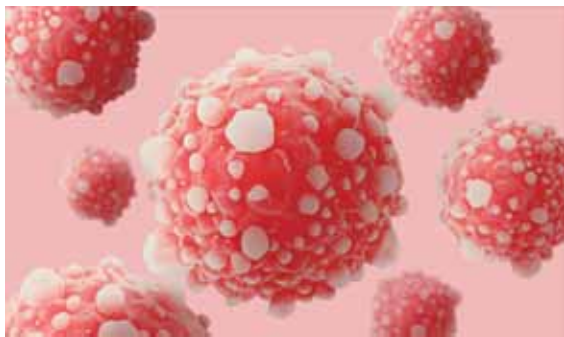


# 寒性体质易患癌？ “肿瘤君”，我有6招防治你！

手脚冰冷、食欲不旺、总感觉没精神……很多人认为损阳气不是什么大问题，但是长此以往就会变成寒性体质，那就危险了！因为寒性体质是癌症的温床！中医肿瘤专家指出，临床数据统计表明，大约有70%左右的癌症患者都是寒性体质，他们也更多地表现出寒性体质特征。

这是因为，寒性体质的人通常免疫力低下，不能有效阻挡外部毒性物质的侵入，清除毒素的能力也相对较差，为肿瘤产生创造了先决条件。另外，寒性体质的人一般血液流动较慢，易形成瘀血和痰浊、气滞相互“勾结”的状况，“痰瘀互结”积滞在某个部位，长期在毒邪的作用下，就容易导致肿瘤的形成。现在赶紧来看看癌症体质的防治方法——



## A 寒性体质怎么来的

有些人天生体寒，但是大多数人体内体寒都是后天因素造成的：

### 1. 懒出来的寒

很多不爱运动的人都有这种感觉，会时常手脚冰凉。现代人多存在运动量不足的问题，这就使得阳气得不到充分的生发，自然容易患寒症。

### 2. 冻出来的寒

很多女孩子爱美，露脐装、低腰裤，腰腹部就很容易受寒。夏天爱对着吹空调，窝在空调房里不愿出门，也会导致寒气入侵，会导致阳气受损。

### 3. 吃出来的寒

比如冷饮，以及刚从冰箱里取出来的瓜果蔬菜，由于温度低，吃进体内，自然就“寒”，容易影响气血循环，导致血液淤滞。

## B 8大特征检验你是否是寒性体质

虽然现代人的生活水平提高了，但是人的体质是减弱的。这跟饮食、生活习惯、生活方式有着密切的关系。寒性体质通常表现为：

畏风畏冷，手脚经常冰凉，易伤风感冒；

口中无味，吃东西总觉得没有味道；食欲很差，甚至饿了也不想吃东西；经常腰酸酸痛；

小便色淡，尿频、尿量多；

大便稀溏，容易腹泻；

易乏力，身体经常有倦怠感；

容易浮肿。

提醒：现在看看你属于哪一级别的寒性体质——

如果以上8个特征表现你占了3条以下，是轻度寒性体质；如果占了3~5条，是中度寒性体质；如果占了6条及6条以上，那就是典型的寒性体质了。

此外，还可以每天对着镜子看舌头。在自然条件下舌头放松，吐出来对着镜子看。体寒的人舌苔淡、舌体胖、舌边有齿痕。

## C 调理身体寒气需6招

### 第1招：吃羊肉炖萝卜

温性的羊肉不仅可以增加人体热量，抵御严寒，驱赶寒气，还能修复胃黏膜。萝卜有消食化痰的功效，能帮助肺病患者化痰痰，还可以预防动脉粥样硬化。

### 第2招：喝大枣姜汤水

大枣有补中益气，养血安神的作用。生姜可以解表散寒，二者合用，能够促进气血流通。

取大枣10个，生姜5片，红糖适量。煎汤代茶饮，每日1次即可，可长期服用。

### 第3招：多晒后背

体寒的人可以多晒晒后背采集自然的能量。

因为主管、运输人体阳气最重要的七条经脉都在肩背部汇合，所以，晴天多晒后背可以获得更多的阳气。

### 第4招：35分钟快步走

每天花上35分钟快步走，可以促进血液循环，增强新陈代谢，缓解手脚冰冷，而且能推动体内脂肪向外排出，尤其是对因寒气入侵产生的下半身肥胖有极大的作用。

### 第5招：花椒水泡脚

坚持用热水泡脚是很好的方法。也可用花椒水泡脚，让花椒的辛辣温暖直接刺激下半身，促进脚部血液循环，降低局部肌张力，不仅会赶走体内湿气，还可以消除疲劳。

### 第6招：揉劳宫穴

手轻握拳，中指指尖所到的地方就是劳宫穴。手心内的是内劳宫，手背上同样的位置是外劳宫，每天揉外劳宫300下可以起到健脾胃、祛寒邪的作用。

据新华网

## 初秋，贴膘还早了点 养生还要记住“润”

经过一夏天炎热天气的折磨，出伏后，很多“苦夏”者食欲开始好转，开始了“贴秋膘”的旅程。不过，从中医角度来看，“贴秋膘”为时过早，因为此时天气仍非常炎热，人的胃肠功能还比较弱，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加肠胃负担，因此，此时养生仍以“润”为主……

