

健康

齐鲁晚报 Health

家园

年底,还来得及 为健康做点什么?

这一年,你忙着赶路,有多少时间能真正停下来关怀一下自己和家人的健康?当奔波到年末只剩下最后的10几天,身体已经“透支”到崩溃边缘,心里是否会突然一阵害怕?

真的是不知不觉间伤害了健康,让身体失去了平衡吗?工作,似乎永远也做不完;生活,也总不能尽如人意。而你的身体和心灵其实是最忠实于你的,你为它付出了多少,它都会在你的身形、心理,呈现缤纷的光彩。

从现在开始,做一些改变,只希望,在12月的某一天早晨,当冬日阳光洒在身上,你睁开双眼时能清楚地发现,今年并未虚度,因为你没有忘记为自己和家人的健康做了什么!

做一次全面体检 立刻实施的难易指数:★★★★☆

为自己和全家人做一次全面的,或有针对性的体检吧!或许,你的身体已经盼望很久了,好好检查一下你这一年的健康状况,也是一笔不小的健康收获呢。了解自己的身体,为来年投入健康事业做一份计划书吧。

哪些体检发现早期癌症

体检检查:血液检查是体检前病变的重要途径。体检中各项血液检查指标,B超、X光、肛门直肠指检,妇科体检中的巴氏涂片、乳腺钼靶摄影等都是常用的筛查肿瘤的方法。

血液检查:血液检查是体检中查出早期癌症的重要手段,检测血液中各种肿瘤标志物指标是否升高,则可发现、鉴别各种恶性肿瘤。如:甲胎蛋白 AFP 可查原发性肝癌细胞,生殖腺胚胎性肿瘤。癌胚抗原 CEA 明显升高时,常见有结肠癌、胃癌、肺癌、胆管癌;存在肝癌、乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌时也有升高。



妇科体检中巴氏涂片:采用巴氏染色的方法,可检测早期宫颈癌,检出率约60%-70%。

B超:利用彩色多普勒成像技术,可清晰地发现全身大多数器官是否有肿块及病变。

X线胸片:X线穿过人体后,因器官、组织密度不同呈现影像,由此可直接显示肺部肿瘤,也可通过肺气肿、阻塞性肺炎、胸水等间接性改变寻找胸部肿瘤。

胃镜和肠镜:直接用肉眼观察胃、肠黏膜的色泽、血管纹理、腺体开口形态,来识别有无病变,对可疑病灶可做活检确诊。

给肠胃做个清理 立刻实施的难易指数:★★★★☆



放弃“白米白面、山珍海味,尝尝粗粮吧!为工作一年的肠胃做个清理,其实粗粮的营养更高。像玉米纤维素含量很高,能降低胆固醇,预防冠心病,还能减肥呢;荞麦含其他谷物所没有的“叶绿素”和“芦丁”,能治疗高血压。常吃粗粮,对预防肠道疾病,特别是食道癌大有好处。

粗粮中的抗癌高手

现代生活中,一般人们都认为,防病、抗癌就必须舍得花钱,不是吃人参、西洋参,便是购买价格昂贵的营养剂、口服液。其实,一日三餐的主粮,只要搭配得当,同样也会具有抗癌效果,尤其是几种粗粮中的抗癌高手,更是不妨多食些。

玉米一疗疾患没得说

据测定,玉米的营养价值远比大米、白面粉丰富。玉米可预防高血压、动脉硬化、泌尿结石等病,而且具有抗癌的良好作用。

美国医学界的人士指出,粗磨玉米面中含有的大量氨基酸,对抑制癌症有显著效果。玉米中的谷胱甘肽,在晒的参与下生成谷胱甘肽氧化酶,能使化学致癌物质失去活性。玉米中含硒蛋白质的抗氧化作用比维生素E要高500倍。目前,硒元素已被国际公认是一种抗癌的微量元素,所以,对玉米的抗癌作用我们决不可低估。

