

# 一份权威总结的“防癌食谱”

王靖

你也许会听到一些说法：“吃柑橘(或西红柿、花椰菜,或者某些你体内缺乏的食物)可以帮助你降低患癌症的风险!”虽然这听起来很诱人,但如果你细想一下便知,在这个世界上,没有任何一种食物可以孤立地发挥它的作用。

如何才能科学地通过食物来降低患癌风险呢?

美国环境工作组织(EWG)总结多个高质量研究结果后,推出了一种“防癌饮食”方法,帮我们把复杂的营养学研究应用到生活中。通过把多种食材进行一定量的组合,再加上不同的烹调方法,尽可能降低我们的患癌风险。

EWG营养学家还帮助大家制定了一份“科学抗癌食谱”,包括一天中的早、午、晚餐以及零食、饮料。

**抗癌早餐**  
用红色或橙色蔬菜(如西红柿、胡萝卜、甜椒)和切碎的深绿色蔬菜(如菠菜、花椰菜)炒鸡蛋;加上一份水果(如葡萄柚、哈密瓜、黑莓)。

**素食主义者:**新鲜季果(如蜜桃、蔓越莓)和坚果(如核桃、杏仁)+燕麦片

**小贴士:**想要增加红色和橙色蔬菜中类胡萝卜素和暗绿色素的吸收,只需要一茶匙



橄榄油或一汤匙奶酪就可以。

**抗癌午餐**  
玉米烤鱼薄饼,玉米薄饼,配上烤低汞鱼(如鳕鱼、鲑鱼)和营养沙拉(花生、卷心菜或白菜、豌豆、葱或洋葱);外加一份水果(如橙子、西瓜、蓝莓)。

**素食主义者:**营养沙拉(花生碎或葵花籽、卷心菜或白菜、豌豆、香菜、葱)+水果。

**小贴士:**紫甘蓝是一种很好的花青素抗氧化剂的来源;和卷心菜、白菜一样,紫甘蓝也是氨基酸的丰富来源。

**抗癌晚餐**  
扁豆汤,配洋葱、芹菜、胡萝卜、西红柿、

深绿色蔬菜(如菠菜、紫甘蓝),加上黑胡椒以及各种香料;加上一份水果。

**小贴士:**黑胡椒中的胡椒可以帮助提高蔬菜中类胡萝卜素的生物利用度。

**零食**  
零食可以“查漏补缺”,帮助补充那些无法通过水果蔬菜获得的物质。一份合格的零食要包括水果或蔬菜,以及一些优质的脂肪和蛋白质。

下面是部分配对好的零食清单:  
· 核桃 + 李子  
· 红甜椒 + 鹰嘴豆泥

· 梨 + 植物黄油  
· 黄瓜片 + 鲑鱼  
· 纯酸奶 + 浆果  
· 小份营养沙拉(包括绿色蔬菜、豆类和一些优质脂肪,如坚果或橄榄油)

**饮料**  
茶和咖啡已被证明有抗癌功效。但有一个重要警告:不要大量的糖或含有反式脂肪的奶精来搭配茶或咖啡,这两种东西如果过量摄入可能会增加癌症风险。

一份食谱,帮你远离癌症,变身健康达人。

## 健康话题

看到身上有青筋,大家一般会认为是身体消瘦引起的,殊不知这也是疾病的征兆。

我们所说的青筋,其实是皮肤下的静脉。人体循环系统是由心血管系统和淋巴系统共同组成的。其中静脉数量较多、口径较粗、管壁较薄、可扩张性较大(即较小的压力就可使容积发生较大变化)。静脉有成对的半月形静脉瓣,游离缘朝向心,顺血流开放,逆流关闭,如此能够保证血液向心流动和防止血液逆流。然而当静脉血液回流受阻、压力增高时,就会在人体表面出现凸起、曲张、扭曲、变色的“青筋”。

虽然消瘦的人皮下脂肪浅薄,静脉也会显现些,或者看起来粗一点,但是其走向还是规律的,不会出现明显的扩张、迂曲。疾病引起的青筋除了扩张迂曲外,还会出现颜色紫暗的情况。

