

春季防癌黃金食物

癌癥是近世紀以來對人類威脅最大的疾病，專家認為癌癥和我們的飲食有着很大的關係，春季防癌的食物有哪些呢？

蔥蒜

在中醫看來，春季是人體五臟之一的肝臟當令之時，正是養肝的最佳時機，此時可多吃點辛辣食物，比如蔥、蒜、青椒等，這樣不僅能起到順養肝氣的作用，還可對抗腫瘤，起到防癌作用。蔥(包括洋蔥)、蒜、青椒等雖然比較辛辣，但硫化物含量比較高，可刺激消化道、增進食欲，對腫瘤患者的康復也有一定幫助。

另外，蔥、蒜中含有的微量元素硒，對胃腸道腫瘤也有不錯的防治作用。需要特別提示的是，購買時盡量選擇紫皮的蔥、蒜，其營養價值更高，食補效果比較好。

水

水是生命之源，人體每天排出的水(汗、尿)和補進的水基本平衡。每天喝足8杯水，能使人體免疫功能健全，沒有癌細胞生存、擴散的條件，并能有效地抑制、預防膀胱癌。

西蘭花和卷心菜

十字花科的植物，包括西蘭花、卷心菜、椰菜花、芽甘藍，都是抗癌的食物。很多研究顯示，常吃上述蔬菜可減少胃癌、乳癌、腸癌的威脅。令人驚異的是，十字花科蔬菜裏的治病物質既非維生素，又非礦物質，而是一系列被稱為醣基質的復合物。但醣基質會在煮的時候失去，所以不要煮得時間太長。

胡蘿卜

富含維生素A、B₂、B₆、蔗糖、葡萄糖、澱粉、鈣、鐵、磷等微量元素，尤其是吸煙的人攝入較多的維生素A，可減少患肺癌的機會，是抵抗癌癥的理想食品。缺乏維生素A者，癌癥的發生率是正常人的兩倍多。

黃豆

富含蛋白質，氨基酸的組成齊全，並含鐵多。富含抗癌的微量元素。經常食用黃豆湯、豆漿、豆腐、豆腐幹，能防癌抗癌。

薏仁

這是一種常用的中藥，含有蛋白質、脂肪、維生素B₁、碳水化合物、氨基酸等多種人體所需的營養物質，具有抗腫瘤、利尿、消腫、抗炎、降

血糖、增強肌體免疫力的作用，特別是能抑制癌細胞繁殖。

蘑菇

包括香菇、冬菇、平菇、猴頭菇等，主要富含多糖類成分。科學實驗證明，其中多糖有調節人體“抗癌系統”免疫功能，從而抑制癌癥生長和減輕癌癥患者的癥狀。

草莓、葡萄、櫻桃

富含排毒物質，有利於抑制和消滅血液中加速癌變的物質。

茄子

性味甘、涼，有散血止痛、利尿解毒等功效。主含龍葵碱，其含量以紫皮茄為多，動物實驗證明，此物質可抑制消化系統癌癥。

蘆筍(龍須菜)

具有防止癌細胞擴散的功能，食用時必須煮熟，每口3次，每次3~4湯匙。最好飯前食用。

玉米、蕎麥、苡麥

含有人體所需的維生素、纖維素、微量元素，易被人體吸收，並含有抑癌增殖成分，多食之，可加速腸部蠕動，排除大腸癌因子，降低膽固醇的吸收。

妊娠糖尿病 胎兒低血糖



日本《產經新聞》近日報道，妊娠期糖尿病對胎兒影響甚大，有必要早期檢測，及時採取應對措施。

東京女子醫科大學糖尿病中心主任內瀉安子表示，孕婦若患妊娠期糖尿病，對自己和胎兒都可能產生諸多不良影響，典型問題有早產、尿路感染癥、妊娠高血壓癥候群、羊水過多癥等，還有導致巨大兒難產以及新生兒低血糖的病例。內瀉安子指出，孕婦患妊娠期糖尿病的主要風險因素有肥胖、過35歲、有糖尿病家族史等。

專家表示，孕婦要注意日常飲食，控制血糖水平，這有利於預防妊娠期糖尿病。日本料理研究家、管理營養師關口絢子建議，孕婦可以在進食順序上做點小變化，如先吃菜(蛋白質)，後吃飯(碳水化合物)，可以抑制餐後血糖上升速度。另外，可以多吃含糖量少、纖維含量豐富的食材，如香菇等。

