



每天坚持出汗、学会排解不良情绪……

10种生活习惯有效防癌

□ 李迪

脂肪肝并非胖人的“专利”

□ 徐岷

肝脏,是消化系统的中枢,人体吸收的营养物质,都要经过它代谢处理后,才能为我们所用。可是,肝脏又是一个非常娇弱的器官,酒精、病毒、药物等刺激,都可能让它受伤。

在我国,肝炎病毒感染一度是最大的“毁肝”因素,特别是乙型肝炎病毒引起的肝炎、肝硬化、肝癌等。可随着疫苗的普及和有效抗病毒药的发展,近20年这一情况大大缓解。但不幸的是,一些更不容易引起人们重视的肝病正急剧攀升,比如酒精性肝病、脂肪肝等。我国酒精性肝硬化在各种原因造成的肝硬化中比例不断上升。此外,在很多人的意识里,脂肪肝就是肝脏里“油多了”,它只是胖人的“专利”,自己从来不去重视它。甚至被告知患脂肪肝时,不少人都难以置信地表示“我又不胖,怎么会得脂肪肝”。

事实上,脂肪肝的发现,往往预示着身体已经发生或将要发生一系列的代谢紊乱,甚至是高血压、脂代谢失常、糖尿病等慢性病的前兆。而对“多吃少动”成为常态的现代人来说,没有人可以完全和脂肪肝“绝缘”。除了肥胖的人之外,很多脂肪肝还不知不觉“潜伏”在下面这几类人中。

嗜酒。90%的酒精在肝脏代谢,长期饮酒可引起肝内脂肪氧化减少、脂肪酸堆积,引发酒精性脂肪肝。

糖尿病患者。2型糖尿病患者脂肪肝的患病率高达46%。这是因为,糖友体内的葡萄糖和脂肪酸不能被很好利用,导致在肝脏内转变成脂肪。但由于早期症状轻微,易被忽视。

体型较瘦。许多人为了瘦身,多年坚持素食和节食,使营养摄入不能满足机体需要,体内缺少蛋白质和维生素,大量脂肪酸进入肝脏,导致肝内脂肪积蓄。这类人需进行饮食调理,同时适量增加运动,做到“收支平衡”。

常熬夜。肝脏晚上11时至凌晨3时活动能力最强,这也是肝脏最佳排毒期,如果熬夜,肝脏得不到休息,血流量相对不足,势必加重其负担。对此,保证良好睡眠是护肝良药。

长期用药。皮质激素、抗结核药或减肥药都易导致脂肪肝,最好少用或不用。孕妇若服用四环素类药物,用药15天即可发生脂肪肝。

很少体检。脂肪肝初期隐蔽性高、症状轻微,很多人不以为意。加上工作忙、没时间等理由,把健康放置一边。若放任不管,可能发展为脂肪性肝炎,甚至肝硬化。因此,一定要坚持定期体检,及时排除隐患。

(作者为江苏大学附属医院消化内科副主任医师)

科学研究已经证实,大多数癌症的病因与生活方式有关。因此,每个人都应学会主动截断致癌的危险因素。近日,某医学杂志就刊文指出,10种生活方式有助于人们远离癌症。

1 盯住体重指数。

肥胖可能诱发癌症。研究显示,约49%的子宫内膜癌、35%的食道癌、28%的胰腺癌都是肥胖惹的祸。台湾专家认为,脂肪细胞可能会间接促进癌细胞生长。北京朝阳医院沈雁英教授建议,人们最好盯住体重指数(BMI),计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方,如果BMI超过24即为超重,超过30则是肥胖。肥胖人群应少吃多动,减少脂肪和糖的摄入,每天运动,控制体重。

2 适时生育,母乳喂养。

如今,晚婚晚育已成为城市女性的普遍趋势。然而,晚育或放弃生育不利于防癌。研究指出,女性一生中如有一次完整孕育过程,能增加10年免疫力,患卵巢癌、乳腺癌等妇科肿瘤的风险将大大降低。母乳喂养也有类似作用。研究发现,坚持母乳喂养6个月可使女性患癌死亡风险降低10%。中华医学会妇科肿瘤学分会主任委员曹泽毅教授指出,女性最佳生育年龄是25岁-33岁。

