

# 三種癌被定為“夫妻癌”

我們常聽到“夫妻相”這個詞，用來形容一對夫妻容貌、舉止非常像。但是，腫瘤界流行着一種“夫妻癌”的疾病。這是指夫妻中一人得了癌癥，同時或者之後另一半也查出癌癥。

夫妻二人得腫瘤的部位可能一樣，也可能不同，性質可能一樣，也可能不同，總之，如果先後查出2人都患癌，我們稱之為“夫妻癌”。

2015年世界衛生組織某癌癥研究表明，100對死亡夫妻中就有5對是“夫妻癌”。當然了，這裏不是說癌癥會傳染，而是指通過這微小的數據，我們可以看出：夫妻雙方一人患癌，那對另一半的警意義重大。

為什麼會出現“夫妻癌”？

究其最根本的原因：高度一致的生活習慣，以及雙方共處的客觀環境。

臨床上常見的“夫妻癌”有三種，希望大家引起重視：

## 第一、胃癌

胃癌是常見的癌變種類，消化系統癌癥出現因素頗多，比如遺傳和慢性腸胃疾病都有關係。但這其中勢必有飲食的誘因，特別是夫妻雙方每天吃的食物相同。如果喜歡油炸、燒烤、腌制一類的食物，長此以往出現癌癥幾率也會因此會增加。

另外幽門螺旋桿菌被定為致癌細菌，但它却具備了傳染性。

由於中國很多家庭餐具都是共用，沒用消毒習慣，因此夫妻間有一人感染了幽門螺旋桿菌，另一人也存在被傳染的幾率，特別是在吃飯的過程中被傳染。

## 第二、肺癌

每年國家癌癥中心發布的最新癌癥數據統計，肺癌都穩居第一，這離不開3.5億煙民的“無私貢獻”。

中國肺癌患者中有90%的人和煙草有密切的關係，這其中包含了長期深處二手煙的我們不能姑息二手煙給我們帶來的危害。

這是因為二手煙直擊人體的損傷甚至比吸煙的煙民還要嚴重。

有數據顯示，長期和吸煙的人生活在一起，其患肺癌的幾率要比生活在無煙中的人高6倍。這裏提醒



我們“戒煙”是義不容辭的事。

倘若夫妻中一人罹患肺癌，那另一半也需要注意了，尤其是家中有吸煙的煙民更需要警惕。

## 第三、肝癌

說起肝癌，必須提及它的前身“病毒性肝炎”。

中國有1億人感染乙肝、丙肝病毒，最可怕的是這種病毒在目前醫學界根本無法達到治愈的程度，祇能通過藥物控制病情。

然而，這種殺不死的病毒又具備極強的傳染性，這就讓人扎心了。

據中國肝癌數據統計，90%的肝癌患者是由病毒性肝炎演變成的。

這也就說，在夫妻生活行為習慣密切的前提下，發生傳染的幾率是十分大的，所以一方如果患有肝癌，則另一方也及時篩查。

在這裏，小康醫生必須提醒大家，乙肝、丙肝已經有疫苗預防，我們在保護自己的同時，也不要對已經發生不幸，患有病毒性肝炎的人進行歧視，偏見的行為和看法。

一起工作，用餐是不會傳染的，祇要不做親密到交換液體的地步就不具備傳染的風險。

預防夫妻癌，最根本的是改善生活習慣，保持好心情，另外身體不適，及早救治，別等危機來了，後悔莫及。

## 吃黃色食物心情最愉悅

最近發表在希臘《地鐵》雜誌上的一項研究表明，人類能夠本能地將黃色與喜悅的感情聯系在一起，吃黃色食物時，身體會釋放出高水平的幸福激素，從而產生幸福感。

心理學家認為，人的大腦從嬰幼兒時期就與顏色產生了聯系，其中，黃色可以刺激大腦左側，即邏輯層面，因此左腦往往會將黃色理解為溫暖而快樂的東西。對此，研究人員進行了一項問卷調查，在1000位不同年齡段的志願者面前擺放數十種食物，測定他們大腦的反應。結果發現，70%的參試者很自然地將黃色食物與明快的心情聯系在了一起。具體來說，61%的人回答“煎蛋卷”是使心靈最舒適的食物，“奶酪通心粉”獲得了55%的票數，接下來票數較多的是“香蕉”“薄餅”“半熟雞蛋”。

