



这些水果可预防乳腺癌

我们常吃的蔬菜水果当中有不少蔬果具有抗癌的作用,多吃可以帮助我们抵抗癌症“入侵”。芒果、柑橘、山楂、大枣、猕猴桃、红苹果、葡萄等都是具有抗癌作用的水果,常吃可以帮助女性抵抗乳腺癌。

1. 芒果

科学研究发现,女性多食芒果,有预防乳腺癌的作用。研究人员对芒果中的多酚进行了研究,特别是其中的生物活性成分丹宁(与癌症的预防和抑制有关)。丹宁酸是种多酚,带有苦味,葡萄籽和茶叶中含有这种成分。研究发现,细胞分裂周期因多酚而被打破。这可能是芒果预防或抑制癌细胞的一种机制。

2. 柑橘

柑橘类水果如橘子、柚子、橙子、柠檬、金橘等,都富含维生素C,可防止亚硝胺生成,适宜胃癌、喉癌、乳腺癌和肺部肿瘤患者食用。

3. 山楂

常用于开胃消食、降低血脂。它能活血化瘀,化滞消积,抑制癌细胞生长,同时富含维生素C,适宜消化道和女性生殖系统癌症如胃癌、乳腺癌患者食用。

4. 大枣

补脾胃益气血,富含B-胡萝卜素与维生素C、B族维生素等。它含有的一组三萜类化合物为抗癌有效成分。民间食用大枣粥、黄芪煨大枣,以增强体质,预防乳腺癌。

5. 猕猴桃

猕猴桃是果中珍品,维生素C含量为橘子的4-12倍,苹果的3倍,葡萄的60倍。研究表明,其所含的物质可阻断人体内亚硝胺生成,从而有良好的防癌抗癌作用。

6. 红苹果、葡萄

研究人员发现,红苹果等“红皮”水果和蔬菜对乳腺癌有防治作用。科学家经过实验发现,“红皮”瓜果蔬菜中所含的某些植物成分,可以有效遏制肿瘤细胞中蛋白质的生长,同时还能降低肿瘤细胞对雌激素的反应能力,预防乳腺癌。紫葡萄等也含有该植物成分。

(据人民网)

病

初春 严防 脑血管

什么是脑梗?它是脑中的一种,脑中风包括脑梗塞或脑出血。早春时节是这种病的高发期,一场“倒春寒”,就能让脑血管受到严峻的考验。

早春时节乍暖还寒,低温刺激使人体交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,血流缓慢或血压骤变。对于高血压、动脉硬化的人,寒冷刺激使血压增高,易诱发脑血管疾病。

春天容易犯困是因为早春易耗气伤津,晚春湿气逐渐加重,容易感觉困倦。但一些人常将中风的一些前期症状误以为是犯春困,没有重视,从而影响了早期治疗。

临床资料统计,70%以上中

风者在发病前5~10天会频繁打呵欠,尤其是老人。

这是因为血管随着年龄增长会逐渐硬化,管腔变窄,大脑的血流量减少,以致脑细胞缺血缺氧,通过体内反馈机制刺激呼吸中枢,调节呼吸的幅度与深度来补偿所引起的。

普通的春困只要劳逸结合,生活规律,一般可以改善。但中风前的犯困,除了呵欠不断以外,还可能出现:

血压骤然升高,收缩压可接近200毫米汞柱;鼻子出血;走路不稳,并伴有四肢麻木无力;早上起床突发眩晕、持续头痛等症状。老人中风前还可能伴有不自觉流口水、嘴歪、说话

不清楚等合并症状。

中风不是简单的“脑血管破了,出血了”,而是有很多其他隐患,所以针对高危因素的早期干预、早期检查和治疗,可以大大降低中风的风险。

当出现头晕头痛等状况时,就要警惕自己是否有脑卒中的可能。可简单进行一些判断:

语言测试,复述一个短语或一句话,看是否说得清楚;微笑测试,请患者露齿微笑,看微笑时面部表情是否正常;举手测试,闭眼,双手平举10秒,看是否有一侧手臂难以支撑。同时也可参照是否出现吞咽困难,四肢麻木等症状,一旦出现其中的一个或多个症状,家人请尽快将其送往医院。(小名)

好心情有助于调节月经

女性朋友受到了委屈千万别憋着,从中医的角度来看,憋闷很容易造成肝郁气滞,从而使经量减少。此外,过度的精神刺激、紧张和心理创伤也会造成月经过少。

要学会调节自己的情绪。俗话说,每个女人每个月都有那么几天不舒服,但大家都知道,万不可在这个时候去招惹她。因为女人在月经期间本身情绪起伏就比较,容易动怒。女性要学会懂得释放压力,保持积极平和的心态,避免负面情绪的侵

扰,有助于保持月经正常。

另外,不要让自己太劳累,要保证充足的睡眠,避免过重体力的活动以及剧烈的运动。专家表示,最养肝血的不是食物,而是睡眠。最迟也要在晚上11点以前入睡,才能使肝血得到滋养。

在饮食上要做到三餐规律,均衡营养,尤其是在月经前或月经期忌食生冷寒凉的食物,影响内分泌,还可能导致痛经。另外,要多吃含有铁和滋补性的食物,补充足够的铁质,以免发生缺铁性贫血。

(小文)



枸杞是天然的水果“伟哥”

我们常见的枸杞对人体的好处是多之又多。现代研究,枸杞子有降低血糖、抗脂肪肝作用,并能抗动脉粥样硬化等,还可以治男人病哦。

补肾养肝

枸杞的嫩茎和叶可作蔬菜,而枸杞果实(枸杞子)、根皮(地骨皮)可以入药。尤其是枸杞果实营养丰富,枸杞子含有18种氨基酸,其中8种是人体必需氨基酸。中医认为,枸杞子味甘性平,有补肾滋阴、养肝明目、益气等功效。适用于肾亏遗精、腰膝酸软、头晕目眩、两眼昏花等常见症状。

养肝明目

枸杞中所含有的多糖对于肝损伤有一定的保护作用,可以降低血清谷丙转氨酶,促进肝损伤的修复。另外,专家在进行枸杞抗实验性高血脂肝量效关系和毒性的研究发现,枸杞能够有效地抑制脂肪在肝细胞内沉积,并且有促进肝细胞新生的作用。

有效抗衰老

枸杞中含有丰富的枸杞多糖、β-胡萝卜素、维生素E、硒及黄酮类等,这些物质均有较好的抗氧化作用,枸杞还可以对抗自由基过氧化,减轻自由基过氧化损伤,有助于延缓衰老,延年益寿。

降低胆固醇

具有降低胆固醇、兴奋大脑神经、增强免疫功能、防治癌症、抗衰老和美容功效,对人体健康极其有益。(据家庭医生在线)