吃魚防腸癌

都說吃太多肉不好，可是純素飲食又會缺乏營養，那該怎麼吃呢？如今，“素食”也分很多種，比如不吃肉，但吃魚蝦、雞蛋和奶制品的普通素食，與動物沾邊的食物一概不吃的“純素食”，另外就是“魚類素食”——不吃肉，祇吃魚和菜。

這些飲食方法哪一種更健康？也許普通人很難確定。不過美國洛馬林達大學研究人員發現，與正常飲食者相比，魚類素食者患腸癌的風險低43%，普通素食者低22%，純素食者低16%，偶爾素食者低8%。

喝酒、吃紅肉或加工肉類、吸煙及超重是引發腸癌的四大風險因素。研究人員說，不吃紅肉是令素食者患腸癌風險低的原因之一，不過這也許還與他們大量食用各種蔬菜有關。

傷陽氣三事



人活着就要靠陽氣，以下3點最容易傷陽氣：身體受涼，飲食過冷和心思過密。

低溫時，人體要動用全部功能多產熱，這個過程就是身體功能消耗過程，久而久之，人就要被耗虛了。好比一根蠟燭的火苗，總是被風刮得忽暗忽明，它祇能加勁兒燃燒，以保證火苗不滅，這樣一來，蠟燭消耗得就快。受涼不僅指直接受涼，還有飲食和藥物的寒涼，吃進肚子裏的食物，必須達到體溫的溫度才開始被消化，如果是寒冷的食物，身體就要多做功來把食物捂熱，和抵禦寒冷一樣，長此以往就是對身體的消耗。

“上火”也是對陽氣的消耗，一種是吃出來的，一種是想出來的。吃出來的上火，最典型的就時糖尿病。衆所周知，糖尿病是吃出來的，當吃進去的热量超過了你消耗的熱量，這些多出來的熱量就會化火。初期一般是“胃火”，會特別想喝水，甚至喝冷水，如果繼續發展，就開始消耗身體了，人多會變瘦、怕熱、煩躁。總之，一派亢奮徵象，中醫辨證，多屬於陰虛，因為火苗過旺，蠟燭被燒短、燒細了。如果任其發展，最後會導致腎病甚至尿毒癥，到了這個階段，就要出現嚴重的陽虛了，怕冷、虛弱、衰竭，整個走向就是從火苗過量，加速蠟燭損耗，直到蠟燭提前燒完，火苗熄滅。

另一個最傷陽氣的就是情緒、情感的暗耗，通俗講，就是心思太重。這一點，在歷代醫家的典籍中都有過記載，按照中醫理論，思慮過度是傷脾的，脾虛之後氣血生化就失去源泉，逐漸導致氣血虛、陰虛，直至陽虛、陽氣絕。那些心思重的人，肯定睡眠也不好，終日處於憂傷、焦慮、壓抑等負性情緒中。從西醫學上講，這種負性的情緒直接影響大腦皮層的功能，免疫、內分泌、消化是受此影響最迅速的，後果也是最嚴重。

帕金森 手是這樣抖

手抖、搖頭是中老年人的常見癥狀。不少人出現這些情況第一反應是懷疑自己得了帕金森病，十分擔心。其實，很多疾病都會引起手抖，下面給大家詳細講講帕金森的手抖是什麼樣。

手抖、搖頭醫學上叫震顫，常見原因有特發性震顫、甲狀腺功能亢進、肝硬化、小腦疾病、長期喝酒、服用某些藥物等。其中特發性震顫是引起震顫的最常見原因，可發生於各種年齡，以中老年人居多，其原因目前還不清楚，但一半患者的直系親屬也有類似震顫，提示該病可能與遺傳有關。

帕金森病的震顫常常從一側上肢或下肢開始，尤其手部震顫最常見，多為靜止性震顫，即放鬆、靜止不動時震顫，活動、用力時消失。手震顫典型地表現為“搓藥丸樣”或“數鈔票樣震顫”，走路時容易被發現。不過，帕金森病早期很少有頭、下頷、嘴唇、舌頭等震顫。除了震顫，患者常伴有肢體僵硬、活動不靈活等癥狀，醫生檢查也可發現肌



