



四个小动作莫做 五个禁忌要遵守 夏天这样喝啤酒才不是玩命!

治疗胃癌，早发现是关键！ 早期胃癌有哪些信号？

□ 孙卉

胃癌是最常见的恶性肿瘤之一，死亡率仅次于肺癌。江苏大学附属医院消化内科主任医师程兆明介绍，中国和日本都是胃癌高发地区，但统计数据显示，5年生存率日本要比中国高很多，原因并不是日本胃癌诊治水平有多高，而是日本的胃癌多数能在早期发现，而中国胃癌患者，发现时多已晚期。

“不少老百姓胃痛、胃酸、胃胀、不舒服，不予重视，看看电视，去趟药店就给自己治了，这样做是福是祸谁也不知道。”程兆明说，要知道，胃癌的早期信号只能是胃部不适感，如胃痛、胃胀、胃酸、恶心等等，这些早期信号往往会被忽略，会自认为普通胃病。那么，究竟如何鉴别这些症状(或者说这些信号)是普通胃病?还是早期胃癌呢?

第一，这些症状是偶尔还是经常?一年365天，天天吃饭喝水，偶尔吃的不对了难免会有个胃胀、胃痛啥的，这样的情况不要大惊小怪;如果经常餐前或者餐后胃痛，或者食后饱胀不适，频频嗝气等，就得重视，不要麻痹大意，也不要随便买点胃药糊弄一下，最好抽空查个胃镜。

第二，你是不是高危人群?例如，你是不是长期进食腌制、熏制、烧烤、煎炸、高盐食物者;长期吸烟饮酒;长期饮食、作息不规律;长期从事化工工作者，如橡胶厂工人等;有家族肿瘤病史;有萎缩性胃炎、胃息肉、胃溃疡、肠化生等慢性胃病等。如果是，且隔三差五会出现胃部症状，建议最好查个胃镜，以排除早期胃癌。

第三，血便化验有无异常?普通胃病不会有血便化验的异常，而胃癌可能会有便潜血阳性，轻度贫血，甚至肿瘤标记物Ca724、Ca199、CEA增高等特点。

第四，年龄方面，35岁以上人群要重视胃癌筛查，35岁以下胃癌的发病率较低。

程兆明强调说，胃癌的早期信号仅仅是普通胃病的症状，一旦当你摸到胃部包块，出现吐血、便血，甚至贫血、消瘦、腹部胀大多属于晚期了，晚期胃癌治疗起来办法不多，生存期就很短了。

夏天驾到，与三五好友相聚聊天，喝个啤酒吃个烧烤让人十分惬意，然而，啤酒作为夏天的消暑利器，却有这些禁忌，各位男性朋友可要注意了。

酒前酒后别做四个小动作

开空调或光膀子

喝啤酒的时候开空调或者光膀子，抑或吹电风扇，患感冒的几率倍增。这是因为啤酒属于寒凉之物，多饮会造成中焦虚寒。而夏天，人的体表血运丰富，尤其是在喝下大量啤酒后，毛孔舒张，血流量更大，这就容易导致外感风寒。人体内外皆为虚寒所困，故易患上呼吸道感染。

喝啤酒的时候吸烟

这样做会进一步损害血管。人在饮下大量啤酒后，血液流动骤然加快，烟毒容易以更快的速度侵袭肺脏、血管等人体重要组织。尤其是引发动脉硬化方面，这样做更加明显。

剧烈运动后忌喝啤酒

夏天很多人，尤其是男士，常常会在打过篮球后直接拿瓶啤酒解渴。其实，这种做法是很危险的，很容易导致痛风的。

把湿毛巾搭在脖子上或肩膀上

这样做容易患颈椎和肩周炎。



夏季大量饮酒时，毛孔舒张，以便湿邪外透。脖子、肩膀等处搭潮湿的毛巾，内湿不能外散，而外湿又可透过舒张的腠理进入人体，久而久之加重关节疾病。尤其是某些人因凉快，将毛巾用冷水浸泡后搭在身上，患病几率更大。

搭配五个禁忌要遵守

啤酒忌与白酒混饮

啤酒是一种低酒精饮料，但含有二氧化碳和大量水分，如与白酒混饮，会加重酒精在全身的渗透，对肝、胃、肠和肾等器官产生强烈刺激，并影响消化酶的产生，使胃酸分泌减少，导致胃痉挛、急性胃肠炎等病症。

吃海鲜时忌喝啤酒

亲朋好友相聚，不免要喝酒助兴。在餐

桌上，全都是海鲜美味佳肴，同时又喝啤酒。这种吃喝方法很不科学。据一项调查表明，海鲜中含嘌呤和苷酸两种成分，而啤酒恰恰富含这两种成分分解代谢的重要催化剂维生素B1，两者混在一起饮用，便会在人体内发生化学作用，使人体血液中的尿酸含量增加，并因失去平衡而不能及时排出体外，以钠盐的形式沉淀下来，从而形成尿路结石。