神經心理學家戴維·劉易斯博士認為，在飲食領域，黃色食品甚至可以成為強有力的抗抑鬱藥。

## 音樂頤養神氣調和情志

三國魏末大學者、大藝術家嵇康愛打鐵，聽起來有點不大協調，但確實是真事。正始七年（公元246年），嵇康移居洛陽城郊一個叫柳林的地方，出人意料地開了個鐵匠鋪，每天和好友向秀在大柳樹下打鐵。他不完全是為了營利，主要是喜歡。打鐵之事，除說明嵇康具有不一般的文人風姿，更重要的是，表明他身體很強壯。

嵇康有個好身體，與他注重養生分不開。這裏說說他的音樂養生。嵇康是音樂家，音樂對人情志的安撫作用他有着深切的體驗，因而十分推崇和重視音樂養生。他那篇享譽至高的《琴賦》，對音樂的養生功能有精當論述。他說：“餘少好音聲，長而玩之。以為物有盛衰，而此無變；滋味有厭，而此不倦。可以頤養神氣，宣和情志，處窮獨而不悶者，莫近于音聲也。”

在《答難養生論》一文中，嵇康選用歷史上的典型例子來說明音樂的神力。文中說：“竇公無所服御而壽百八十，豈非鼓琴和其心哉，此亦養神之一徵也。”嵇康所說的竇公，是西漢時期一位雙目失明的樂師，傳說活了180歲。據史料記載，漢文帝劉恒，聽說竇公活了180歲，便派人把他找來，詢問長生不老的秘訣。竇公如實回答：我13歲雙目失明，父母可憐我學藝不如別人，便教我彈琴……我並不是因為吃了什麼仙丹妙藥而長壽的。言下之意，他的長壽是因為音樂的作用。竇公是否活到180歲有待考證，但他是個盲人，生活中比別人少些雜事紛擾，又是樂師，音樂頤養神氣，調和情志，獲得長壽是不難理解的。

## 少食多餐有利于老人健康

老年人身體和心理隨着年齡增加而變化，可能會導致食慾下降、營養攝入不足、代謝紊亂和營養不良。據北京大學2013年中國健康與養老追蹤調查統計，30%的老年人存在不同程度的營養不良。

老年人如果營養不良，會損害機體生理功能，同時會使免疫力變差，嚴重的甚至還會引起其他併發癥。對於預防老年營養不良，專家建議，少食多餐有利于老人健康。每天吃4-5餐，飯菜盡量多樣化一些，這樣既可保證充足的營養補充，又可以獲得更多的口味體驗。另外，這種飲食方式可減輕消化和新陳代謝系統負擔，並且降低患心臟病的風險。

## 茶葉好不好喝 竟然與氮元素有關

中國是世界公認的最早發現和利用茶樹的國家，有超過3000年的喝茶歷史。唐代開元以後，中國“茶道”盛行，飲茶之風遍及朝野。宋承唐風，不僅茶文化日益普及，還遠播到今天的東亞等地。茶不僅是“國飲”，也是世界公認的最大天然非酒精飲料，茶產業也是中國部分省區出口創匯的重要經濟支柱。

在中國國內，關於茶樹的最早原產地也有好幾種說法，但不少人認定是在雲南。有的學者在認真研究考證後斷言，雲南臨滄至西雙版納一帶是茶樹的原產地。不同的產地，茶的風味也大相徑庭。日前，科學家在雲南揭示了茶葉風味與品質的奧秘，並在氮元素影響與茶葉風味相關的代謝產物積累模式調控多組學研究方面取得了新進展。

### 茶葉生產離不開氮肥

茶農都知道，施肥是茶葉生產持續發展的物質基礎，是增加茶葉產量和提高茶葉品質的一項重要技術。肥料中的氮元素是所有氨基酸、蛋白質的組成成分，也是核酸、葉綠素、多種輔酶、多種維生素和多種激素的主要成分。

前人的研究表明，在實際茶葉種植生產中，合理使用氮肥不僅能夠增加茶葉的產量，而且能夠提高茶葉中氨基酸、嘌呤類生物鹼等化合物的含量，可改善茶葉的品質。銨態氮、硝態氮等不同氮水平和氮形態對茶葉中代謝物積累模式的影響具有顯著性差異，但具體的調控機理仍不清楚。

### 氮素不足和過多都有不良影響

中國科學院昆明植物研究所植物種質資源、基因組學與生物信息學的高立志研究組以一年生雲南大葉茶苗為研究材料，採用代謝組學和轉錄組學相結合的技術手段，對不同氮水平和氮形態下生長一定時期的茶苗的生理指標、代謝物積累和基因表達模式進行了

