

喝咖啡與癌癥沒有關聯



咖啡對人體健康的影響一直存在廣泛爭議。澳大利亞的一項最新研究發現，喝咖啡與癌癥無關聯。每日飲用咖啡既不會增加、也不會降低患癌風險。

來自澳大利亞伯格霍弗醫學研究所的研究人員在新一期英國《國際流行病學雜誌》上報告，他們從英國生物醫學庫中抽取了4.6萬名被診斷患有最具侵襲性癌癥類型的患者數據，其中有大約7000人死于癌癥。研究小組將他們的遺傳信息以及對咖啡的偏好數據與27萬從未診斷出患癌的人群相應的數據進行比較，得出了上述結論。

伯格霍弗醫學研究所副教授斯圖爾特·麥格雷戈表示：“我們的研究發現，一個人每天喝多少咖啡與他們是否會罹患某種癌癥間沒有真正的關聯。研究還排除了喝咖啡與死于這種疾病（癌癥）間的關聯。”

這項研究觀察了一些常見癌癥類型，如乳腺癌、卵巢癌、肺癌和前列腺癌等，發現喝咖啡與這些癌癥發病率的增減沒有關聯。但對結直腸癌的研究出現了一些不確定性，研究人員認為還需進行更多研究來確定兩者之間的關係。

口臭？試試桂花菊花茶

中醫認為，口臭多由胃火素旺，或濕濁蒸騰所致。病人口熱舌幹，齒縫積垢，牙齦腫爛。當然某些口腔疾病也可能導致口臭的發生，如牙齦出血、牙周炎、牙齦炎、口腔黏膜病、冠周炎等。治療以化濁清火、避穢除臭為主。臨床驗證，採用桂花菊花茶去口臭有較好療效。

具體方法是：取桂花、菊花各3克，一起放入杯中，然後用開水衝泡。每日1劑，分2~3次飲用或漱口。

方中桂花味辛，性溫，有溫中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀的功效，常用於治療胃痛、腹痛、咽幹口燥、口臭牙痛等。《本草綱目》載：“桂花生津，辟臭，治療蟲牙痛。”

現代藥理研究表明，桂花花粉富含核酸，並有多種芳香成分，能促進腸道穢濁物質的排泄，從而幫助去除口中異味；菊花味甘、苦，性微寒，歸肺、肝經，具有疏風清熱、平肝明目、清熱解毒的功效，加之氣味清香，能清熱除口臭。《神農本草經》把菊花列為上品，稱為“君”。現代藥理研究表明，菊花的主要成分為揮發油、黃酮類及氨基酸、微量元素等，具有擴張冠狀動脈、降低血壓、預防高血脂、抗菌、抗病毒、解熱、抗衰老等作用。兩者均屬清香之品，沸水浸泡後代茶飲或漱口，具有溫肺化飲、芳香清胃之功效，適用於胃熱上蒸型口臭患者，具體表現為口臭、口渴飲冷、口舌生瘡糜爛、牙齦赤爛腫痛、大便幹結、小便短黃、舌紅苔黃膩、脈滑數。

需要注意的是，患者平時飲食應以清淡、柔軟為宜，多喝水、多吃新鮮蔬菜如冬瓜、西紅柿等水果。忌烟酒及辛辣刺激、粗硬多渣、油炸食物，以及能產生異味的大葱、大蒜等，禁用活血辛熱類中藥。還應保持口腔清潔衛生，做到早晚、睡前認真刷牙。同時，調理好大便對防治口臭也有一定作用。

按四穴速止腿抽筋

小腿抽筋醫學上稱為腓腸肌痙攣，中醫稱之為“轉筋”。每個人可能都有過小腿抽筋的經歷，大多是劇烈運動或疲勞後，小腳後側的腓腸肌痙攣，表現為突然疼痛、攣縮、僵硬。發生小腿抽筋不妨試試中醫按摩，便于操作，且見效快。

從腿彎到小腿肚有委中穴（腿彎橫紋正中點）治腓筋攣急，委陽穴（腿彎橫紋外側股二頭肌腱內側緣）治腿足痙攣，承筋穴（委中穴下5寸）治小腿疼及轉筋，承山穴（伸直小腿時，腓腸肌肌腹尖角下凹陷處）能舒筋解攣。四穴齊按，是一種能立止小腿痛的好方法。委中、委陽、承山、承筋均屬太陽膀胱經，委中為膀胱經在下肢的要穴，主治項背腰腿之疾。除了以上穴位，還可點按陽陵泉穴、昆侖穴。

防治小腿抽筋，平日裏還要加強體育鍛煉，促進下肢血液循環；注意腿部保暖，避免突然受涼。

潮濕悶熱，體內生濕

潮濕悶熱，容易導致人體濕熱。眼下，酷暑未消，太陽上面曬着，地下水汽蒸發比較厲害，所以這個時候特別容易讓體內生濕。中醫認為，人體內產生濕氣，除自身代謝問題，有很大一部分和環境有關。今天來談談引發體內濕氣的客觀原因——環境問題。

