

很多病是喝出來的

編者的話：俗話說，病從口入，除了吃出來的病，有些病也是喝出來的。喝進去的液體雖說以水為主，但從成分、濃度、冷熱、刺激性等方面來講，其傷害性絲毫不遜色于不健康的食物，有些癌症的發病就與我們喝的東西有關。

酒，安全量為零

全球每年約有300萬人因過量飲酒被奪去生命，每18個癌症患者裏，就有1個是喝酒引起的。酒精早已是公認的致癌物。近日，中國慢性病前瞻性研究協作組發表結果進一步證實，飲酒會增加多種癌症風險，每天吃飯都喝酒及酒精耐受性低的人喝酒，風險更高。研究發現，有喝酒習慣的男性中，飲酒量與食道癌、口腔和咽喉癌、肝癌、結直腸癌、膀胱癌、肺癌發生風險正相關。

西安交通大學第一附屬醫院腫瘤外科主任醫師王健生表示，飲酒後，酒精最先進入食管和胃部，損傷胃黏膜，引起慢性胃炎。酒精可促進致癌物質的吸收，損害和削弱肝的解毒功能。經過代謝，酒精會形成乙醛，慢慢累積後，不僅誘發酒精性肝硬化，還會使正常細胞基因突變，誘發癌症。另外，酒精還會損傷中樞神經系統，持續刺激腦神經，加速衰老，導致認知問題。

王健生說，飲酒致癌與其頻率、多少、度數、方式關係密切。從飲酒頻率來看，每天喝酒要比偶爾喝酒風險高，喝過酒的要比從來不喝酒的高，這意味着，祇要喝酒，就會增加患癌幾率。從多少來看，經常飲酒的中國男性平均每周飲酒286克，18%表示喝酒伴隨潮紅反應，37%酗酒，62%每天喝酒，70%喝烈酒，86%的人隨餐飲酒。而女性飲酒量（平均116克/周）較低，情況相對樂觀。

《中國居民膳食指南（2016）》建議，男性每日攝入酒精不得高于25克，女性攝入酒精不得多于15克，依照不同酒品換算，女性喝啤酒不超過450毫升，葡萄酒/黃酒不超過150毫升，低度白酒不少過50毫升，高度白酒不超過30毫升，男性則是啤酒不超過750毫升，葡萄酒/黃酒不超過250毫升，低度白酒不超過75毫升，高度白酒不超過50毫升。但王健生強調，喝酒最安全的量就是零。

每天兩次甜飲 料胰腺癌翻倍

在制作過程中加入人工添加糖（蜂蜜、蔗糖等），使其含糖量超過5%的飲料，通常被稱為含糖飲料，包括軟飲料、低能量軟飲料、水果飲料、咖啡、茶飲料等。

王健生介紹，含糖的碳酸飲料有一定的酸性，長時間飲用容易酸蝕牙齒，提高患齲齒幾率。糖攝入過多會增加心血管疾病、肥胖和糖尿病等風險。而肥胖就是首要致癌因素。《國際癌症雜誌》一項研究曾對4000萬人進行分析發現，肥胖會擾亂體內激素平衡，誘發與激素相關的癌症，如子宮內膜癌、膽囊癌、甲狀腺癌、絕經後乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌等。大量糖分沉積在身體內代謝不掉，還會損傷心臟血管和神經系統。大量研究和臨床數據證明，相比不喝含糖飲料的人群，每天喝兩次含糖飲料的人群患胰腺癌的風險增加90%。

《英國醫學期刊》發表的一項最新研究顯示，每天飲用100毫升含糖飲料，總體癌症風險增加18%。而一瓶500毫升的飲料約含糖50克，祇要一瓶就超過了世界衛生組織制定的每日游離糖的



耶魯大學最新研究發現，疼痛、疲勞、平衡差、頭暈氣短阻礙老人實現生活目標

活力晚年，掃清四大路障



忙碌了半輩子，每個人都對晚年生活抱有很大期望。美食、旅行、唱歌、跳舞、陪伴家人……年輕時沒時間做的，都希望能夠一一實現。不僅中國老人，近期耶魯大學醫學院發表在《美國醫學學會》上的一項研究顯示，美國老人最常見的願望是看望孫輩(16.3%)、與朋友和家人一起吃飯(7.8%)、購物(6.1%)和鍛煉(4.6%)，甚至還有少部分參與者(4.4%)希望待在家裏，能夠獨立生活。

