

有些癌症是“省”出来的

癌症除了与遗传和环境因素有关,还与生活方式有关。一些看似“节省”的习惯,却恰恰是导致癌症的元凶。今天,我们就来为您说说什么是不能“省”的。

省钱 买打折果蔬

有些老年人图省钱,总喜欢买折扣力度大、不新鲜的水果蔬菜,而且常常买很多,短时间内吃不完。

这样的果蔬,有的已经部分腐坏,有的在放置过程中慢慢腐烂、变质。为了不浪费,很多老年人会把腐坏的部分去掉再吃。殊不知,食物一旦发霉,没长霉的地方也可能存在霉菌、细菌及毒素,长期吃腐烂变质、发霉的食物,对肝脏的损伤很大,有致肝癌的可能。

提醒:在日常生活中,一定要买新鲜的水果、蔬菜,如果食物腐坏变质,就不要再食用了。

省心 吃超加工食物

有些人不喜欢做饭,经常购买即食的超加工食物,比如香肠、汉堡、方便面、比萨、卤味等,这些食物大多糖分、盐分或脂肪的含量较高,而且保质期很长,如果食物中的油脂酸败了,就会成为身体的“衰老杀手”。像火腿肠、香肠这些加工肉制品,通常含有亚硝酸盐,因此应尽量限制食用频率。

提醒:大家尽量减少食用这类超加工食物,自己做饭相对来说更加健康,也更加经济实惠。

省事 经常吃剩菜剩饭

有些老年人图省事,每次炒菜、做饭的量很大,一顿甚至几顿都吃不完,然后反复加热继续吃,直到吃完为止。在江苏扬州,曾有一家三口相继查出胃肠道癌症,医生分析认为,病因与全家人长期吃剩菜剩饭有关。

冰箱不是保险箱,也不是消毒柜,在剩菜尤其是剩下的绿叶菜中,亚硝酸盐含量较高。若长期食用,亚硝酸盐便在体内积累,积累到一定程度,可增加消化道癌症的发生风险;而且,放置时间长、反复加热的蔬菜,营养也会有损失。

提醒:尽量不要吃隔夜的饭菜。因此,烹调前大致计算好饭菜的量,每顿尽量吃完。

省电 抽油烟机关太早

一些老年朋友为了省电,炒完菜随手会把抽油烟机关掉。但是,这种行为会给健康带来隐患。厨房油烟含有醛、酮、酸等有害物质,人如果长期接触,轻则出现食欲不振、头晕、恶心,严重的还会出现头痛、胸闷、耳鸣等症状。另外,长期吸入厨房油烟中的苯并芘、二硝基苯酚等致癌物,可增加肺癌的患病风险。

提醒:大家在使用抽油烟机的时候应遵循早开晚关的原则,即在做饭产生油烟之前就打开抽油烟机,炒完菜后让抽油烟机再运行3~5分钟。烹饪时尽量把厨房的窗户打开,促进空气的流通。

省油 吃擦锅饭

有些老年人为了省油,会将剩下的菜汤拌着米饭或粥食用;还有一些人有“擦锅”的习惯,炒完菜后,用米饭或馒头将锅中的油渣擦干净,不浪费一点油水。这样做会导致主食能量密度大幅提高,长此以往容易使人患上高血脂。

此外,菜汤中的油、盐含量较高,经常用肉汤、菜汤拌饭,不仅会面临高油、高盐的风险,还会因此进食过多,导致肥胖。

肥胖是慢性疾病的基础。国际癌症研究机构的研究表明,肥胖与乳腺癌(绝经后)、结肠癌、子宫内膜癌等13种癌症有密切关系。

提醒:大家炒菜时应严格控制用油量,每人每天25~30克足矣,而对于汤、锅中的油渣,还是不要食用了。

省力 久坐不运动

久坐会引起许多健康问题,甚至致癌。而避免久坐、适量运动可以显著降低乳腺癌、子宫内膜癌、肝癌、肾癌和结肠癌的发病风险。走路不光能防癌、锻炼身体,还能呼吸新鲜空气,调节视力,愉悦心情。

提醒:一般成人可以每天快走6000~10000步,每天连续走30~40分钟。需要注意的是,特殊患病人群需要遵医嘱进行运动。

来源:《老年健康报》文:中国医学科学院北京协和医院临床营养科主任医师 于康

“多事之秋”养阴润燥解烦忧

健康教育

《灵枢·本神》言,“智者之养生也,必顺四时而适寒暑”,指出养生要顺应自然界的四时变化。春夏之季,阳生阴长,一派生机,养生要顺应阳气主动、主散之性;秋冬之季,阳杀阴藏,萧瑟寂寥,养生则要顺应阴气主静、主藏之性。此谓“春夏养阳,秋冬养阴”。

