

哪种脾气的女性更易患癌

都说女人比男人长寿,但许多女性却逃不开癌症的“魔爪”。近日,国家“十一五”亚健康课题组调查组公布的一项研究显示,在我国城市女性癌症患者中,70%属于人们眼中的“好女人”!

“爱生气的女人更容易得癌”——大部分人也相信这是真的,但又说不出什么科学道理来。身边有女性患了癌症,回顾其日常言行,很多人会发现“她平时就有点想不开”、“老爱生闷气,钻牛角尖”。女性的这些消极情绪是不是导致癌症的罪魁祸首呢?

情绪和癌症关系密切,总不开心、过分认真容易得癌

国家“十一五”亚健康课题组调查组专家透露,研究小组通过对3万余病例调查后发现,性格、职业和心理因素与癌症有密切关联。研究显示,我国城市女性癌症患者中的七成“好女人”,往往在日常生活中特别认真、一丝不苟、不爱发火,生活有条不紊,但她们却是癌症的高发人群,癌症发生年龄也更为提前。

专家介绍,在女性患癌人群中,有四类职业是高发者,包括财会、中小学教师、文秘、办公室管理人员。“从事这些职业的女性,通常比较较真,工作压力较大;无法及时自我释放或转化压力;大多从事低控制力的工作,必须服从安排;同时性格比较内向,在社会生活中容易感到孤独。”

中华医学会心身医学分会主任委员、上海中医药大学博士生导师何裕民教授认为:“不良个性和情绪是癌症启动和发展过程中的危险因素之一。从20世纪70年代开始,国外就有了C型行为容易导致癌症的研究成果。所谓C型行为,是美国学者1977年在研究哪些人易得恶性黑色素瘤时提出的一种性格类型,主要特点就是‘过分耐心,回避冲突,过分合作,屈从让步,控制负面情绪,追求完美’。在国内的临床研究中我们也发现,乳腺癌和中年患胃癌的人多是这种性格,爱生闷气,自我压抑,不擅表达;而得食道癌的患者十有八九都是固执、急性子的人。”

“癌症病人中部分人的共同特点是性

格内向,少言寡语,郁闷不畅,不善交往,遇事自解能力差,自身健康有了不适也不愿与家人讲,等到支持不住了才到医院检查。”中国医科院肿瘤医院防癌科袁凤兰教授说。

另外,何裕民指出:“其实,‘抑郁容易致癌’是西方医学之父——古罗马的名医盖伦早就得出的结论;我国南宋时期著名医学家朱丹溪的《格致余论》里也提到,女性和公婆、姑嫂不合,心情抑郁,容易得‘奶岩’,也就是我们今天所说的乳腺癌。”何裕民说,可见,“老生气会得癌”还是有一定道理的。

统是情绪的晴雨表,很易受烦。

袁凤兰教授也指出,爱生气的人日常血中氧饱和度易低,和满面红光、血氧饱和度高的人截然不同,生气时面色苍白、嘴唇发紫、手脚冰凉,天长日久,会导致免疫功能低下,脏器病变。而免疫功能高低是决定人是否患癌的因素之一。

生气是人在生活中不可避免的情绪,张国玺认为,但并不是说人只要生气就会得癌。两口子吵架,被领导批评,是常见的负性事件,不同的人对此反应不一样。如果

生活中感觉有道坎总过不去,抑郁长达一两年就要小心

不良情绪为什么能致癌?何裕民解释说,国外很早就认为敏感、抑郁、多疑、厌世是癌症的催化剂,其可能机理是抑郁大大削弱了人的免疫功能,使人体机能处于低质量运行状态,当细胞突变时不易自我清除。比如有些女性癌症患者爱较真,性格内向,爱生气又不擅表达,导致植物神经、内分泌与免疫系统长期处于高度亢奋和紧张状态,反复刺激,造成靶器官如乳腺和卵巢受伤。而很多优秀男性拼命工作、压抑自我,患胃癌与胰腺癌的较多,因为消化系

阳光个性的人不爱生病,想不生气需改变认知方式

其实,生气的人不止易得癌,还面临着生活中很多其他健康风险。比如有研究表明,女性生气时,容易长色斑、加速脑细胞衰老,导致胃溃疡和心肌缺氧,还可能引发甲亢。

“要记住,很多时候,人改变不了客观环境,只能改变自己。你不能总是抱怨为什么倒霉的总是我,却忽视了人都有走运的时候。要求别人太多,改变自己太少,就会出现健康问题。”张国玺提醒。

做好“女性防癌四部曲”,“难得糊涂”远离癌症

那么有什么方法可以让女性远离癌症呢?很简单,不妨做个难得糊涂的“笨女人”。对此,专家提出了“女性防癌四部曲”,包括优化个性、走出抑郁、释放压力、稳定心理。

首先,要学会换一种方法思考。“生活中,女性要认识到不是所有事都非常重要,都必须认真对待,非达到完美不可。其实,人所遇到的事只有5%是非常重要或紧迫的;另有15%~25%是比较紧迫的。事事认真,势必因长期的重压而导致身心疲惫,甚

至功能紊乱,终致患病。而所有事务中,没有比自身健康更重要的。”

其次,凡事不做过多联想,“难得糊涂”反而更好。从容应对倒常常能够柳暗花明。

再次,学会及时释放压力。女性不要将生活局限在家庭和工作中,要多结交朋友,取得有效的“社会支持”。社会支持度越高,患病的可能性越低,越容易维护自己的身心健康。还要善于及时表达情感,善于及时宣泄郁闷;同时要培养多种兴趣爱好,以释



