、绿豆粥、杏仁粥等养生粥,可解热毒,止烦渴。

红色电影院

《奇幻森林》3D 105分钟 票价70元
14:00(1厅)
《北京遇上西雅图》120分钟 票价70元
15:50(1厅)
《奇幻森林》3D 105分钟 票价70元
18:50(1厅)
《北京遇上西雅图》120分钟 票价70元
20:40(1厅)
《魔宫魅影》3D 105分钟 票价70元
14:10(2厅)
《大唐玄奘》120分钟 票价50元
16:00(2厅)
《魔宫魅影》3D 105分钟 票价70元
19:00(2厅)
《大唐玄奘》105分钟 票价70元
20:50(2厅)
地址:
衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157

衡阳全搜索网同城婚恋平台
(jiaoyou.hyqss.cn)
专注于70.80.90后的纯净征婚交友机构

未婚男 90年 1.76米 市政法系统 本科 车房不缺 另有门面 无任何不良嗜好 俊朗挺拔 稳重大方 谈吐得体 孝顺知礼 喜看书 健身 希望我的拥抱 是你最温暖的依靠
TEL:2517710

未婚男 86年 1.72米 高速公路管理处 有婚房 阳光自信 积极向上 善良纯朴 喜欢看电影 旅游 为爱愿为对方“掏薪掏费” 愿为爱的人作出改变
TEL:13307473391

离异男 85年 1.70米 经商 4套住房 潮流达人 时尚前沿人士 精明能干 擅沟通 喜欢钓鱼 只希望生活劳碌 有人叮嘱你休息 四季冷暖 有人叮嘱你加衣 足矣
TEL:13762409085

离异男 70年 1.70米 通讯行业主任 本科 有房 心胸亮敞 细腻细致 喜欢孩子和动物 不在乎对方的年龄与职业 踏实顾家最重要
TEL:2560106

未婚女 90年 1.68米 上市公司企业财务 本科 独女 家庭和睦 高挑出众 柔和美丽 喜欢安静的生活氛围 喜听音乐 看书 只想找个情趣相投的男孩过节不再被催婚
TEL:13307473391

未婚女 87年 1.63米 本科 宣传部 独女 漂亮但领得回来不算才华横溢 但会培养兴趣 不断提升自己 有自己的工作热情 同时也非常注重家庭生活 喜钢琴 瑜珈 运动 觅三观与我高度统一 五观符合我的审美的男生
TEL:18173422811

短婚未育女 84年 人事管理 本科 1.60米 独女 有房 父母已退休 温柔细腻 超有亲和力 孝顺有礼 懂得与长辈相处 若对方有孩子 我会视为亲生
TEL:13762409085

离异女 76年 1.65米 大学老师 本科 有车房 性格温婉 娴淑达理 知性善良 喜欢下厨 喜欢运动 望我们能有心的感知 心的相通
TEL:2517710

全搜索新会员福利大派送:凡在5月5日至5月15日入会的铂金卡和金卡会员,女生将获得由罗门婚纱提供的价值伍佰元的全免个人艺术写真套照,男士将获得由全搜索贴心打造的“恋爱基金”:由K歌汇量贩KTV提供的全免欢唱券和咖啡陪你提供的全免饮料券。

单身热线:
0734——2560106
18173422811
QQ:203296377
地址:衡阳日报社(环城北路3号五一文楼上)7楼702室
加入单身微信群13307473391,有大量会员本人照片与详细介绍

衡阳最幸福的工作就在这里:
全搜索婚恋平台向全城招聘红娘二名:28至50岁,
热情大方有亲和力 电话:13307470737