## 暴青筋 可能是疾病信号

王小菊

**1. 头面部青筋。**头有青筋,提示工作压力大或精神压力大。当你发现太阳穴处有青筋时,可能会有头晕头痛等症状,若太阳穴青筋扭曲凸起,很可能有脑动脉硬化。鼻梁有青筋,常提示胃肠疾病,患者容易有腹痛腹胀、大便不调等症状。因“心主血脉,在窍为舌”,所以当舌下青筋(位于舌系带两侧)凸起、颜色暗红,常提示心脏疾病、心力劳损。

**2. 手部青筋。**手背青筋常提示腰背部疾患,患者容易有腰背酸痛,腰背肌肉紧张等情况。手指青筋,常提示患者有习惯性便秘、痔疮等问题。内关穴(腕横纹上两寸)的青筋常提示心脏疾病,患者会有心烦、胸闷、失眠多梦等表现。

**3. 腹部青筋。**若腹壁可见明显曲张凸起的青筋,则常为门静脉高压导致循环障碍或上、下腔静脉回流受阻,肝硬化可出现此体征。

**4. 下肢青筋。**久坐久站的人可能会在腿上发现青筋,时间越长越明显,甚至会有胀痛不适,这就是下肢静脉曲张,若不及时治疗,可能出现老烂腿、湿疹、脂皮硬化症、静脉炎、静脉血栓等。

## 医生的话



## 上了年纪为何睡不着

水欣

老年失眠症是一种普遍且对身心影响很大的疾病。长期失眠会导致疲劳、衰老加快、免疫力下降、神经系统功能紊乱,增加患癌症、心脏病、糖尿病、肥胖症等疾病的危险,还可能引发焦虑症、抑郁症等精神障碍疾病。

临床常见的失眠症状有几种:1.入睡时间超过30分钟;2.夜间觉醒次数两次以上或凌晨早醒;3.睡眠浅,多梦;4.总睡眠时间通常少于6小时;5.次日感到头晕、精神不振、急躁等。老人出现上述症状,应及时弄清失眠原因,对症治疗。专家给老年朋友归纳了几种常见失眠原因和治疗方法:

**生理性原因。**随着年龄增长,老人大脑的睡眠调节中枢功能下降。再加上人体负责调整生物钟、诱导睡眠的褪黑素分泌过少,很多老人难以入睡。建议日间适当增加户外活动,口服褪黑素或安眠药。有些患者怕安眠药有副作用,宁可扛着也不吃药。专家认为,按

## 颐养天年

久坐可以引发许多现代病,其中包括各类炎症性肠道疾病。最近,美国科学家的一项新研究发现,每天吃一把草莓有助减轻结肠炎症,改善肠道健康。

**医学发现**  
炎症性肠病主要包括溃疡性结肠炎和克罗恩病,患者通过药物或手术治疗可以缓解症状,但改变饮食习惯对控制病情也很重要。美国马萨诸塞大学研究人员给患炎症性肠病的小鼠喂食草莓粉末,观察发现,小鼠结肠内的炎症反应减少,结肠壁上参与炎症的免疫细胞数量下降;

## 吃点草莓护肠道

李悦康

肠道内有害菌的数目显著降低,而有益菌数量则变多了。

该研究领导者、马萨诸塞大学阿姆赫斯特分校肖杭(音)博士说:“当久坐不动的生活方式和高糖、高脂肪、低纤维的饮食方式,可能会增加结肠炎症和炎症性肠病恶化风险。难以改变生活方式时,可以通过改善饮食来控制病情。”他指出,每天吃250克草莓就足以减轻腹泻症状和结肠组织炎症,还可缓解由炎症性肠病引发的有害细菌滋生、健康细菌减少问题,恢复肠道菌群平衡。

医嘱合理服用安眠药没有问题,使用时不必有心理压力。

**药物原因。**睡前服用导致中枢神经兴奋的药物治疗,如治疗高血压的贝沙坦、治疗哮喘的麻黄碱等,易使老人难以入睡。此外,夜间服用利尿药物会增加老人夜尿次数,入睡更困难。专家建议老人吃药要注意时间和成分。

**社会心理原因。**老人退休后与亲友交流过少,思虑过多,导致在床上翻来覆去睡不着。还有一些老人对睡眠有恐惧感,担心在睡梦中离开人世,因而抗拒睡眠。建议老人多转移注意力,减少不合理想法。也可利用矛盾思维训练法,给自己安排一个反向睡眠作息时间,例如平时晚上9点休息,训练时要求11点再休息,在此之前即使困了都不睡,到了约定时间酣然入睡,焦虑也会随之减轻。

