

运动抗癌是真的!

最新研究发现:运动可以在身体内创造“抑癌环境”

在许多成功抗癌的患者经历中,很多人都提到了“运动”!运动真的能抗癌吗?

近日,最新的研究证实:长期锻炼可以在身体内创造“抑癌环境”!

2021年9月发表在《体育运动医学与科学》期刊上的一项研究显示,运动不仅能改善整体健康,还会释放出一种减缓癌细胞生长的“秘密武器”,给身体内创造一个“抑癌环境”!

在这项研究中,研究人员让10名前列腺癌患者(平均年龄73岁)进行为期12周的运动干预,患者每周累积300分钟的运动量。包括针对上半身和下半身主要肌肉群5到9次的抗阻训练,每次1到4组,最大强度重复6到12次,每次锻炼持续约1小时,以及5—10分钟的有氧热身和放松。

研究人员发现,运动后的肌细胞因子就具有抑制肿瘤生长的能力。研究人员表示,虽然不能说明肌细胞因子与前列腺癌细胞系生长之间的直接关系,但从静息状态患者提取的干预后血清显著降低了癌细胞的生长。长期运动可以在体内创造一种抑制癌症的环境。



他们的抗癌经验,均离不开运动!

案例一:肺癌晚期只剩3个月,他用61场马拉松跑出生命奇迹!

在癌症病友圈和马拉松长跑圈,有一个很受关注的名字——贺明,他也被大家称为“跑马抗癌斗士”。

2016年,贺明确诊肺癌晚期。医生告诉他,最多只剩下3个月的时间了。那一年,贺明才53岁。他不愿意就这么倒下,选择了积极治疗。历经9个月、33次化疗之后,贺明的病情依然没有好转。就在他差点要放弃时,他下定决心要做出改变。

在身体允许的情况下,他开始做康

复训练,从行走,到慢跑,再到爬山。慢慢的,贺明爱上了运动。有一天,他无意间看到自己所在的城市要举办马拉松的广告,心里突然涌起了一股冲动,他强烈地想要跑一场马拉松赛事。

为了不让家人担心,他瞒着家人报名了第一场半程马拉松,用了2小时17分。跑完之后,他也了解自己的身体状况,有了更多的信心去征战马拉松。于是,他正式踏上了马拉松的征程。

为了完成马拉松赛事,贺明一边做抗癌治疗,一边跑步训练。2017年,他完成了首个半马,随后决定挑战100场马拉松。



运动,就是最好的抗癌“处方”!

中国工程院院士,著名肿瘤外科专家汤钊猷在其出版的《消灭与改造并举》一书中介绍,癌症并不是一种疾病,而是多种疾病,全身性改造很重要,提出“消灭”与“改造”并举。“改造”包含两个方面,其中之一是对机体的改造,主要是提高机体抵抗力,以便更有效地发挥自身力量对付残癌。

“游泳可以做为抗癌处方?我认为可行的。”我们实验表明,身患肝癌的老鼠,没有游泳的活了60天,适度游泳的活了70天,过度游泳的活了50天。

汤钊猷认为,在此实验中,神经系统起了重要作用。适度游泳升高多巴胺的分泌,多巴胺可以抑制肿瘤,但是过度游泳降低多巴胺分泌。因此,进行适度的运动

从第1场全马,到2020年1月5日跑完厦门马拉松的第61场。

贺明说,自己不想就这么轻易倒下,他要证明,自己一个癌症晚期患者都能跑马拉松,健康的人也应该动起来。

案例二:肿瘤专家推荐的抗癌秘诀,竟是游泳!

2018年,央视一档节目中,讲述了一位医疗工作者与癌症抗争二十年,只坚持一件事——游泳,最终治愈的故事。

20年前,40多岁的张雷被查出癌症,手术就做了三次,医生曾委婉告知:生命留给她的时间不多了。

后来,虽然病痛给她的身心打击巨大,但不服输的她决定去游泳锻炼,“跟癌症死磕”。她通过游泳不仅让癌症20多年没有复发,而且最终痊愈。

很重要。

在医学上,早期的研究已经发现游泳可以起到人体的生理作用,游泳可以刺激体内干扰素的产生,从而有助于预防癌症和复发。

不过,大家运动一定要坚持。不管是防癌还是抗癌,不管选择什么运动方式,运动一定要坚持。三天打鱼两天晒网的锻炼方式对于防癌抗癌意义不大。只有长期坚持运动,才能够真正起到提高身体免疫力、改善体质,从而起到防癌抗癌的效果。

据新华网

洗澡时容易做错的3点

如何正确洗澡?很多人可能并不清楚,但是这些错误的示范,你应该了解一下。

不正确洗澡之大力搓洗

洗澡时,在脖子、手上一搓就会搓出一些白色或者灰色的泥垢,这些泥会让你觉得:身体太脏了,我要把泥都搓干净!