深入的研究分析。

他們發現，不同氮條件處理下，茶葉中黃酮類物質的積累及其相關基因的表達模式都表現出最為顯著的差異。缺氮條件下，茶樹大量積累黃酮類物質，他們推測這與缺氮條件中黃酮類物質合成基因的高表達密切相關。與缺氮茶苗相比，使用硝酸鹽、銨氣和一氧化氮來提供氮元素的茶苗葉片中，顯著富集了脯氨酸、茶氨酸和谷氨酰胺，尤其是在銨態氮處理的茶苗葉片中最為明顯。因此，氮素不足和氮素過多都會對茶樹產量和品質產生不良影響。如果氮素過多，會使茶樹光合作用形成的碳水化合物大部分用于合成蛋白質，限制了一部分糖類向多酚類轉化，結果多酚類和水浸出物含量下降而影響紅茶品質；而氮素營養不足的時候，茶樹體內蛋白質、核酸、葉綠素的合成受到阻礙，致使新梢伸長緩慢，萌發輪次減少，芽頭密度變得稀疏，對夾葉大量出現，直接影響茶葉的產量和品質。

隨後研究人員又進一步分析發現，作為耐銨和喜銨植物，在銨態氮處理條件下，茶樹通過高效的氮吸收、運輸和同化以及活躍的蛋白質降解過程，大量富集茶葉風味物質茶氨酸以適應過量的銨離子，避免傷害。施氮後新梢葉片中的硝酸還原酶活性提高，葉綠素含量和含氮化合物均有增加；茶樹在冬季和早春的光合強度得到增強，使翌年春茶新梢葉的氨基酸含量提高，從而改進春茶的品質，可讓品茗客喝到茶氣、香氣和回甘俱佳的好茶而欲罷不能。

發表於國際期刊《農業與食品化學雜誌》上的這項最新研究，為全面揭示不同氮水平和氮形態對茶葉風味物質積累模式的調控機理奠定了重要基礎。

## 清晨血壓高 動脈易硬化

血壓在24小時內是不斷變化的，清晨通常是一天中血壓水平最高的時段。但不少患者却忽視了清晨測血壓的重要性。

清晨血壓指早起後1小時內、服藥前、早餐前的家庭血壓測量結果，或動態血壓記錄起床後2小時或上午6-10點間的血壓。如果此時段家庭血壓測量平均值≥135/85毫米汞柱和(或)診室測量血壓平均值≥140/90毫米汞柱，可診斷為清晨高血壓。血壓升高主要受吃鹽多、吸煙、飲酒、糖尿病、空腹血糖異常、代謝綜合徵和精神焦慮等因素影響，而清晨時分，掌管內臟的自主神經系統，由睡眠中的副交感神經迅速轉變為交感神經高度激活狀態，從而引起心率加快、血管收縮、心肌收縮力增強。而且，晨起後由平臥轉為直立，交感神經系統激活加上體位變化，進一步引起外周血管收縮和血管中鹽的滯留。睡眠中由於不能反復醒來喝水，人體內的利尿激素分泌達到高峰，保留水分的同時會強烈收縮血管。這些因素共同導致清晨血壓升高。

研究顯示，清晨高血壓可加快動脈粥樣硬化進展，增加左心室肥厚發生率以及中風發作風險，損害

腎臟過濾功能，導致微量蛋白漏出增多。亞洲人群尤其需要控制清晨高血壓。流行病學調查顯示，約有40%的心肌梗死和29%的心臟性猝死發生在清晨時段。管理清晨高血壓，建議從以下幾個方面着手：

1. **每天定時量血壓**。早上起床後1小時內，通常為6-10點，在未服藥、未吃早飯、已排尿後，取坐位測血壓；晚上應在睡覺前，坐着休息1-2分鐘後再測。每次測完血壓最好進行記錄，這樣醫生可以根據血壓測量結果來調整藥物用量，達到更好的治療效果。

2. **選用長效24小時平穩降壓藥，每日服用1次**。可減少血壓波動，達到有效、平穩、長期控壓目標。

3. **食療養生**。清晨高血壓患者還可遵醫囑吃些食療方，比如葛根粉粥。取葛根粉30克，粳米50克，粳米浸泡一夜，與葛根粉同入鍋內，加500毫升水，用小火煮至米開粥稠即可。中醫認為，葛根具有發表解肌、生津止渴、降血壓作用。現代藥理研究發現，葛根素具有擴張冠狀動脈和腦動脈的作用，可降低血壓，顯著增加缺血組織的血液供應量。長期食用葛根粉粥，能輔助降壓，預防心腦血管疾病。