玉米中镁的含量也很可观,镁元素同样是一种保护人体免受肿瘤侵袭的重要物质。据有关资料,埃及人患癌率很低,仅为欧洲人的1/10,研究认为,这与埃及人食物中镁含量高有关,埃及人镁的平均摄入量约为欧洲人的5-6倍。

薏米仁一抗病毒有一绝

若青年人患扁平疣、寻常疣,可把薏米仁煮熟后食用或捣烂外敷。疣是病毒引起的一种皮肤疾患;不少肿瘤也同病毒有关,薏米仁治疗疣是因为其有抗病毒作用。事实证明,薏米仁对胃癌、宫颈癌有一定防治作用。将薏米仁、野菱(带壳切开)煮后食用,可抑制癌细胞进一步发展,并能破坏癌细胞。据研究,其有效成分为薏米仁酯。

甘薯一消除自由基最拿手

甘薯的抗癌作用与它所含的营养素是分不开的,它含有的赖氨酸,比大米、白面要高得多,每100克甘薯含13.1毫克胡萝卜素,远远高于其他粮食、豆类,与胡萝卜相比也毫不逊色。胡萝卜素可促使上皮细胞正常成熟,抑制上皮细胞异常分化,消除有致癌作用的氧自由基,阻止致癌物同细胞核中的蛋白质结合,促进人体免疫力增强。由于甘薯含有极丰富的胡萝卜素,因而对防治某些癌,如皮肤癌、鼻咽癌、喉癌、肺癌、子宫癌、胃癌、睾丸癌及卵巢癌等有良好作用。

买一株绿植盆栽 立刻实施的难易指数:★★★★☆

买一株小小的绿植盆栽,给寒冷的家添一抹温暖的嫩绿吧!小盆栽不但能净化家里的环境,湿润干燥的空气,更能给你带来一份责任。细心地浇水、施肥,擦拭叶片是每天必做的功课,即便就那样静静地看着它,心情也会莫名地开朗起来

室内保湿4种最佳植物

富贵竹
百合科龙血树属常绿直立灌木,很适用于室内水养花卉。富贵竹的叶片翠绿,茎秆笔直,圆形似竹。叶卵形先端尖,叶柄基部抱茎。它是极耐阴植物,在弱光照的条件下,仍然生长良好,挺拔强壮。可以长期摆放在室内观叶,不需要特别养护,只要有足够的水分,就能旺盛生长。水培时,将富贵竹茎秆切成20厘米以上的小段作为插穗插在水中,只要插穗的1/3能浸在水中就可生根成活。

吊兰
百合科多年生常绿宿根草本花卉,叶丛生,线形,边缘或中间有纵的黄白色条纹。夏秋之际,从叶间抽出细长柔韧下垂的匍匐枝,顶端或节上萌发嫩叶和气生根,开白花。吊兰可在室内水养,不仅可以净化空气,而且外形美观、管理简便。将盆栽吊兰挖出,去根部泥土,剪去老根、烂根,留下须根,放入容器瓶内,瓶里装入清水和花卉营养液,让吊兰根部浸于水中生长即可。



绿萝
天南星科喜林芋属植物,属于攀藤观叶花卉。性喜温暖、潮湿环境,藤长可达数米,节间有气根,叶片会越长越大,叶互生,常绿。萝茎细软,叶片娇秀。水养

很简单,保证2至3天换一次水,配以简单的营养液。绿萝具有很高观赏价值,蔓茎自然下垂,既能净化空气,又能充分利用了空间,为呆板的柜面增加活泼的线条,明快的色彩。

文竹
百合科天门冬属,多年生常绿草本花卉。茎细弱,枝纤细呈叶状,水平开展。花小,白色。浆果球形,黑色。果实成熟后,呈现出浓绿丛中点点红的景象,清雅可爱。植株耐阴性强,摆在床头、桌案,文雅大方,是一种很好的室内花卉。文竹也是理想的切花衬托材料。近年来,已经成功开发出水养文竹,置于居室内更是清雅。

打一剂清“强心针流” 立刻实施的难易指数:★★★★☆

流感季节到了,快给自己打一剂“强心针”吧!在流感病菌猖獗的日子里,注射流感疫苗能在很大程度上增强免疫力,特别是老人、孩子和身体比较弱的女性,疫苗能让你获得80%以上的保护,抵抗病毒的入侵,保护你和家人的健康。不过,对鸡蛋过敏的人要慎重哦!