**睡眠疾病原因。**一些老人患有睡眠类疾病,如不宁腿综合征、周期性腿动、夜间腿痉挛等,导致失眠。此外,睡眠呼吸暂停综合征也会因睡眠时打鼾、呼吸不畅、呼吸暂停,导致睡中憋醒。症状严重的老人,需要治疗。单纯失眠患者自己也可进行一定的放松训练,如冥想、瑜伽、气功、太极拳等。

**环境及生活习惯原因。**居室环境嘈杂、房内光线过强、卧室温度或湿度不佳等因素都可能让老人睡不好。晚餐过后油、睡前运动、喝浓茶等生活习惯,也会影响睡眠质量。老人的卧室要卫生舒适,房间内不要放镜子和声音太响的钟表等。睡前可喝点牛奶,泡泡脚,或听舒缓音乐等放松心情。



颈椎特效穴

承浆穴

## 秋季重点养“收”

吴昕妍

秋季,天高气爽,地气清肃。阳气逐渐降入地下,地上开始转凉,叶黄而落,大地呈现收藏状态。阳气也渐入体内,中医讲究:“春生夏长,秋收冬藏”,秋天重点养“收”,以保护人体的收敛功能。此时,不妨多按揉两个穴位,常喝参麦双花秋季饮。

**按揉迎香穴。**夏秋交替之时,天气多变,易受凉感冒或诱发过敏性鼻炎等呼吸疾病。应注意增添衣物,避免受凉,如果出现闻不到味道、鼻塞等症状,可以按揉鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟处,就是迎香穴,以疏通鼻周经络。方法:将食指指尖置于迎香穴,旋转揉搓8次左右,同时用鼻子吸气嘴呼气。

**压揉承浆穴。**秋季干燥易出现口干、口渴、咽干等不适症状,可适当压揉下嘴唇凹陷处的承浆穴,口腔内会涌出津液。方法:用力压揉此穴10次左右,口渴感即可消失。不仅能预防秋燥,还可延缓衰老,使面色红润。

**喝参麦双花秋季饮。**秋季空气干燥,应以养肺为重点,可适当饮用参麦双花秋季饮,以滋阴润肺、益气养阴。方法:取太子参6克、麦冬5克、菊花3克、金银花3克,倒入茶杯中,沸水冲泡5分钟即可饮用,一剂可冲泡数次,一天一剂。

## 四季养生



## 口腔不好,全身遭殃

周觉

很多人出现口腔疾病后不会及时就医,觉得没什么大事,但实际上,口腔影响着全身的健康!

**1. 心脑血管疾病**  
“一个中度牙周炎患者受感染的牙周组织表面积总和,相当于一个成人手掌面大小!”专家表示,牙周致病菌可以通过促进动脉粥样硬化的形成来作用于心血管系统。研究发现在冠状动脉斑块、颈动脉斑块中都能检测到牙周致病菌。医学界普遍把牙周病作为心血管类疾病的危险因素。

**2. 癌症**  
口腔不健康不仅可能引起口腔癌症,牙周病还可能增加患其他癌症的风险。

纽约州立大学布法罗分校研究人员开展的一项涉及约6.6万名女性、长达8.32年的研究结果显示,与没有牙周病的女性相比,具有牙周病史的女性,患癌症的总体风险增加了14%,胆囊癌的风险增加了73%,食管癌的风险更是增加了228%。

**3. 胃部疾病**  
“如果牙齿不好,很容易‘囫圇吞枣’,加重胃的负担。长时间如此就会出现咀嚼无力,导致龋齿、牙周炎等病症,同时造成恶性循环。”专家指出,口腔里的一些消化酶还没来得及和食物充分混合就到了胃里,不但加重胃的负担,还容易出现胃食管反流。此外,如果有龋齿,滋生的厌氧菌容易顺着食道进入胃,引发胃部感染。

## 健康常识