

6个生活习惯致白领患癌



爱喝滚烫水

爱喝滚烫茶,容易罹患食道癌。原因就在于,滚烫的水会烫伤食道黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎等,时间久了,可能发生癌变。

专家建议,食物或饮料如果觉得烫,千万别性急往下咽。带馅儿的食物可能外面不烫里面烫,吃的时候尤其要当心。喝热饮千万不要用吸管。

熬夜不睡觉

无论是为了加班熬夜,抑或是为了玩乐熬夜,都会增加癌症患病风险。熬夜一方面会造成生物钟紊乱,另一方面,夜间灯光会破坏人体褪黑素形成,而这是保护人体免疫功能的重要一环,缺少它容易让白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上门来。

专家建议,熬夜最好不要超过12点。如果加班到凌晨,最好找一间窗帘有遮光布的房间睡觉,漆黑的环境有助于身体中褪黑素

的生成。

蔬果吃得少

爱吃肉食,少吃蔬菜,不但容易引起肥胖,还会诱发癌症。老不吃蔬菜水果,一方面会因为膳食纤维摄入不足而增加患结肠癌的风险;另一方面会因为缺乏维生素而诱发胃癌、肺癌等癌症。

专家建议,要保证身体需要,每天应吃400克以上的蔬菜,吃肉不要超过75克,体积相当于一副扑克牌大小。粗茶淡饭才是远离癌症的最好办法。

不爱运动爱坐着

上班一坐就一天,回家陷在沙发里不想动……千万别以为久坐的危害只是伤颈椎、伤腰。德国专家指出,人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐的人体内免疫细胞减少,大大增加患病概率;日本医学家发现,胃癌患者大多平时吃得过饱久坐不动;美国研究表明,久坐的人比常运动的人

患结肠癌的可能性高40%~50%,男性还易罹患前列腺癌。

专家指出,工作每2个小时,必须起来活动15分钟以上。

不用安全套

近年研究证实,人乳头瘤病毒(HPV)是宫颈癌的元凶,而这种病毒的传播往往通过性行为。因此,尽量减少婚前性行为,必要时使用安全套,是保护女性减少宫颈癌风险的一个重要方法。

常吸二手烟

除了众所周知的肺癌,吸烟还会导致鼻咽癌、口腔癌、食道癌,甚至膀胱癌、肾癌、胰腺癌和胃癌等,可谓“一支烟在手,全身遭殃”。另外,研究表明,二手烟对身体的危害比一手烟有过之而无不及。因此,最好赶紧掐灭手中的烟卷,离烟雾越远越好。

(据新浪健康)

婴儿爱“吃手”是智力发展信号

很多出生两三个月的婴儿,最爱做的事情是“吃手”,爸爸妈妈为了改正婴儿的这一“坏习惯”煞费苦心。南京市妇幼保健院儿保科池霞主任医师指出,婴儿时期吮吸手指是婴儿智力发展的一个信号,是婴儿进入手指功能分化和手眼协调准备阶段的标志之一,家长不必过多干涉。

新生儿长到两个月至三个月时,随着大脑的发育,婴儿逐步学会两个动作:一个是用眼睛盯着自己的手看,另一个便是吮吸自己的手指。对于他们来说,吮指是一种学习和玩耍。从笨拙地吮吸整只手,发展到灵巧地吮吸某一个手指,这说明婴儿支配自己行为的能力大大提高。吮吸手指动作,促使婴儿手、眼协调行动,为5个月左右学会准确抓握玩具打下了坚实的基础。

另外,这一时期的婴儿主要是通过嘴来了解外界,婴儿认为手也是外界的东西,所以总爱将它塞进嘴里吮吸感知。

通常情况下,随着婴儿动作的迅速发展,他们逐步学会自由地坐、爬、站等,手指的动作也愈加精细,当长到能单独玩玩具的时候,孩子吮吸手指的现象自然会大大减少。

此外,细心的父母可以发现,孩子在吮吸手指时,通常非常安静,不哭也不闹。实际上,有时婴儿还以吮吸手指来稳定自身的情绪,这说明婴儿吮吸手指对他们的心理发育也起着重要的作用。因此对于婴儿吮吸手指,父母不必焦虑烦恼,更不用强行制止。如果孩子的行为实在过于频繁,父母可以经常对孩子的小手进行按摩、摆动,以转移其吮吸手指的注意力。

家长需要做的是保持婴儿小手干净,保持婴儿口唇周围清洁干燥以免发生湿疹。但如果孩子一岁以后甚至到了三四岁仍然经常吮吸手指,就可视为一种不良行为,此时家长需细心了解形成原因并耐心纠正。

(据新华网)



老人跳广场舞 40分钟就够

每到傍晚,社区里、广场上、小区花园中都会准时响起悠扬的音乐声,一群老人随着音乐舞动。跳“广场舞”既养身又怡情,但如果老年朋友们盲目地“跟风”跳,就有可能得不偿失。