秋季气候干燥,燥邪易伤津液,使人出现口干、唇干、咽干、便干、皮肤干燥等秋燥症状。花木凋零,万物萧瑟,易使人出现抑郁、悲伤等悲秋情绪。阴津阳气的耗损,则易使人出现精神不振、倦怠、乏力等秋乏现象。应对“多事之秋”,养生要以养阴润燥、益肺强身为重点。

起居有常 防病养阴

早睡早起 中医认为,秋季为肺当令之时。此时万物开始收藏,早睡以敛肺气,早起以舒肺气,使肺的气机变化与秋季的气候相适应,对于养生防病有重要意义。子时(晚上11时至第二天凌晨1时)和午时(上午11时至下午1时)为阴阳交替之时,睡好子午觉,有利于阴精的收藏。

适度运动 秋高气爽,适合进行户外运动。坚持每天进行30分钟左右的户外运动,如散步、慢跑、打太极拳等,可明显缓解秋乏症状,还可补养肺气,提高抗病能力。需要注意的是,秋季早晚温差大,锻炼时可带一件外套以防着凉。锻炼前一定要做好准备活动,以防造成肌肉、韧带及关节等部位的运动损伤。

调节情志 《黄帝内经》指出,秋季应“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。此时,精神调养应以“收”为要,可适当静坐调息以宁心安神,及时化解烦恼,以适应秋季容平之气。

饮食调养 润燥滋阴

润燥有异 润燥是秋季饮食调养的首要内容,但要注意,不同体质的人群所选择的润燥食物也有差异。平素四肢不温、小腹冷痛的体质虚寒人群,可适当选用温润的食物,如南杏仁、松子、核桃、龙眼肉等;症见潮热盗汗、五心烦热、口燥咽干的阴虚人群,可适当选用凉润的食物,如荸荠、百合、雪梨、甘蔗、麦冬、石斛、罗汉果、蜜柚、沙参等。

少辛增酸 中医认为,肺属金,肝属木,金能克木。秋季肺气过盛可伤肝。辛入肺,酸入肝,少吃辛辣食物如辣椒、葱、姜、蒜、香菜、洋葱等,可以防止肺气过盛;同时适当多吃酸

味食物如山楂、橘子、葡萄等,可以增强肝的功能,收敛过盛的肺气。

宜食汤粥 适当多食养生粥和养生汤能和胃健脾、润燥生津、养阴益肺,缓解秋燥症状。推荐的养生粥有山楂粳米粥、鸭梨粳米粥、白萝卜粳米粥、杏仁粳米粥、橘皮粳米粥等。推荐的养生汤有百合冬瓜汤、猪皮番茄汤、山楂排骨汤、鳝鱼汤、赤豆鲫鱼汤、鸭架豆腐汤、枸杞叶豆腐汤等。

推荐几款适合秋季食用的药膳。

山药百合 1.取山药80克,鲜百合30克,粳米80克。2.将山药洗净、去皮、切块,百合、粳米洗净。3.将所有食材放入锅中,加适量清水,煮至熟烂即可食用。

功效:山药味甘,性平,具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效。百合味甘,性微寒,具有养阴润肺、清心安神的功效。此粥可滋阴润燥、养心安神、润肺止咳、养颜美容,适合脾胃虚寒、失眠多梦、心悸的人群食用。

莲子百合木瓜汤 1.取莲子50克,鲜百合30克,木瓜、牛奶适量,冰糖少许。2.将莲子泡发去芯,放入锅中加水煮沸,再用文火煮半小时,放入牛奶和木瓜。3.最后放入百合、冰糖。

功效:莲子味甘、涩,性平,具有补脾止泻、益肾养心、固精止带的功效。木瓜可舒筋活络、化湿止渴。此汤可养心安神、和胃补脾、润肺止咳。

沙参玉竹煲猪蹄 1.取沙参60克,玉竹60克,猪蹄750克,蜜枣4个。2.将猪蹄洗净,斩大块,放进沸水中稍焯,捞出后冲掉血沫。3.把所有材料放入瓦煲,大火煲滚后,改文火煲2小时,加少许盐调味即可。

功效:沙参可养阴清肺、益胃生津。玉竹具有养阴润燥、除烦止渴的功效。猪蹄可滋阴润燥、健脾开胃、补气养血。三种食材共煲成汤,可养阴生津、健脾开胃、润燥止咳。

穴位按摩 益肺强身

秋季经常按摩尺泽、列缺、迎香等穴位,可益肺强身。

尺泽穴 该穴位位于肘横纹中,肱二头肌腱桡侧凹陷处。按摩方法:用拇指指腹按揉尺泽穴3~5分钟。

列缺穴 两手虎口交叉,一手食指按在另一手腕关节上,食指尖下凹陷处,即是列缺穴。按摩方法:用拇指按揉或掐按列缺穴3~5分钟。

迎香穴 该穴位位于鼻唇沟中,鼻翼外缘中点旁。按摩方法:将两手拇指外侧相互搓热,沿鼻两侧上下推按30次。

来源:《健康报》文:上海中医药大学附属龙华医院 曹恒劼 徐莲薇 李玄灵