3 找到情绪宣泄渠道。

许多癌症患者回顾患病前两三年的生活,都会看到消极情绪的影子。北京安定医院心理危机干预与压力管理中心主任西英俊表示,坏情绪是癌症

的向导,压抑、焦虑、抑郁等消极情绪可使免疫系统识别、消灭癌细胞的功能大打折扣,因此容易患癌。他建议,生活中要尽量保持身心放松,找到健康的情绪宣泄途径。

4 每天都出点汗。

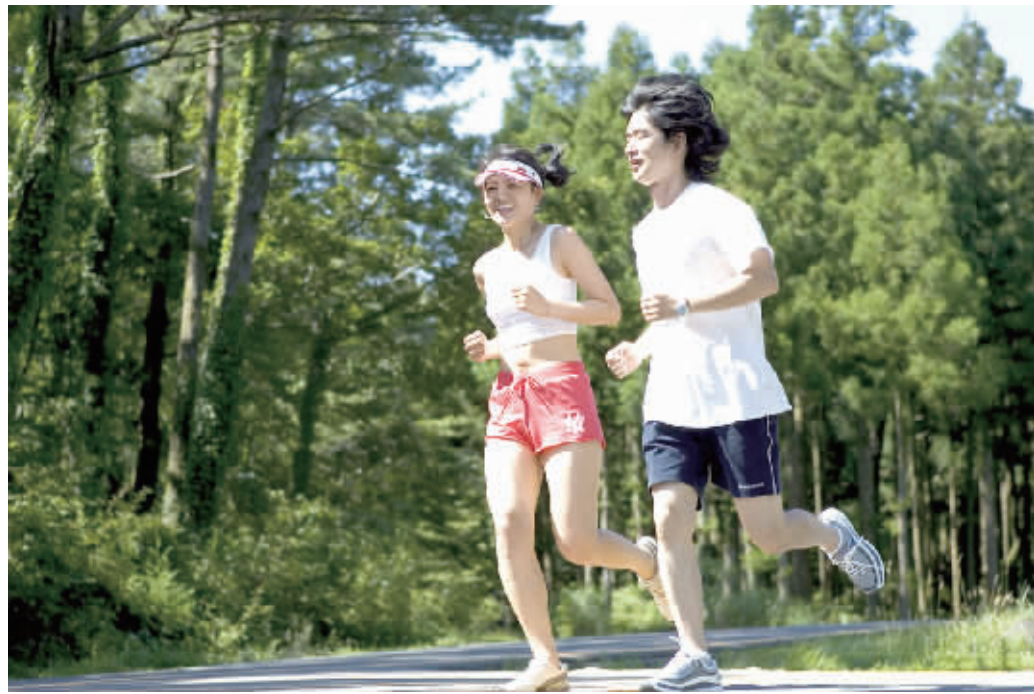
运动是最经济实惠的防癌方法。研究显示,只要每天坚持30分钟以上运动,就能降低患癌风险。研究人员指出,运动时出汗,既能燃烧多余脂肪,还可促进身体排出多种致癌物;运动利于肠道蠕动,减少粪便积存时间,降低大肠癌风险;最重要的是,运动能增强免疫力,帮助人们抵抗炎症和癌细胞侵袭。

5 新鲜果蔬不能少。

新鲜果蔬富含维生素C等抗氧化剂,可使细胞免受损伤,减少突变。另外,蔬果富含膳食纤维,能缩短食物残渣停留在肠道的时间,排出潜在致癌物。《中国居民膳食指南》推荐,成人每天应吃300克-500克蔬菜,深色蔬菜最好占到一半;水果200克-400克。大蒜、大葱、洋葱、卷心菜、西兰花、萝卜等都是很好的防癌食物。

6 拒绝脂肪的诱惑。

研究指出,脂肪与癌症关系密切,特别是乳腺癌、大肠癌和前列腺癌;从小爱吃脂肪食



物的孩子,随着年龄的增长,更易患癌。专家推荐了一些少吃脂肪的技巧:1.选购低脂或脱脂牛奶;2.以豆类或豆制品取代部分肉类;3.少吃肉皮、肥肉和油炸食品的外皮;4.少吃奶油蛋糕,吃的时候刮掉部分奶油;5.多用蒸、煮的烹饪方式,少做煎炸。

7 多吃鸡、鱼肉。

猪肉、羊肉、牛肉等“红肉”的确美味,但多食可能增加患癌风险。研究显示,吃红肉多的人患肺癌风险增加了16%;过量摄入红肉会导致女性乳腺癌风险增加22%。马冠生建议,人们应该限制红肉的摄入,并尝试用禽肉、水产品等“白肉”取代,尤其要多吃水产品。三文鱼、黄花鱼、小平鱼等水产品都是不错的选择,一星期吃两三次为宜。值得提醒的是,咸鱼、火腿、香肠等加工肉制品往往含有较高的亚硝酸盐,容易诱发消化系统癌症,最好少吃。

8 每天喝绿茶。

喝茶有助于防癌早已得到证实。爱喝茶的日本人曾花9年时间调查,发现每天喝茶能将癌症风险降低40%。我国研究也发现喝茶可有效预防肺癌、肝癌、食道癌、口腔癌等癌症。不过,研究显示,龙井、碧螺春、毛峰等绿茶的防癌作用最好,其防癌成分比其他茶叶的5倍,其次是乌龙茶,红茶最少。马冠生建议,绿茶中富含茶多酚,可抑制癌细胞生长,人们应养成每天喝2-3杯绿茶的习惯,但必须注意茶水不要太浓太烫。

9 戒烟限酒减盐。

研究显示,吸烟者患肺癌的危险是不吸烟者的13倍,长期过量饮酒会导致酒精肝、肝硬化,之后肝癌就会找上门来。盐和癌症是“亲

戚”关系,越爱吃咸的地区的人,胃癌发病率越高。

沈雁英建议,吸烟者最好立即戒烟,只要今天就戒,便可降低患癌风险。男性饮酒每天不应超过20克-30克,女性别超过10克-15克。饮食上最好清淡,除每天每人吃盐别超5克外,烹调时还要注意味精、酱油、酱料等“隐性盐”。

10 谨慎选用日用品。

世界卫生组织研究指出,溴化阻燃剂、塑化剂、双酚A三类物质可能导致癌症,这些物质存在于一些家居用品中。

国际食品包装协会秘书长董金狮建议,选购日常用品时,如果闻到较大异味,应果断弃用;生活中尽量少用塑胶产品,不用塑料杯装沸水,不用塑料袋装热食,以免有毒物质在高温下被释放;选购商品时,尽量选亚麻、羊毛面料的产品;接触超市小票后要及时洗手。

讲文明树新风 公益广告 镇江日报社 宣



核心价值观

社会主义

核心价值观

SHEHUIZHUYI HEXINJIAZHIGUAN

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善