

致癌食物也分等級

致癌物是指能誘發人患癌的“壞物質”，它的範疇包括任何能增加人類患癌風險的化學、物理物質及生活、工作方式等。國際癌症研究機構每年發布更新致癌因素的信息，最終該機構將致癌物分為了4個等級，其中不少與食物相關。



1級

烟草、酒精飲料、黃曲霉毒素、檳榔、咸魚等明確有致癌作用的致癌物。

黃曲霉毒素則主要存在于霉變的堅果、大米和玉米等，吃這些食物時一定要注意清洗和儲存得當。另外，如果飲酒，男性每天最好不要超過一兩，女性不要超過0.5兩。

2級

丙烯酰胺、鉛、4-甲基咪唑等可能性較高的致癌物質。

生活中如果經常採用高溫油炸、高溫油煙烹制食物，接觸到丙烯酰胺的機會就比較大，應盡量避免。

3級

蘇丹紅色素、膽固醇、咖啡因、三聚氰胺、糖精等尚不能分類的致癌物。

這類物質動物和人群研究的致癌證據都不充分，或動物實驗證據充分，但人群研究則明確無致癌作用。但這並不意味着這些食物可以不顧數量放心吃，因為它們雖然不致癌，但可以帶來其他健康風險。

不確定物質

4級

致癌物中還有第4級，指相關研究中沒有充足證據證明其具有致癌性的物質，食物中屬於此類的物質較少。

有關專家指出，4個等級的致癌物，在飲食中的“傷害”不可一概而論。

有關專家表示，1級和2A級致癌物要盡量避免，2B級致癌物無需過度緊張，對於3級和4級致癌物，更加不用擔心，因為目前的研究中沒有發現它們可以致癌。

致癌食物認識誤區

不少人在看到某種食物致癌後，就將該食物列入“黑名單”，不再食用。有關專家表示，大家對此其實不用過於恐慌，有致癌風險並不意味着一定致癌。第一，“劑量”決定毒性，食物中的致癌物，需要一個漫長的過程才會使身體“中毒”。比如，吃了一個爛花生，不可能馬上得肝癌，但如果油炸食品、燒烤天天吃，時間長了勢必會導致身體“起火”，這就很可能會和癌癥掛上鉤。第二，很多“致癌傳言”經不起推敲。癌癥的成因是基因遺傳、不良的生活方式等多種因素造成的，不能簡單地歸結為一種致癌物。

擾亂心跳七原因



正常人的心跳平穩而規則，以至于我們都感覺不到它的存在。但有些因素，會讓心跳變得那麼聽話，形成常說的“心悸”，需要我們去應對。

焦慮癥 如果你感到心臟急速跳動，就好像在敲打胸膛一樣，它可能是焦慮癥的一種類型——驚恐發作。顫抖、出汗和有一種世界末日即將來臨的感覺也是其常見癥狀。心理治療以及服用抗焦慮藥物有助緩解。

咖啡因 喝掉一大杯咖啡也會讓有些人心跳加速。美國加州聖約瑟夫醫院心臟病專家布萊恩·考斯基說：“咖啡因是一種興奮劑，它會對自主神經系統（控制着心率和更多其他的生理功能）造成刺激，從而引起心悸。”考斯基醫生建議，如果對咖啡因反應過於強烈，要減少攝入。

使用緩解黏膜充血藥 美國加州聖莫妮卡聖約翰健康中心的心臟電生理學主任謝菲爾·多西提醒，偽麻黃碱（緩解鼻黏膜充血藥）也是一種興奮劑，對這類藥物過敏的人會出現心悸。當你患有心律失常時，醫生會建議你不要服用這些藥品。

脫水 人體失去了過多的水分（如腹瀉），飲水不足，或兩者的結合會導致人體迅速脫水，嚴重時會引發心悸和口渴、尿色加深和肌肉抽筋。多西說：“脫水會造成體內的電解質發生變化，還會降低血壓，這會對身體施加壓力，因此導致心跳異常。”專家建議，多飲水有助預防心悸，人體每天需要2.2升（約9杯）的水才能保證生理功能正常運轉。

處方藥 很多處方藥（包括用來治療哮喘或甲狀腺問題的藥物）會引起心悸。多西醫生說：“有些藥物會引起心臟的電傳導系統發生變化。”在你開始服用任何一種新藥前，確保醫生知道你目前服用的每一種藥物或營養補充劑。同時，還要密切關注藥品說明書上列出的可能副作用。

貧血癥 最常見的是缺鐵引起的貧血癥，它意味着你的身體無法生成足夠的健康紅細胞，將足夠的氧氣輸送給人體組織。考斯基醫生說：“由于患者體內的紅細胞數量較少，所以需要較快的心跳才能將氧氣輸送給組織。”貧血癥的其他癥狀還包括疲勞和脫髮。需要對癥補血治療，及時糾正貧血。