俗话说得好,小搓怡情,大搓伤身。

小搓能把由老化脱落的细胞、皮脂、汗液、一些微生物、灰尘还有化妆品组合而成的泥搓掉。

大搓,比如用搓澡巾、让别人帮你搓,这不仅会搓掉泥,还会把新生的角质细胞也搓下来,可能导致皮肤里的保湿因子缺失,让皮肤变干燥,出现干纹和起皮现象。

洗澡时,最好用手或柔软的棉质毛巾轻轻擦洗皮肤,避免用力搓擦、或用粗糙的毛巾、尼龙球过度搓背。

不正确洗澡之洗澡时间长

洗澡时间长,除了费水,对皮肤也会造成影响。

敏感皮肤本身皮肤屏障薄弱,加上洗澡时间长,容易导致皮肤过度水合而引起类似皮炎的症状。洗澡次数过多也会造成皮脂反复流失,皮肤变得更加脆弱,受不得刺激。

一般情况下,每2~3天洗一次澡就可以了,洗澡时间应控制在10分钟左右。

炎热的夏季、运动爱好者、南方地区可以每天洗澡,时间应该控制在5~10分钟左右,并且更推荐淋浴。

但是以上的时间也要根据体力活动的强度,是否出汗,和个人习惯适当调整。

不正确洗澡之清洁保湿没做好

皮肤表面的pH偏酸,一般在5.3~5.9,用肥皂或碱性洗涤剂清洁皮肤会使皮肤pH增加1.5~2,并持续4~6小时。

高pH值会破坏表皮角质层桥粒,导致皮肤屏障完整性受损,皮肤角质层含水量减少、经皮水分丢失值增加,从而对刺激性物质的耐受性变差。

很多人洗完澡后不做保湿,会导致皮肤水分流失更多,容易出现干燥起皮甚至干痒发红的情况,严重的,还会导致皮肤屏障受损,对紫外线抵抗力下降,更容易出现色斑。

那要怎么做好敏感性皮肤的清洁和保湿呢?

选用与皮肤pH值相近的沐浴露。

尽量避免使用含有皂基及偏碱性、含有酒精的沐浴露。

选用低刺激性,含有神经酰胺、角鲨烯、牛油果树果油等成分的保湿产品。

特别是皮肤屏障脆弱和已受损的人,更容易得湿疹,在洗澡这件事上,要重点注意温和清洁与及时保湿,可不要让皮肤彻底炸毛。

据新华网

冬季孩子咳嗽不止? 最好别碰这些食物

进入冬季,随着气温的降低,呼吸道疾病也到了高发的季节。有家长问,孩子咳嗽反反复复已经半个月,吃了药也不见好,怎么回事?中医专家认为,孩子咳嗽老不好,可能是因为没有做到饮食忌口。

哪些食物应忌口?

注意这些不要吃

咳嗽是身体发出的“警报声”,一定要引起重视。为什么要忌口?专家表示,小儿本就脏腑娇嫩,外邪入侵导致脏腑功能失调,如生病期间不忌口,会加重脏腑负担,使本就受累的脏腑器官高负荷工作,造成病情缠绵难愈。且肥甘厚腻之品易生湿生热,也会造成病程延长。

专家认为,孩子生病期间,宜食用稀饭、面条、蔬菜等易消化的食物,不加重脏腑负担,这样各个脏器功能才能更快地恢复。

孩子咳嗽时,要忌口的食物有:生冷

类,如雪糕、冰淇淋、酸奶、饮料;燥火类,如饼干、薯片等零食、各种炒货、油炸食品、牛羊肉;水果类,如芒果、香蕉、火龙果、榴莲等热带水果;甜食类,如巧克力、糖果、奶油制品;各类海鲜等。

小儿冬季如何调护?

建议这样做

专家建议,首先,要开展适当的户外活动。虽然冬季寒冷,但仍然需要保持一定的室外活动。户外活动不但可以让孩子感受大自然的神奇,还能增强体质、提高免疫力、促进骨骼生长。当然户外活动时一定要做好保暖和护肤措施,防止冻伤及皮肤皴裂。

其次,健康使用空调。冬季室内温度以18—22摄氏度左右为宜,且同时要保持相对湿度在30%—70%。注意室内通风,每天开窗换气,保持室内空气流通,避免细菌、病毒滋生。

冬季咳嗽怎么办?

中医外治有妙招

首先是鼻炎操。鼻炎与咳嗽密切相关,肺开窍于鼻,外邪入侵首先侵犯毛孔、鼻窦,故咳嗽过程中鼻炎的治疗中至关重要。

其次是三九灸贴。三九灸贴可以通过药物作用于穴位、经络,并通过穴位、经络的调节作用达到扶正固本,提高免疫力的作用。尤其适用于体虚、反复感冒、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等患儿。

最后是中药超声雾化。中药超声雾化是利用超声波震荡作用将药液分裂成微粒作用于呼吸道。适用于疱疹性咽喉炎、急性性咽炎、鼻炎、支气管炎等。

据新华网