張力增高等。

特發性震顫大多表現為姿勢性震顫或動作性震顫，即肢體處於某種姿勢或者活動時震顫，最常見於持物時，比如吃飯拿筷子、倒水、寫字等，而靜止不動時震顫往往減輕或消失。大多數患者兩手同時發病，早期就可有頭部震顫，而帕金森病早期很少出現頭部震顫。特發性震顫一般無肢體僵硬、活動不靈等癥狀，絕大多數進展很慢，多年沒有變化，對生活影響不大，不需要特殊處理。

以上能看出，手抖雖是帕金森病的重要表現，但手抖並不一定就是帕金森病。如自己仍不能將其與特發性震顫區分開來，可去醫院找神經內科醫生判斷，及早治療。

五食物 補腎有奇效

蝦 蝦富含極其豐富的蛋白質、脂類、礦物質等營養物質，而且蝦肉的提取物中含有增強免疫力的物質，因此多吃蝦具有補腎、強身的功效。

核桃 多吃核桃可增強大腦的活力，補充人體所缺的肌醇，另外，具有補腎固精的功能，飲食中也常作為補腎的食物之一。

雞蛋 雞蛋富含蛋白質、脂肪、維生素及多種微量元素，是

公認的營養極其豐富的食物，多吃雞蛋可促進人體生長，提高免疫力，也是一類延年益壽的食物。

栗子 栗子不僅有補脾健胃的功效，更有補腎壯腰的作用，多吃栗子，可緩解腎虛引發的腰痛癥狀。

枸杞 腎虛的人，食用枸杞效果很好，枸杞具有補腎養肝的功效，多吃枸杞還可延年益壽，緩解長期的腰痛。

如何保護骨骼健康

春天是到戶外“舒展筋骨”的好時機。下面專家圍繞骨骼健康進行答疑解惑。

現狀堪憂：骨質疏鬆“盯”上年輕人

專家介紹，目前骨質疏鬆癥呈現出年輕化的趨勢，有調查顯示“硬脖子”、“硬背脊”的年輕人超過半數，部分35歲女性的骨密度已達到60歲的程度，甚至一些青少年也出現骨質提前老化的現象。

究竟是什麼在危害着骨骼健康？國際骨質疏鬆基金會列出的骨質疏鬆危險因素包括：年齡、性別、家族遺傳、絕經期、營養不良、不足的鈣質和維他命D的攝入、運動不足、體重偏瘦、吸煙和酗酒。

糾正誤區：喝汽水不會阻礙鈣質吸收

近來網絡上“喝汽水會阻礙人體對鈣質的吸收、腐蝕骨骼”的流言引發疑慮。

對此有專家表示，早在1997年便有美國國家科學院醫學研究發現，汽水中的成分並不會對鈣的吸收產生任

何負面影響。其研究的結論認為：對於大多數年齡段的人群而言，將鈣的吸收與汽水的飲用聯繫起來是沒有必要的。

專家進一步介紹，此前有調查指出，汽水中的磷酸可能是容易造成骨折的原因之一。但祇有在過量攝入的情況下才存在危害。目前居民人均每日磷的推薦攝入量為720毫克，一罐330毫升汽水中含磷約為33毫克，遠低於前者。所以，適當飲用汽水不會直接導致骨骼健康問題。此外，無論飲料的酸鹼性如何，我們的身體都能自動保持酸鹼平衡，因此更沒有“腐蝕骨骼”一說。

日常保健：適度運動可推遲骨質老化

保護骨骼健康，日常生活中可以做什麼？專家提醒，骨骼的健康可通過營養飲食、良好的生活習慣和運動來維護。



飲食上，要保證充足的鈣質補充，適當吃牛奶、酸奶、蝦米、白菜、油菜等，同時要多曬太陽，以利于身體對鈣的吸收。

適量合理的運動能提高肌肉的力量和全身骨骼、肌肉的協調性，可直接刺激骨骼，加強血液循環和新陳代謝，推遲骨質老化，對維持骨量、防止骨量丟失大有好處，同時也有利于人體對飲食中鈣的吸收。尤其對於正在生長發育的兒童來說，春天是其生長發育速度最快的季節，是骨骼生長的黃金時段，有效的體育運動對孩子的骨骼健康和生長發育有着積極的作用。