接觸重金屬 在建築施工行業工作的人（如金屬製造業）會經常接觸到汞、鎘和其他重金屬。長期接觸重金屬會導致炎症、血栓和其他心臟問題。考斯基醫生說：“接觸重金屬會對心臟造成直接的毒害作用，它還會導致電解質紊亂，這些因素都會引起心悸。”

唾液反映健康隱患

唾液是一種天然的口腔消毒劑，有助於保持牙齦健康、清洗食物顆粒、預防齲齒和其他感染，人體每天會生成約1.4升的唾液。此外，唾液也能反映健康隱患，美國《預防》雜誌近日進行了總結。

唾液發苦或發酸 可能是胃酸反流，使得胃酸胃到喉嚨，產生令人惡心的味道。除了口腔和喉嚨發酸，胃酸反流最常見的癥狀就是燒心，患者會感覺到口臭或反胃作嘔。

唾液量過多 研究表明孕婦的唾液生成量較多，這可能是由于激素分泌量的改變所引起的，也有可能是感覺惡心的副作用。唾液量變多並沒有太多健康風險，咀嚼塊口香糖或硬糖就能吞下多餘的唾液。

舌頭髮黏 你可能習慣于用嘴呼吸。通過鼻子吸氣和呼氣是保持口腔內有充足水分的最佳方法。由于唾液是口腔的天然消毒劑，沒有充足的唾液，細菌和蛀牙就會隨之而來。發表在《普通牙科》上的一項研究成果顯示：用嘴呼吸的人會存在相對較多健康問題。

唾液呈白色塊狀 這可能是口腔感染，口腔中的白色念珠菌會導致酵母菌感染，即

“真菌性口炎”。盡管真菌性口炎在健康成年人中較為罕見，但糖尿病患者特別容易患上此病，因為唾液中的糖分會導致酵母菌生長。

唾液量過少 這可能是正在服用的藥物所引起的。有超過300種藥物的副作用會引起口乾，健康問題迫使你服用更多的藥物同時，也會出現口乾。此時，就需要額外警惕口腔衛生，避免蛀牙。

酸性太高 紐約州立大學石溪分校牙科醫學院伊斯瑞爾克萊因伯格博士表示，口腔的酸鹼度一般在中性附近（即PH值為7左右），盡管人們很難感知，但如果PH值失衡，細菌就會在舒適的角落和牙齒的縫隙間繁殖。酸性的唾液會侵蝕牙齒，造成蛀牙。

此外，唾液測試可以提供大量的遺傳構成和激素方面的信息。發表在《臨床化學》上的一項研究顯示：唾液能替代血液樣本，作為多種疾病的診斷工具。美國西北大學的研究者發現：唾液測試也可以用來評估激素含量。讓醫生更清楚地了解患者的晝夜節律，為他們提供睡眠、飲食和減重方面的建議。

長壽 8個主要特徵

長壽與遺傳基因、生活習慣等息息相關。此外，性格特徵也有很關鍵的作用。美國“MSN健康生活網”載文，刊出最有益長壽的8種個性特徵。

認真 美國斯坦福大學心理學家劉易斯·特曼進行了一項涉及1500名兒童的長壽研究。結果發現，認真是長壽的一大標誌。認真品格具體包括：做事井井有條，深謀遠慮，持之以恆，責任心強。認真的人會設立目標並完成目標，因而生活滿意度更高。但是專家同時告誡，認真固然重要，但是千萬不要祇對某一種行為過於痴迷專注，而忽略了生活的其他方面。

擅交往 充滿愛意的人際關係可促進積極情緒，孤僻性格則易導致消極情緒，增加壓力、炎症和心血管疾病危險。專家建議，通過興趣愛好交友，參加讀書俱樂部等，有助於擴大社會交往，有益長壽。

樂觀 美國葉史瓦大學的尼爾·巴茲萊博士及其同事完成的研究發現，百歲老人雖然生活不同，但都對人生有樂觀或者積極的態度。

愛幫助人 美國密歇根大學心理學家薩拉·康拉思博士研究發現，

真心實意地幫助他人可以增壽4年。但是如果只是為了個人利益而幫助他人，則沒有增壽效應。康拉思博士表示，給他人無私的幫助可以激發自身體內的“護理行為系統”，進而降低壓力激素，促進“親密激素”等有益身體恢復的激素分泌。