### 起居调养篇

初秋之季，白天虽炎热，可早晚已经开始感觉凉爽，而此时，人们该注意白天防暑、早晚防寒。

因为白天的炎热会让人们以为此时仍是炎热的夏季，而此时冷热更迭，早晚温差变大，若衣物加得不及时，凉席过凉，仍过多饮食生冷食物，吹空调、吹风扇，就极易受寒凉。

另外还要注意保暖下肢和足部，免得寒从足下生，导致腹部脏器的气血失调，引发身体各种不适，患上或加重胃疾。

此外，作息方面要“早睡早起，与鸡俱兴”，使人体与自然界的节律相适应，才合乎秋季养生之道。

### 运动调养篇

出伏后，天气开始凉爽舒怡，此时可以选择慢跑、散步、爬山、打羽毛球等运动，并逐渐增大运动量，但仍应避免过度出汗。

另外，秋季很多多发病都与天气转凉有关，此时哮喘病、过敏性鼻炎最易复发，有体弱过敏性疾病的人，对温度变化敏感，适应能力较弱，极易因上呼吸道感染而诱发。所以，有这些病史者要注意根据天气冷暖增减衣物，加强体育锻炼，同时要特别注意自身阳气的补足。

立秋后的天气“火爆”依旧，不仅延续了夏的高温，而且“燥”得很！润燥养肺，是立秋后的养生重点。中医认为肺主秋季，而燥又为秋季之主气，肺为“娇脏”，不耐寒热，肺又通过鼻与外界相通，故很容易被秋燥所伤，出现鼻孔、嗓子、皮肤干燥，毛发干枯、小便赤黄、大便干结等不适。

### 养生原则

● 少吃辛辣多润肺：注意要少吃辣椒、生姜等辛辣食物，烧烤也要少吃。入秋后气候逐渐干燥，如果再吃辛辣，对养肺不利。可以多吃一些莲藕、荸荠、百合、银耳，有养阴润燥，生津止渴、润肺止咳的作用。

● 少吃西瓜多吃豆：立秋后，要少吃西瓜等过于寒凉的水果，尤其是老年人大多脾胃虚寒，以免伤及脾胃，引起腹泻。

豆类多具有健脾利湿的功能，正合立秋节气之用。可以多喝些三豆汤（绿豆、红小豆、黑豆），能清热解毒、健脾利湿。

● 少吹凉风多安神：秋天就别再过于贪凉风、开空调，最好避免皮肤直接被风吹，尤其是敏感的面部和脖子等处的皮肤，不妨用丝巾遮挡一下脖子。

● 立秋后多吃3种菜：菜花——预防感冒；菠菜——防治口腔溃疡；芹菜——降压促睡眠。

据新华网

## 认尸启事

2018年8月23日22时30分，耒阳市管辖京广线哲桥-瓦园上行区间K1798+770m处，一人因行走铁路线路被通过的K9052次列车撞死。死者特征：男性，年龄30岁左右，身份证住址不详；身穿白色短袖汗衫（背面印有金威饲料），下身穿黑色运动短裤，平头短发，体态微胖。如有知情者请与哲桥火车站张先生联系，联系电话：15173460772。

衡阳车务段事故组  
2018年8月27日

## 分类广告

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖  
咨询/上门电话(微信): 15387473778

### 综合信息

### 求租农地

用于发展现代农业，种养结合，500亩以上，交通方便，距居民区500米以上。张先生 17775642065

石惠家园项目商业资产招租公告  
衡阳城建房地产开发有限公司  
于2018年8月26日至2018年8月30日以现场报名方式组织对“石惠家园商业资产”进行公开招租。  
有意者请联系市城建投女士，联系电话0734-2886231。  
并按时间要求办理相关手续。  
衡阳城建房地产开发有限公司  
2018年8月15日

## 招聘美术教师

职位月薪：3000—5000元

工作年限：1年以下

招聘人数：3人

工作地点：衡阳市雁峰区碧桂园

工作性质：全职

最低学历：大专

联系电话：13607345288

13973444807 庞老师

## 承接印刷

衡阳日报社印刷厂拥有各式高精端印刷设备，专业印制报纸、书刊、杂志、课本、各类表格、账本凭证，我厂服务周到，送货上门，价格合理。

电话：0734-8816466

地址：衡阳市高新技术开发区风顺路10号

## 要印刷 找东方

一站式服务帮您忙，三十年老牌企业  
条件速印、彩页、画册、快印、会议资料、各类表格、不干胶、内资刊物指定印刷企业 qq: 380914585

许先生：13575239671

电话/传真：8806879

地址：蒸湘区红湖北路87号

## 东圆二手车公司

高价上门收车，免费评估代卖，代办过户年检，开发票，常年招学徒。  
电话/微信：13973409940/13762407460

## 婚恋

## 心知道交友会所

微信号：13575135468

◆未婚男 1990年 1.73米 军校部队军官 阳光帅气 潜力股 家境优 13575135468

◆丧偶男 1960年 1.68米 教育系统中层干部 车房俱备 女孩支持再婚 18974726047

◆离异男 1980年 1.72米 政府工作 有车 房 稳重踏实 小孩在女方 18974746049

◆未婚女 1992年 1.62米 本科 税务局工作 清纯脱俗 等你来撩 18974726047

◆丧偶女 1971年 1.65米 中学校长 气质如兰 知性端庄 有车房 8203866

◆离异女 1969年 1.62米 事业单位工作 气质好 显年轻 女孩成家 无负担 13575135468

电话：8203866 18974746049

网址：www.hyxzd.com

地址：衡阳妇幼保健院对面三楼