自然界中的環境，時刻在影響着機體臟腑健康。夏季，梅雨時節、三伏天氣，容易使體內生濕。冬季，天氣寒冷，也會誘發濕氣，中醫將其稱為“寒濕”，即體內感受風寒，導致濕邪侵襲。如果不考慮天氣問題，人們生活的室內環境，也可能讓機體生濕。比如，家裏的加濕器，使用過度，就可能引發濕氣。另外，經常在潮濕、陰冷的環境中，也容易導致濕氣乘機而入。

要想避免環境對身體造成的影響，日常生活中應當留心，盡量減少和避免處在不當環境中。夏季很多人晚上喜歡窗戶大開，吹穿堂風睡覺，這種做法會給身體造成傷害，招來濕氣的同時還會造成四肢酸疼。建議大家睡覺時窗戶開個小縫通風即可，千萬讓夜間的寒風直吹身體。此外，潮濕下雨天要減少外出，不要穿潮濕未幹的衣服，洗完澡後要充分擦幹身體，吹乾頭髮；室內濕氣如果很重，建議開窗透氣，也可借助電器除濕。

受到刺激 鈣鹽沉積

鈣化，身體裏的傷疤

在醫院就診或健康體檢時，人們常常在影像檢查報告中看到“鈣化”這兩個字，於是對自己的健康狀況充滿了擔憂。那麼鈣化到底是什麼？為什麼會出現鈣化？它是否影響健康？

體內的鈣化電是指在B超中具有類似結石一樣的強回聲，或在CT中表現為高密度的鈣鹽沉澱。它們可呈點狀、簇狀、結節狀、綫狀等，較大的鈣化電可如雞蛋大小，而較小的鈣化電可僅如針尖。

人體內本身就存在很多生理必需的鈣化成分，例如骨骼和牙齒等。除此之外，其他器官中的鈣化一般認為是病理性的，其主要包括以下兩種類型：1.營養不良性鈣化，這類較為常見。在人的一生中，組織細胞會受到各種刺激如外傷、感染、炎癥、缺血、腫瘤等，損傷甚至死亡的細胞會形成很多衰老產物或細胞碎片，它們改變了組織局部的微環境，促使鈣鹽容易在該部位沉積，形成鈣化電。這種類型往往不伴有體內鈣濃度或代謝的異常。2.轉移性鈣化，比較少見，可見於無損傷或壞死的正常組織內，一般是由于甲狀旁腺功能亢進、過多補充維生素D等造成的，患者伴有血鈣濃度增高或代謝紊亂。

鈣化電幾乎可以出現在人體的任何器官或組織中，其中以甲狀腺、乳腺、肝臟、腎臟、動脈壁等器官或

組織相對多見，良性及惡性疾病當中均可發生。危險的鈣化並沒有統一的“長相”，但當某些特定徵象出現的時候，對疾病的良惡性判斷却有一定的提示作用。

在甲狀腺中，惡性病變如甲狀腺癌，良性病變如結節性甲狀腺腫等均可能存在鈣化電。甲狀腺鈣化大致可以分為三種類型：微鈣化、粗大鈣化和邊緣環形鈣化。微鈣化通常小於2毫米，表現為點狀、針尖樣、沙粒狀鈣化，在甲狀腺乳頭狀癌的患者中常見，但也并非有了這種鈣化就是癌；粗大鈣化表現為片狀、弧形或其他不規則形鈣化，通常在良性結節性甲狀腺腫出現；邊緣環形鈣化，一般出現在良性結節中，可觀察到良性結節邊緣環形的鈣化。

乳腺鈣化很常見，可以出現在大約85%的乳腺X光檢查中。它既可見於乳腺良性病變（乳腺纖維腺瘤、乳腺炎癥）、乳腺發育異常（乳腺增生），又可見於乳腺癌等疾病中。

常見的血管鈣化往往是由動脈粥樣硬化、高血壓、衰老等引起的。此外，肺、腦、前列腺、膀胱、輸尿管等器官均可形成鈣化。發現鈣化電一般不能馬上明確其成因，所以一旦在醫院檢查出鈣化電，應根據自身的臨床癥狀、鈣化電部位等因素到相應科室就診，在專科醫生的指導下進一步完善檢查，明確診斷。