勤奮 心理學教授霍華德·弗裏德曼的研究發現，工作勤奮並在工作中體現人生意義的人壽命最長。過早退休而無所事事不利于延年益壽。事實上，一些退而不休的人更長壽，但是退休後工作不宜太過努力或投入。

適度“神經過敏” 日本東京都立老年醫學研究所針對70名100~106歲東京居民的研究發現，最具神經質的老人心理健康問題和抑鬱癥危險更大，但適度“神經過敏”，即有點小擔心的人更加長壽。有些小

預防腦卒中 從幼年開始

專家提醒，雖然腦卒中往往被認為是“老年病”，但預防腦卒中應從幼年開始。

據介紹，腦卒中的好發年齡為65歲以上，但是，幼年的肥胖容易增加心臟病和糖尿病的危險，而後兩者都會使得腦卒中的危險性增加。因此控制兒童肥胖，避免兒童過多攝入脂肪含量高的食品以及高糖飲食對於腦卒中的預防是相當關鍵。

隨着生活習慣、飲食習慣的改變，加上工作生活壓力大、吸煙、酗酒以及運動量少等原因，導致腦卒中的發病有年輕化的趨勢。對於中青年來說，避免高脂飲食，戒煙限酒，增加運動量，保持健康的生活方式來預防腦卒中。

腦卒中的高危險人群主要是高血壓、高血糖、高血脂、動脈粥樣硬化、房顫等疾病的患者，在日常生活中應該提高警惕，避免暴飲暴食、情緒激動、過度勞累等情況發生。此外，上述疾病患者要堅持合理治療，還要注意預防血栓形成，可在醫生指導下選用一些安全有效的藥物。

已經發生過腦卒中的患者，除了要堅持定期到醫療機構去檢測血壓、血糖以及血脂，必要時增加心電圖、腦電圖以及核磁共振掃描等輔助檢查；家屬可以為患者做心理輔導，解決其心理上的焦慮無助等問題，還要獨立生活的能力以及預防失能所造成的併發癥，特別在一些生理問題如吞嚥困難、溝通困難、小便失禁、便秘等提供幫助，預防腦卒中對患者帶來的心理和生理上的損害。

體濕萬病源 除濕要趁早

一般來說，體濕在每個人身上表現出的病癥都不盡相同，一般歸結如下：月經不調、口臭、食慾不振、肥胖、水腫、臉與頸部愛出油、面部易生痘、大便稀黏不淨、食後胃脹、大便稀黏、四肢冰涼等皆與體濕相關。在侵害人體健康的六邪中，濕邪最難去除，對人體健康的傷害也最大。可以說，人體的萬病皆始于濕，所以除濕是保持五臟六腑高效運行、遠離疾病的根本。

所謂千寒易除，一濕難去，身體有濕，則萬病叢生。眾所周知，經常喝紅豆薏米粥可有效去除體內濕氣，但對於濕氣嚴重的人來說，即使天天喝紅豆薏米效果也不會很大，下面介紹幾個除濕方法。

一定要睡午覺 要除濕首先要補氣血，我們都知道人體的脾臟是運化人體水濕的重要器官，而脾又為後天之本，氣血生化之源。反之，如果氣血不足就會導致脾運失健，從而進一步加重水濕內停。一日之中的子時（23點至凌晨1點）和午時（上午11點至下午1點）是陰陽交替之時，此時睡覺最能補氣血。所以要去除體內濕氣，一定要睡午覺，另外，夏季睡午覺還有助於養心養神，消除心火。此外，補氣血還可從飲食上着手，多食大棗、桂圓、紅糖、阿膠、當歸、蓮子、胡蘿卜、菠菜、山藥等。

少食油膩、生冷食物 很多時候，我們為了貪圖一時的“嘴癮”，往往把健康放置一邊，夏季大量吃冷飲、喝涼茶、吃瓜果、吹空調、吃燒烤使得體內氣流凝滯、脾運化水濕的能力大大削弱，體內廢水無法外排，從而使得脾虛體濕，萬病滋生。

適量的有氧運動 有氧運動絕對是除濕的一大利器，運動出汗不僅能排除體內多餘的廢水，還能增強人體的基礎代謝，促進氣血流通，保障五臟六腑的良好運行，進而防止內生濕邪的產生。



憂愁的人比伴侶早亡危險低50%。

對新事物持開放心態 美國一項調查發現，很多百歲老人能够使用電子郵件，通過網絡搜索舊日老友，甚至在網上約會。新事物、新科技有助於老人鍛煉大腦，同時增強老人社交。

對衰老坦然接受 美國耶魯大學公共衛生學院貝卡·萊維博士最新研究發現，對衰老持積極態度的人更長壽。18歲之前對衰老表現出負面態度的人，60歲後發生心血管疾病的危險會增加2倍。