喝啤酒忌配菜不当

很多人都喜欢吃吃饭的时候喝啤酒，往往有的时候大鱼大肉之后拿点啤酒漱漱口，其实，这也是不健康的，啤酒最好还是不要跟荤腥的东西一起下肚的好。

饭前忌喝冰镇啤酒

饭前过量喝冰镇啤酒，易使人体胃肠道温度骤降，血管迅速收缩，血流量减少，从而造成生理功能失调。同时，会导致消化功能紊乱，易诱发腹痛、腹泻等。

胖人忌多喝常喝啤酒

啤酒营养丰富，热量较高，夏季经常饮用，会使体内脂肪堆积，身体发胖，出现“啤酒肚”。肥胖人多喝常喝，必使身体更胖。(吴权)

夏季炎热易烦躁 谨防“心理中暑”

在炎热的夏季，很多人都会出现烦躁不安、精神不振等症，但是也有一部分人会出现情绪、心境和行为的异常，这就是“心理中暑”，医学上称为“夏季情感障碍”。

那么引发“心理中暑”的原因是什么呢?

“心理中暑”的外因

心理学家和医学家认为，人的情绪与气候有密切关系，尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，气候条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强，导致情绪和认知行为的紊乱。

“心理中暑”还与人的出汗多少、睡眠时间和饮食不足有关。因为天热人容易出汗，加上睡眠和食欲不好，使得体内电解质代谢产生障碍，因而影响大脑神经活动，令人发生情绪和行为方面的异常。

“心理中暑”的内因

“情绪中暑”的内因，归根结底还是人体对环境的适应性差。因此，在炎热的高温环境中，应尽可能地增加休息时间，并注意饮食调整，增加营养，重视夏季的养生之道。“情绪中暑”主要靠自我调节。比如调整起居时间，及时补充水分和维生素，多吃开胃食品，避免吃过凉的食物等都有利于调节自己的情绪。

预防“心理中暑”：早睡早起多锻炼

“冰冻三尺，非一日之寒”，心理医生罗伟森认为，“心理中暑”的主要原因是缺乏锻炼。“由于机体缺乏运动，毛孔不透气，汗气入身后就会导致全身骨头酸痛等。”

那么该如何防治“心理中暑”?只需从心理上 and 身体上进行适当调整即可。对此，他给出三点建议：饮食要注意，少食用啤酒、冰激凌等冷饮食品；睡眠充足，晚上11时前睡觉，早上五六时起床是最健康的作息时间；多锻炼，不怕出汗，早起晨练和傍晚散步都是好方法。

一般而言，从根本上治疗“心理中暑”需要三个月甚至半年的时间，严重的甚至还需要药物辅助治疗，因此，“希望大家能多爱惜自己的身体，多锻炼，多出汗，远离‘心理中暑’”。

另外，按压身体一些穴位可以达到宁心安神、泻火除烦的功效，也能防治“心理中暑”。据了解，除按压著名的“消气穴”太冲穴外，筑宾穴也是一个很好的排毒除烦要穴，若感觉心绪不宁、烦闷呕吐时，可按压或以艾条灸此穴位。(常灵)

冰箱里最不健康的六大食物

一到夏天，冰箱可是最必不可少的小伙伴了，赶紧看看下面这些不健康食品你家有吗?

甜饮料。比如瓶装茶、果汁饮料、运动饮料和功能饮料等。它们通常没有营养，但是热量却很充足。建议把这些甜饮料“赶走”，换成白开水、绿茶和红茶，这些饮料没有热量，能让我们保持水分，茶还能帮助产生健康的抗氧化物。

酒精饮品。酒精危害，人所共知，长期过量的饮酒，肝脏不得不将酒精分解成脂肪酸，然后堆积在肝脏内，最后导致脂肪肝。如果不得不喝酒，一定

要注意适度。

加工肉制品。包括午餐肉、香肠和火腿等，这些是最不健康的食品，因为这些食品含有大量的钠，有时候还有脂肪以及亚硝酸盐一类的防腐剂。据美国癌症研究学会报告，防腐剂与结肠癌患病风险增加有关。钠含量高的饮食会增加患高血压的危险。

全脂乳制品。乳制品含有蛋白质、钙、维生素B12和核黄素，但是全脂乳制品也含有大量的脂肪和胆固醇。如果你每天喝约450克的全脂牛奶，一个星期内你摄入的热量就会达到1904卡。

冰淇淋。很多家庭都有冰淇淋。即便按照冰淇淋杯上的建议每天只吃半杯，每天的饱和脂肪、总脂肪和热量也会超额。另外，我国冰淇淋制作标准和美国有别，我国冰淇淋的健康风险除脂肪和热量外，还有一个扣分项目，就是反式脂肪酸也比较多。

酱制品。冰箱里经常放的有奶油沙拉酱、蛋黄酱、千岛酱或蓝纹奶酪。两匙奶油沙拉酱会让沙拉热量增加大约120卡，钠增加380毫克。所以要逐渐减少沙拉酱的用量。中国人还爱吃黄豆酱、豆瓣酱等酱制品，也都是钠含量极高的食品，也要尽量少吃。(王明)

讲文明树新风 公益广告

中央文明办 人民日报社 镇江日报社

践行社会主义核心价值观

人民有信仰 民族有希望 国家有力量

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