然而，儘管大多數老人的願望都很簡單，却并不容易實現。上述研究中的老人表示，病痛不適使他們無法達成自己的目標，而其中最常見的是四大障礙：疼痛占41%，疲勞、缺乏精力或睡眠不足占14.4%，平衡能力差占13.5%，氣短和頭暈占6.1%。國家老年醫學中心、北京醫院教授于普林表示，在老年醫學領域，上述各種癥狀統稱為老年綜合徵，主要是隨年齡增長，身體會出現生理上的自然衰老，帶來一系列健康問題；長期吸煙、喝酒、不良姿勢等不健康的生活習慣，也會對身體造成傷害；另外，高血壓、高血脂、糖尿病等慢性疾病的積累，會導致多種合併癥的發生，損傷機體健康。遇到上述障礙，不要過於悲觀，積極應對，能讓晚年更有活力。

疼痛。慢性疼痛普遍存在于我國60歲以上的2.5億老年人中，這主要是由於老年人骨質疏鬆、骨性關節炎、肩周炎、糖尿病性周圍神經病變、痛風、癌症等比較常見。同時，年齡相關的認知障礙、溝通困難導致對老年人疼痛強度的評估比較困難，且老年人生理、心理的改變以及藥物相互作用也會影響治療的效果等，造成很多老人認為年紀大了，疼痛是正常的，祇能忍，不用治。于普林表示，忽視疼痛是錯誤的，應在尋求醫生幫助的同時，盡量避免受涼、勞累，注意飲食，改變不良生活習慣，保持精神愉快，避免精神刺激，加強相應的功能鍛煉等。

疲勞。有些老人常常覺得累，走幾步路就需要坐下休息一會兒、眼睛一閉就打上了盹兒，想做點什麼却總覺得缺乏精力。于普林介紹，衰

弱、共病、藥物濫用、睡眠不足等多種因素都會引起疲勞，使人運動量降低，中樞神經系統缺少興奮感，肌肉也會變得虛弱，人會感到更加無力、疲勞，形成惡性循環。因此，建議老人積極治療慢病帶來的不適，堅持適當鍛煉，提高身體活動能力，提升睡眠質量；注意健康飲食，蛋白質等各項營養素不能缺，以保證機體正常運行。

平衡差。肌少癥是老年群體中最常見的癥狀之一，肌肉質量減少、力量不足，支撐能力變差，使很多老人走路時看起來顛顛巍巍，似乎下一秒就要跌倒。另外，多種慢性病的發展易引發神經病變等合併癥，導致老人的平衡感降低，走路不穩。因此，行動困難的老人更加不愛出門，每日的運動量更少，健康狀況也越來越差。于普林建議，越是感覺走路不穩，越要積極鍛煉肌肉力量，增加平衡力，但應在身體狀況能接受的範圍內，緩慢增加訓練強度，防止發生損傷。

頭暈氣短。衰老或疾病導致的貧血、心肺功能下降、消化不良、慢性炎性疾病、高血脂、腦血管供血不足等問題，會引起氣短、頭暈等癥狀。有時，這個癥狀是暫時的，歇一歇就好了，但有時却可能預示着疾病。于普林建議，老人一旦出現氣短、頭暈等癥狀，一定要及時到正規醫院進行檢查，對癥治療，減少不適感，更能避免其發展成心梗、腦梗等危險疾病，以防貽誤治療。

以上各因素互為因果，使老人越來越脫離社會，而社會隔離又會加重病情，形成惡性循環，阻礙老人完成生活目標。但其實，“老人患病是常態，祇要沒影響身體的基礎功能，積極生活就仍然是延緩衰老的良藥。”于普林強調，在患病後，過度診療和諱疾忌醫都不可取。正如耶魯大學研究者所說，了解自身需求，請醫生通過醫療手段，幫助提升生活質量、實現生活目標，才是更重要的。



攝入標準。據報道，城市人群游離糖攝入有42.1%來自含糖飲料和乳飲料。兒童青少年含糖乳飲料和飲料消費率在30%和25%以上，明顯高于成人。

王健生提醒，即使愛喝果汁、飲料、奶茶等飲品，也不要把它當水喝。不添加糖的茶、咖啡都是更健康的選擇。另外，還要學會看飲料配料標籤，避免葡萄糖、蔗糖、果糖、麥芽糖、蜂蜜及玉米糖漿等“隱形糖”。