玻璃幕牆邊最易曬傷

我們的身體可以感受到夏天炙熱的溫度，但是紫外綫的強度就不得而知了。在復雜的城市裏，太陽照射的紫外綫會發生反射，強度可能會加倍。

中國氣象局曾做過一個實驗，檢測建築物玻璃外牆、嶄新的柏油路面、公園的湖面、停車場的車窗、普通水泥路面和草坪的紫外綫強度。在不考慮周圍環境的情況下，陽光直射的中波紫外綫UVB值為1左右；最強的是建築物玻璃外牆，UVB值為1.7左右；而柏油路面和湖面約為0.09，汽車車窗旁約為0.08，普通水泥路面和草坪的紫外綫反射幾乎可以忽略不計。若站在紫外綫輻射最強的建築物玻璃幕牆旁邊，大約3分鐘就可以曬出紅斑。

紫外綫中能穿透臭氧層，照射到人體的有UVA和UVB兩個波段。UVA為長波紫外綫，穿透力強，可以透過玻璃，在照射皮膚後能夠穿透表皮，到達真皮淺層，發生反應後產生大量自由基，造成皮膚老化、色素沉着。UVB為中波紫外綫，到達地表前會被大氣層阻擋一部分，不能穿透玻璃，皮膚接受大量照射後會直接造成紅腫、水泡等損傷。當大量紫外綫進入皮膚後，黑色素細胞為保護基底細胞，就會促使黑色素顆粒大量

合成，隨後被運送到皮膚細胞中，皮膚也就被曬黑了。當皮膚受到超過耐受量的紫外綫照射後，會造成表皮細胞壞死，出現水腫、黑色素合成加快等過程，也就是俗稱的“曬傷”。曬傷往往發生在強烈日曬數小時後，輕者曬出的紅斑會逐漸消退，出現不同程度的脫皮，在一定時間內還漸色素沉着現象；嚴重時會出現水腫、水泡等，損傷面積過大還可能伴有發熱、頭痛、惡心、心悸及其他全身癥狀。

紫外綫照射會引起黃褐斑加重。經紫外綫刺激後，若黑色素聚集于皮膚某一處，就會形成斑點或導致原有的色斑問題更嚴重。皮膚白皙的女性更容易長曬斑，甚至黑斑。此外，雀斑也會在照射後增多或顏色加深。

紫外綫還會讓人加速衰老。皮膚的老化分為內源性老化與外源性老化。前者是指隨着年齡的增長，皮膚隨之老化的過程。後者是指皮膚受到外界環境影響而引起衰老的過程，其中以紫外綫的影響最為顯著。紫外綫可以破壞膠原纖維，使其合成減少，同時人體內還有膠原蛋白不斷分解，這樣無法形成平衡，變得越來越少，皮膚也隨之鬆弛粗糙、暗淡無光、缺少彈性、出現皺紋。

高血壓 不治療有致殘致死後果

許多患高血壓的朋友可能會說高血壓不算什麼大病，自身也沒有任何不適，因此對治療高血壓消極對待，甚至忽視。殊不知，這種做法非常危險，因為高血壓最大的危害是在人們沒有察覺之時，對全身的器官產生持續的損害，從而引發各種難以救治、危及生命的併發癥。

可能會傷心血壓升高，意味着心臟需要更大的力量將血液輸送到全身。如果血壓持續升高，心臟肌肉細胞為了長期維持超負荷的運動，其數量會增加，從而造成心室肥厚。另外，血管在長期接受血液高壓撞擊時，更易發生粥樣硬化，表現為血管變硬、變細等。一旦為心臟提供營養的冠狀血管發生類似變化，則可能會導致血液“斷流”，使患者發生胸痛等癥狀，如心肌細胞不能及時恢復補給就會發生壞死，

也就是惡名昭著的“心肌梗死”。

可能會失明高血壓的又一個重要併發癥就是眼病。據悉，約七成高血壓患者併發眼部病變。高血壓病人的血管彈性差，當血壓過高時，容易發生血管破裂。同時，又由于高血壓患者動脈變細，容易引起血栓，產生眼部血液“斷供”。這些導致高血壓眼病復合了眼表出血、眼底缺血和眼底出血等癥狀，還伴隨有視力下降、

頭暈眼痛、惡心嘔吐等表現，發生血

栓時還可導致突然失明。

可能會致腎病腎臟也是高血壓損害的靶器官之一。一方面高血壓腎病起病隱匿，不易發現；另一方面慢性腎病病程較長，起病不如心腦血管意外那樣緊急。這些原因導致患者對高血壓腎病關注不足。實際上，長期的血液壓力升高可能會使蛋白溢出尿液，使腎臟血管收縮、硬化，破壞腎臟濾過體系，從而導致蛋白尿等癥狀的發生。而腎臟病變會使身體無法及時排出水分及鹽分，增加血管壓力，并引起體內調節系統異常，增加血管張力，使血壓增高，造成惡性循環。高血壓與腎病相互促進，互為因果，如果不能及時控制，患者往往會發展為尿毒癥。因此，高血壓患者還應關注降壓藥物使用過程中的副作用，監測腎臟功能的變化，預防、早期發現腎臟疾病。