



长寿保健

近日惊传美女前主播萧彤雯罹患肺癌零期！她自述平时没有抽烟习惯、没有家族病史、没有明显二手烟危害，也没有天天下厨，为何肺癌还是找上门呢？在肺癌当中，最常见的即为肺腺癌。究竟能否借由日常饮食降低罹患肺癌的风险呢？近期有一些国外研究指出，在日常中适度摄取红萝卜、优格与膳食纤维，有助于减少罹患肺癌的机率。

空气中PM2.5、煮饭油烟、香水中环境荷尔蒙，均是导致肺癌因子

肺癌名列十大癌症的第2位，又可分为“小细胞肺癌”跟“非小细胞肺癌”两类，其中小细胞肺癌与抽烟的关联密切，约占台湾罹患肺癌人口的10-15%；而非小细胞肺癌则是以非抽烟族群为大宗，约占罹患肺癌人数的85-90%人口，包括肺腺癌、鳞状细胞癌、大细胞癌等。其中，最常见的为

肺腺癌，且患者以女性居多。

生活中存在各种导致肺癌的风险，可说是暗箭难防，如空气中的PM2.5、煮饭时产生的油烟、焚香拜拜所造成的悬浮微粒，甚至香水、芳香剂中所含的环境荷尔蒙，都是可能道致罹患肺癌的因子。究竟在日常中，我们是否可以借由适度摄取有助降低罹患肺癌风险的食物，做好预防保健呢？

研究：红萝卜中β-胡萝卜素具高度生物活性抗自由基，助减少肺部癌变

有一项2020年来自大陆华中科技大学同济医学院公共卫生学院社会医学与卫生管理系的路祖训(Dr.Zuxun Lu)教授及其研究团队发表进行，并发表在《英国营养学杂志》(British Journal of Nutrition)的研究指出，在日常中摄取适量红萝卜，可以降低肺癌的发病率。

红萝卜、优格与膳食纤维降低肺癌风险

实验综合分析18项于1986年至2014年，探讨摄取胡萝卜的量与罹患肺癌机率之间的关系研究报告，共计202909名受试者，且受试者囊括欧、亚、美三洲。经研究人员分析后发现，摄取最多红萝卜数量的组别，与摄取最少的组别相比，罹患肺腺癌的机率下降了42%。

至于为何摄取红萝卜可以有效降低肺癌的风险？研究人员表示，橙色的胡萝卜(红萝卜)在所有不同颜色的萝卜当中，含有最丰富的类胡萝卜素。其中β-胡萝卜素(Beta Carotene)具有高度的生物活性，是维生素A的前身，也是一种强抗氧化剂，可以预防我们的基因受到干扰。β胡萝卜素为类胡萝卜素的一种，其结构特殊，比一般分子能承受更多次的攻击，因此可以帮助减少癌变的发生。

先前的研究指出，由β-胡萝卜素氧化后所生成的一种分子视黄酸，已被证明对肺癌细胞具有抑制作用。视黄酸可以抑制肿瘤细胞黏附在两种非小细胞肺癌的细胞株—NSCLC A549和H1299上，避免这两种非小细胞肺癌的细胞株有癌变的风险。

華人健康網

研究：紅蘿蔔、優格
降低肺癌風險



研究：日常中摄取大量优格及膳食纤维，助降低33%罹患肺癌风险

另外，还有一项2019年来自《美国医学学会肿瘤期刊》(JAMA Oncology)的研究发现，在日常中多补充膳食纤维以及优格，也有效帮助降低罹患肺癌的风险。

实验是以来自欧、美、亚三洲共144万余名受试者为受试者，其中包含627988名平均年龄57.9岁的男性与817862名平均年龄为54.8的女性，研究人员分析其摄取优格及膳食纤维的摄取量与罹患肺癌机率。

在实验中发现，摄取最多纤维跟优格的组别，比起不吃优格者，其罹患肺癌的风险下降了

17%，且即使是摄取少量优格的组别，其罹患肺癌的机率也比不吃优格者下降了15%。此外，研究也发现，若是同时摄取较高量的优格即膳食纤维，甚至可以使罹患肺癌的风险降低33%。

优格中某些菌株可增加体内自然杀手细胞活性，助抗炎、抗肿瘤生成

至于为何同时摄取大量的优格与膳食纤维，对于降低肺癌的风险能达到最佳的效果呢？研究人员表示，除了因为膳食纤维是优格中益生菌的食物来源之外，也可能是最多纤维跟优格的组别，产生短链脂肪酸。

近期即有研究指出，短链脂肪酸对宿主免疫和新陈代谢的作用并不仅限于肠道，还可以对肺部发炎的情形产生保护作用；此外，近期也有研究指出，优格中的某些益生菌株，可以增加体内一种免疫细胞—自然杀手细胞(natural killer cell, NK)的活性，具有抗炎、抗肿瘤的效果。

造成肺癌的因子无所不在，令人防不胜防，要从日常中避免肺癌来敲门，除了远离烟害、外出戴好口罩、在家定时清理滤网，以防止吸入悬浮微粒等做法之外，还可以在饮食中适度摄取胡萝卜、优格及膳食纤维，做好防范，有效降低罹患肺癌的风险。