中华医学会老年医学分会常务委员、中国中医科学院西苑医院老年医学研究所张国玺教授则指出,中医很早就有“情志”致病的说法,这种由内因导致的疾病与由风寒暑湿等外因导致的疾病不同,前者会直接损伤五脏功能,发病更加严重。

专家说,在各种不良性格导致癌症的统计中,情绪压抑得不到释放的人,容易患癌。国外的研究就显示,无法排解的悲哀与乳腺癌、宫颈癌等关系密切;胃癌患者往往表现为过分谨慎、回避冲突、小心处事,即使内心有强烈的不满,也会委曲求全。

你觉得生活中让你生气的事像道坎一样,怎么也迈不过去了,思想钻了牛角尖,而且抑郁的心态持续时间特别长,达到一两年以上,就要小心了。何裕民也指出,人处在长期抑郁状态,至少要两三年以上才会出现病状。

北京安定医院抑郁症治疗中心九病区主任罗炯则提醒,一旦出现情绪低落、兴趣减少、失眠、焦虑、恐惧、悲观、头痛厌世等症状,并持续两周以上,有可能是患有抑郁障碍,应该及时就医。

对于改变思考方式的建议,何裕民教授也非常认同,他说,对事情的后果不做无谓的联想,多交朋友、种花养鸟、培养多种兴趣爱好、读好书、多晒太阳也非常重要。

放压力和压抑,陶冶性情。

此外,女性还应理解周期性变化,善于自我激励。在心身疲惫时告诫自己:这是暂时的,很快就会走出“谷底”。

最后,经常运动,心态平和。“癌症高危女人”要多参加户外活动,保持平和的心态,注意休息,多喝绿茶,多吃坚果。专家指出,其实癌症是一种心身的双重疾病。如果能够开朗一点,在生活中,有个宽容平和的心态,不做一个“较真”的女人,将更加有利于身心健康。(据《中国妇女报》)

性爱后,低头看看精液

乳白淡腥的健康,棕黄透明的要当心

男人要想成就一番事业,需要有脚踏大地,仰望星空的姿态,但男人若想拥有健康的精液,就需要有低头观察,仔细辨别的能力了。北京大学第一医院男科中心主任张志超指出,男性要想保持精液健康,了解精液科学知识,及时发现为题十分重要。精液检查是评价男性生育能力,反映睾丸精子产生及附性功能状况的重要检查项目。生活中,男性可以通过以下一些简单方法对精液进行自查。

精液量:2~6毫升。精液量是指每次射精排出的数量,正常情况下一次射精精液量是2~6毫升。精液量的多少与禁欲时间长短有关,禁欲时间长,精液量就多些,反之则少些。如果精液量长期过少,可能造成受孕困难。精液量过多,则会降低精子密度。性爱时使用安全套的话,可以每次性爱后看看里面的精液量,突然变多或变少都需要加以注意。

颜色:乳白或灰白。刚射出的精液呈胶冻状,灰白色或灰黄色,长时间未排精者射出的精液色泽较深,老年人的精液多为暗黄色。如果精液呈棕黄色或带血,可能与泌尿系炎症,生殖道的损伤等疾病有关,如前列腺炎、精囊前列腺癌等。如果精液呈透明过稀状,提示精子密度偏少。

气味:淡腥味。正常精液有一种特殊的淡淡的腥味,这种气味是由于前列腺液中的多胺氧化后产生的。禁欲时间越长,气味越大。如有明显的臭味,则考虑是否有感染。

变化:胶冻变稀薄。室温下,精液射出体外立即会凝固成胶冻状,随后进入液化过程,逐渐变得稀薄。此过程多在15分钟内完成,如果超过30分钟,则为精液不液化或液化不全,多见于有前列腺和精囊疾病的患者。

掌握了这些知识,建议性生活后,夫妻俩顺便观察一下精液,看看是否符合以上标准。如果担心有问题,最好禁欲3~5天,到医院进行精液常规检查。(李永姜)

性爱,要干干净净

讲究卫生身体好,这是每个人从小就知道的常识。可在性生活方面,一些人激情四溢时会忽略清洁工作,这不仅会影响性爱质量和心情,还可能埋下疾病隐患。为此,南京市中西医结合医院泌尿外科副主任医师陈卓总结了“性爱卫生五字经”,教大家如何拥有干净清爽的性生活。

亲热前刷牙。性生活前,口腔卫生很重要,嘴里呼出难闻的气味,会使亲吻变成不愉快,甚至让对方的性爱欲望降低。此外,口腔疾病也会通过亲密接触传染,有医学统计显示,每一次接吻,有超过270种不同的细菌经口腔相互传递。虽然95%的细菌对身体健康无大伤害,但个人会对其中5%的细菌缺乏抵抗力,从而染上疾病,尤其在有口腔溃疡的情况下。

爱抚先洗手。欲望说来就来,当你放下手中正在做的事,随着感觉用手去爱抚伴侣时,病菌就可能侵入人体,引发生殖器或阴道感染等问题。因此,爱抚前最好先洗净双手。

私处要清洁。阴茎的包皮和龟头之间常积有一些污垢,性爱前清洗一下,能有效防止细菌进入女性阴道。女性的外阴有许多褶皱,汗液、皮脂及阴道分泌物常常积存在褶皱中,如果不及清洗,会使附近的尿道和肛门受到感染。

床品要干净。干净的床上用品既能给人轻松的心情,又能让人放心赤裸,不用害怕细菌入侵。一般推荐选择浅色棉质的床上用品。有些夫妻性爱时会把枕头垫到臀下,所以保持枕套干净也很重要。(杨璞)