

2012年12月25日 星期二  
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407  
 版面设计:祁琰 校对:臧华

# 你被癌症盯上了?



很多人一听到“癌症”这个词,立马谈“病”色变。美国华盛顿大学医学院病理和免疫学教授罗伯特·史莱伯发现,如果一些不良生活习惯维持10年,那你就成为“癌症候选人”,因为在这10年中,癌细胞不仅产生,而且会发展壮大,最终攻城掠地,侵犯身体其他器官。

成为“癌症候选人”,是我们长期“不爱自己”造成的结果。人的身体有60兆—100兆个细胞,我们作为这个“细胞共和国”的国王,学会关爱它们,渴了给它们水喝,饿了给它们适当的营养,累了让它们休息,才能减少它们转变成癌细胞的概率。北京大学肿瘤医院内科教授沈琳、中国医学科学院肿瘤医院内科教授徐兵河、卫生部中日友好医院肿瘤科教授李沛文、北京协和医院胸外科副教授郭慧琴日前接受《生命时报》记者采访时指出,如果减少以下10种不良生活习惯,就能将我们从“癌症候选人”的名单上删除。

## 老喝滚烫水

很多喜欢闲暇时泡杯功夫茶,殊不知,这现冲现泡“趁热喝”的茶,可能为食道埋下隐患。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。调查表明,新疆哈萨克族人常喝滚烫的奶茶、潮汕人喜欢功夫茶、太行山区的人爱喝大碗烫粥,目前这些地区都成为食管癌、贲门癌、口腔癌的高发

区。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。

## 蔬果吃得少

大鱼大肉吃不够,蔬菜水果吃得少,已经成了现代人的通病。千万别小看这一生活习惯带来的危害。由着性子吃一是会造成肥胖,近年来的研究表明,肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。二是蔬菜水果含有很多膳食纤维,它

们能促进肠道蠕动,带走有害物质。老不吃蔬菜水果,会增加患结肠癌的风险。三是导致缺乏维生素。研究显示,不吃胡萝卜的人比大量食用胡萝卜的人,因为缺少β-胡萝卜素,肺癌发病率要高7倍;缺乏维生素A,患肺癌、胃癌的

可能性很大;叶酸与维生素B2缺乏,是食管癌高发的重要原因。专家指出,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。

## 老是憋大便

想去大便,可偏偏工作太忙走不开,或一时找不到卫生间,只能使劲憋着。一回两回还行,时间长了,就会出问题。粪便里含有硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物等多种致癌物,在肠道里积存久了,就会被重复吸收,刺激肠黏膜。天

津市肿瘤医院一项调查显示,没时间排便已成为不少年轻人患上大肠癌的主要原因。专家建议,一定要抓住一天中“便意”最浓的时刻,一个是早晨起床后不久,一个是吃饭后。便意一般只会持续几分钟,一旦错过很难再捕捉到。早

上实在没时间排便,可以调整到较空闲的晚上。吃完晚饭后散步,对腹部进行顺时针按摩,然后无论有无便意,定时去蹲蹲厕所。一般3分钟~5分钟没有大便排出,就应该放弃,不要长时间待在厕所看书看报。

## 夜晚不睡觉

很多人因为工作不得不熬夜加班;还有人赶时髦,天天泡酒吧,成了昼伏夜出的“派对动物”。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30岁~50岁的癌症患者,

发现99.3%的人常年熬夜,凌晨之后才会休息。专家指出,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。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。

## 坐下不想动

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、伤腰椎。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,大大增加患癌概率;日本医学家发现,胃癌患者大多平时吃得过饱和久坐不动;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。(据新浪健康)

## 长寿食物“排行榜”

说到长寿,几乎每年都有人更新长寿食物“排行榜”,如果你给最常见、最便宜的抗衰老食物打分,相信蔬菜、水果、谷物、红茶……一定都榜上有名。不过换个角度看,“怎么吃”有时比“吃什么”更重要。近日,美国MSN网站刊文指出,只要雷打不动地坚持以下饮食习惯,就能帮你找到那把长寿钥匙。

### 复合维生素饭后吃

北京协和医院临床营养科副主任于康表示,生活中吃得精细,会损失大量B族维生素;蔬菜过度浸泡,会泡掉大量水溶性维生素;食品放置时间过长,或油煎、烘烤等烹饪方式都可能减少维生素含量。这时,补充复合维生素就像上了一道“保险”,而且最好饭后吃。叶酸、维生素B、C等水溶性维生素如果饭前空腹吃,很快通过胃进入小肠被吸收,还没完全被人体利用就通过尿液排出体外。维生素A、D、E、K等脂溶性维生素必须溶于脂肪类食物中才能被吸收,如空腹服用,大部分都不能被吸收。

### 生吃洋葱防心脏病

很多人吃菜时会小心翼翼地把洋葱挑出来,这就大错特错了。美国哈佛医学院心脏科教授克多格尔威治博士指出,洋葱含有大量保护心脏的类黄酮,每天生吃半个,或喝等量的洋葱汁,可增加心脏病人约30%的“好胆固醇”。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食物时,里面的洋葱就像你的“救命草”。北京大学第一医院营养部二部主任孙孟里指出,洋葱对高血压、高血脂和心脑血管病人确实有好处,而且生吃、凉拌效果最佳。

### 凉菜的汁用来蘸着吃

很多人去饭店都喜欢点盘大拌菜或蔬果沙拉,觉得这样能补充维生素。其实,这些菜中的酱汁反而会给原本健康的菜带来不少热量。最好把调好的酱汁放在一个小碗里,用切好的菜蘸着吃,这样,你需要的酱汁只是原来的1/6。

### 冷水洗肉,热水洗菜

许多人洗肉前,喜欢拿热水泡上一会儿。殊不知,用温水或热水洗肉,不但容易变质、腐败,做出来的肉口感也会受影响。最重要的是,会加速肉中蛋白质、氨基酸和B族维生素的流失。与之相反,洗各类果蔬时用温水更好。国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨指出,温水比凉水更容易去除果蔬表面的农药残留。

### 深色水果抗衰老

买水果时拿不定主意,就选深色的那种。相比浅色水果,深色水果里含有更多的抗氧化剂、维生素、硒、铁、钙、锌等物质,具有防癌、抗癌、抗衰老等功效。

### 晚餐早比晚点好

卫生部首席健康顾问洪昭光教授表示,人体补钙高峰期是餐后4小时~5小时,晚餐吃得太晚,不仅影响睡眠、囤积热量,而且容易引起尿路结石。老年人晚餐的最佳时间最好在下午六七点,而且应不吃或少吃夜宵。(据东北网)