哈尔滨医科大学第四医院骨科专家张军副教授介绍,跳舞时心跳、血流加快,呼吸加深,还能促进其他器官的代谢。但是,很多老人觉得广场舞运动量小,多跳一会儿才有效果,因此跟着舞群从头跳到尾,算下来,有的甚至会跳上两个多小时。对此,专家认为,老人运动时间过长,会促使身体释放大量激素来分解蛋白,补充过度运动的能量需要,加快器官衰老。若超出心脏负荷能力,还会造成心脏功能衰退,反而有害身体健康。

建议锻炼总时间以不超过60分钟为宜,这60分钟要合理分配:跳之前要先做5~10分钟简单的拉伸肌肉和韧带的热身运动;最多跳40分钟,强度以脉搏120~140次/分或轻度出汗为准;跳完后原地歇10分钟左右,可做些动作缓慢、放松的整理运动,不要直接回家,否则会影响大脑氧的补充和静脉血回流,使血压降低。此外,老年人跳广场舞,应尽量避免大幅度的扭颈、转腰、转髋等动作。跳舞时穿吸汗的棉质衣服,同时最好额外带件外套,以防出汗后受凉。

(据《西宁晚报》)

著名女诗人微博称“咳嗽疗癌法”

专家称属无稽之谈

近日,某著名女诗人的一条关于“咳嗽治癌”的微博引发热议,其在微博中称“一位患癌女友不手术、不化疗、每天练功、吃素、晒太阳,每天咳嗽一会儿,终于将癌肿块分次咳出”。对此,北京大学肿瘤医院胸部肿瘤内二科聂■医师提醒,咳出肿瘤组织确有其人,但这并不代表咳嗽可以治癌,相反,很多如咳嗽等所谓的治癌秘方都是无稽之谈。

咳嗽治癌无科学依据

尽管的确有癌症患者曾经咳出肿瘤组织,但是,“咳出肿瘤组织未必就是好现象”。聂■一句话否定了所谓的“咳嗽治癌说”。在他看来,“咳嗽治癌”能引起众人兴趣正是因为人们对癌症治疗的恐惧,也迎合癌症患者为了避免手术、放疗、化疗等而盲目追求各类偏方的心理。

此前,曾有媒体报道英国一位女子咳出了肿瘤组织。聂■介绍,去年在北京大学肿瘤医院也的确有一位患者咳出了一些东西,后经检验为肿瘤组织。然而,咳出肿瘤组织并非像很多人所想的那样——咳出来就可以治愈癌症,他强调,有些时候,将肿瘤组织咳出来,

可能在预示肿瘤已经进展增大,而这绝不是好的征兆。

即便肿瘤未发生转移,将肿瘤组织咳出来也不一定意味着可以治愈癌症。聂■表示,肿瘤并非那么简单,咳出来就全部清除癌细胞了,很多时候,咳出来的可能只是其中的一部分,而肿瘤在器官组织内的根基仍然存在,必须依靠规范的手术治疗才能去除。

“如果有癌症患者盲目跟随咳嗽治癌的方法,每日主动咳嗽一会儿,可能不仅无法咳出肿瘤组织,相反还会贻误疾病的治疗时机,在原来就有肺部其他问题的患者身上,长期主动强烈的咳嗽也许还将出现并发症”,聂■强调,迷信咳嗽治癌是“纯医盲”的表现,癌症患者切不可轻易尝试。

“辟谷饿死癌细胞”不靠谱

除了“咳嗽”这一所谓的“治癌奇招”外,女诗人在微博中还强调治癌方法中的一项重要原则是“吃素、避免动物蛋白”。对此,聂■也并不认可。

他表示,在西医看来,食物主要分为蛋白质、脂肪和碳水化合物几类,而这些都是人体

所必需的,尤其是蛋白质,否则机体就无法维持生命所需的新陈代谢。

除了如腌制食物等公认的有潜在致癌风险的食物外,一般来说,对于大多数肿瘤患者来说,饮食并无特别要求。当然,比如乳腺癌患者等要吃低脂食物这也是众所周知的,但并不意味着要完全杜绝动物蛋白。

此外,有些人还信奉所谓的“肿瘤细胞可能被饿死”的说法,认为节食、禁食即所谓的“辟谷”可“饿死肿瘤细胞”。专家强调,这一说法更无科学依据,当身体摄入的能量严重不足,所谓“肿瘤细胞被饿死”的同时,患者先已饿得奄奄一息,耽误了正规的治疗,甚至死得更快。

治疗癌症需个体化

聂■强调,肿瘤是需要非常专业化治疗的疾病,每种肿瘤的诊治方式都不同,即便是同种肿瘤,从早期到晚期,每个阶段的治疗方法也不同,因此癌症患者切不可偏听偏信。

比如女诗人在微博中强调的“每日晒太阳”“不要迷信手术和放疗”。聂■表示,谈及晒太阳,也要掌握好度才行,比如恶性黑色



素瘤,过多暴露在太阳下正是这一疾病的患病高危因素。

而手术、放疗、化疗则是治疗癌症的基本手段,有些肿瘤需要手术治疗,而相当多的肿瘤则依靠手术、化疗及放疗的科学联合治疗才能达到令人满意的缓解,因此也不能盲目排斥其中某一治疗手段。(据《京华时报》)