趁熱喝催生食管癌

“趁熱喝”這個詞常常帶着關切，但這種“熱飲燙喝”的習慣，却與健康背道而馳。據世界衛生組織發布的致癌物清單顯示，高于65°C的飲料被列為2A類致癌物。

中國是食管癌發病率和死亡率最高的國家，全球每年一半以上的新發和死亡食管癌患者均在中國。已有多項研究證實了飲用燙飲與食管癌之間的關係。一項納入5萬人的大規模、前瞻性研究顯示，與受試者感知的冷或溫茶相比，飲用非常熱的茶可能會使食管鱗癌患病風險增加1.41倍。王健生解釋，喝燙飲時，咽喉部黏膜容易被燙傷，受刺激後，黏膜會充血、增厚、變異，如果不斷飲用，黏膜還未復元又再燙傷，就會造成潰瘍，可能導致癌變。

王健生說，人最適宜的進食溫度在10°C~40°C左右，吃得太燙、太辣都不行。燙嘴的熱湯和辛辣刺激的火鍋、濃湯等，不僅溫度高，還高油、高鹽，對食管和胃部造成的損傷更是雙重的。因此，他建議，在喝水、喝茶、喝湯前，可先在皮膚上測試一下溫度，以微溫熱、不覺燙為宜。



心裏不安，抱一抱自己

自從微信推出了“拍一拍”功能，群裏一下子就熱鬧了起來。大家都互相拍一拍逗趣，似乎人與人之間的距離縮短了，仿佛那祇友善又溫暖的手真的跨越千裏輕拍了自己一下，喚起了我們對於身體接觸的美好感覺。

身體接觸，是一種公認的能夠帶來治愈力量的方式。皮膚是人類面積最大，同時也是最先發展起來的器官。我們還是嬰兒的時候，皮膚的接觸感覺就在促進母嬰關係，對讓嬰兒感到安全和撫慰起到重要作用。

與他人接觸帶來的溫暖、美好、舒服的感覺，源于一些神經生理因素。近期發表在《自然》子刊的一項以大鼠為研究對象的實驗發現，肢體接觸可以在幾秒內迅速引起催產素能神經元的興奮，讓催產素分泌量迅速升高。催產素是一類促進社交、帶來撫慰的激素，當它分泌增加時，我們會有更高的信任感、依戀感，更低的疼痛、壓力和焦慮。也有研究表明，在面對壓力事件時，觸摸能激發當事人一系列生理和生理反應，讓人更快地平靜下來，而言語安慰的作用遠低于身體觸摸。

所以，每天讓自己擁有一個擁抱也許會帶來意想不到的輕鬆與療愈作用。當然，並不是所有時候都能找到一個能夠擁抱我們或者我們願意去擁抱的人。當沒有條件的時候，可以怎麼做呢？

建議嘗試“蝴蝶擁抱”。這是心理治療中常用的撫慰心靈方法，自己對自己做就可以。首先，想象一下過去生活中讓你感到愉快、有安全感或是被關愛的情境，如果找不到這些經歷，也可以自己虛構一個能帶來美好感覺的景象，讓自己慢慢進入安全或平靜的狀態；然後，雙臂在胸前交叉，右手放在左上臂，左手放在右上臂，雙手交替在兩個上臂輕輕拍打，左右各拍一下為一組，連續做4~6組，同時把注意力放在身體的感覺和呼吸上。

除了蝴蝶擁抱，“擠壓器”方式也可以讓我們體驗到與他人身體接觸的美好感覺，來自著作《我們為什麼不說話》。其作者是一個自閉症患者，和很多患者一樣，她喜歡擁抱帶來的愉悅和溫馨，但抱上沒多久，恐慌感會迅速襲來，讓她無法忍受。直到後來她發現，把自己包裹在有重量的床墊裏，祇把頭露出來，那種四面八方傳來的柔軟的擠壓感，可以帶來和擁抱一樣的美好感覺。如果你沒辦法突破心房和他人擁抱，可以尋找一些柔軟而有重量的東西，比如重力毯、床墊制作“擠壓器”，也是很好的方法。