家庭论坛

是，我们不能否认，彼此相爱的男女，往往都会走到“性”这一步。纯粹只在情感上接触，连对方手指都不碰触的爱人，恐怕是很少很少的，爱一个人当然是爱他的全部，包括身体。性本身没有甚麽错，没有性爸爸妈妈怎麽能生下你？性没有错，错的是：不是有爱，错的是：不是有理智，把身体贸然给了对方。

我们都爱爸爸妈妈，但儿女的身体不是爸爸妈妈的，儿女只是神交给父母代管的产业。我们也爱兄弟姊妹，我们是同一个源头并且通常是一起长大的。可是妹妹的身体哥哥不可以乱碰，弟弟的身体也不可以给姊姊。那是上古时代人类还很少很少的时候不得不然的事，现在若再发生就是犯罪。至于叔叔伯伯阿姨婶婶老师同学学长姐学妹，那就更远了。

总之我不会因为跟你熟或者很爱你，就把自己给你，就像我不会跟隔壁杂货

店老板很熟，就把我家送给他。很爱你的话，送你一个拥抱也就够了。每个人的身体都是自己的，有一天妳遇到一个正确的人，那时妳才会把身体交给他，而他会交给妳。

现在妳可能和某人手牵著手走在校园里很快乐，但妳的身体还不见得就是那一个人的，妳可能只是在遇到那个正确的人以前，暂时被另一个人呵护或逗乐而已。时间还没有到，那个人还没有来，妳不可以傻傻地随便给人。妳给了，妳的生命就好像被掏空了一部分。

身体，是你的妻子，或者妳的丈夫的。妳身体的主权是他的，他身体的主权也是妳的。谁在你们的身上撒野，那就是侵犯主权。所以不要急，在名分定了以后，美丽的承诺兑现以后，再来考虑那件重大的事。

永远不要忘记人心是诡诈的，人情是软弱的，很多时候你遇到的不是王子和公主，不是天上掉下来

身体是你珍贵的礼物

的礼物，而是戴着王子公主面皮的蘑菇，今天下雨了长出来，明天可能突然就不见了。

所以你不要急，是你的就是你的，不是你的要了也只是徒增遗憾。如果你们真的彼此相爱，又何必强逼对方证明？

有一个基督徒，很爱很爱他的妻子，他的妻子也爱他。有一天他被政府抓走了，因为他是领袖人物，从此夫妻俩再也没有办法在一起。

他们当然很痛苦，但他们的爱情没有因此破裂，反而比以前更坚强。他们知道就算外力把两人暂时分开，但他们的爱是永远的，死后就要永不分离。

你的爱如果没有这种把握，就不要强逼对方把自己给你，因为你口中和心中的爱只是笑话，风吹过就忘记了。

爱是不死的，虽然爱是爱对方的全部，但爱不需要很早就用身体来证明，那是彼此给予最珍贵的礼物，有待你们用一生的承诺来兑现。

当然，我也不希望你为过去的错误而伤神，甚至伤害自己，因为爱是不死的。如果你在婚前便已

失去了那件珍贵的礼物，你也为此悔恨，那麽到这里来吧！主专门接触罪人、病人、麻烦的人、有问题的人、错误的人.....当然还有那些伤心悔恨的人，包括你在内。

我们都曾经犯错，都曾经受迷惑，都曾经失去

最珍贵的事物。但并不是失去了，你就再也没有价值。在真正爱你的主和爱你的人面前，你永远都是有价值的！

我属我的良人，他也恋慕我。我的良人，来罢，你我出到田间；你我可以在村庄住宿。我们清

晨起来往葡萄园去，看看葡萄发芽开花没有，石榴放蕊没有；我在那里要将我的爱情给你。风茄放香，在我们的门口有各样新陈佳美的果子。我的良人，这些都是我为你存留的。—雅歌七10-13

来源：水深之处



人生感言

人怕走错路，心怕给错人；路走错是大过，爱错人有伤痕

谈情谈得是真心，交友交得是人品

心不真如何携手，品不好无法同行

路千万条选好再走，一颗心只看准再给

走对了路一路畅通，走错了路步步难行

爱对了人一生幸福，爱错了人活得痛苦

人生没有回头路，真心最怕被辜负

多少人表面热情如火，心里冷冷冰冰

多少人脸上带着笑容，心里耍着阴谋

多少人对你不怀好意，多少人因为利益靠近

友情也好爱情也罢，与人相处时，

真心要用真心换，信任要给靠谱人

交对了朋友踏实安心，找对了伴侣一生幸福

是真是假要仔细分辨，是敌是友要用心去看

人品比外表重要，不要只看颜值

行动比誓言可靠，不要只信嘴巴

真心实意的人，谁都喜欢；虚情假意的人，不受待见

重情重义的人，人人信赖；无情无义的人，没人愿交

人怕走错路，心怕给错人

真心给了没良心，就会伤心；真情给了无情人，后悔一生

所以一定要，擦亮眼睛看清楚

别走错路，别爱错人，别牵错手

永远记住了，不管任何感情，留在身边的，就是最贵的

珍惜自己的，就是最真的，适合自己的，就是最好的

“.....主曾说：我总不撇下你，也不丢弃你。”

~希伯来书13章5下节~