入冬怎样才能不得流感

- 1. 保证睡眠**
保持充分的睡眠是冬季最重要的事。芝加哥大学的研究者在实验中发现,同每天睡7.5-8.5个小时的人相比,每天只睡4小时的人,产生的抗体会减少一半。
- 2. 避免触摸公用物品**
避免触摸公共物品,可以降低感染病菌的几率。比如,银行的公用笔、公用电话、门把手等。
- 3. 常备洗手液,多洗手**
洗手液有抑菌作用,但使用方法要正确。专家提醒,抹上洗手液并揉搓10-15秒钟后,两手仍然是湿润的,这才说明所用洗手液的量足够,然后再冲掉。也可选择酒精浓度至少为60%的杀菌纸巾。
- 4. 多做运动,多按摩**
每天能积极活动3个小时的人,比活动量少的人患流感的几率低35%。专家建议,最好每周锻炼3次,快走、爬楼梯或打乒乓球都可以。
专家还建议,平时可以多做按摩。无论是专业按摩,还是夫妻之间互相敲敲背,都能增加血液中的复合胺和多巴胺含量,从而提高免疫力。

健康小常识

Part 1

饮酒前适量喝酸奶可保护胃黏膜

喝酒前后吃些合适的食物,对预防醉酒、醒酒有事半功倍的效果。营养专家指出,喝酒前,一定要对肝脏和胃黏膜做好保护,如果空腹饮酒,会使胃肠和肝脏处于无保护状态,对身体伤害极大,而且更容易醉酒。可以在饮酒前喝100毫升牛奶,不仅能减缓酒精吸收速度,还能保护胃黏膜不受刺激。

醒酒后很多人喜欢喝点浓茶解酒。其实,浓茶里的茶碱会引起血管收缩,升高血压,并不是解酒醒脑的最好选择。其实,吃一些酸味水果可以解酒。因为水果里含有有机酸,而酒里的主要成分是乙醇,有机酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质,从而达到解酒的目的。

西瓜是较好的醒酒选择。一方面西瓜能加速酒精从尿液排出,避免其被机体吸收而引起全身发热;另一方面,西瓜本身也具有清热祛火功效,能帮助全身降温。此外,经常饮酒又不胜酒力的人,吃点香菇对肝脏有较好的保护作用。

Part 2

冬季骑车上班族口含生姜可御寒

潍坊街头骑电动车上班的人群非常庞大,近期大风降温来袭,冬季来临,骑车出行时,特别是早上骑车上班,容易被风寒侵袭,感冒及被冻伤的几率大大增加。为此,冬季骑车上上班族,早上出行除了多加衣物和保护手肘等关键部位外,还可口含一块生姜,以增强身体御寒的能力。

姜是世界范围内的一种重要的香辛调味料,也是亚洲传统的药食两用植物,生姜在我国已经有2500多年的药用历史。现代药理分析证实,生姜的化学成分复杂,已发现的有100多种,可分为挥发油、姜辣素和二苯基庚烷3大类,其中挥发油中的姜酚有短暂的舒张血管的作用;另外还含有多种氨基酸、维生素及铁、铜、锰、锌、铬、镍、钴、锗等多种微量元素,和多种功能性成分。

中国传统医学认为,生姜性味辛、温,有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒等作用,可治疗外感风寒、头痛、咳嗽、胃寒呕吐;亦可增进血行,驱散寒邪。

Part 3

家中细菌之源:平均每个牙刷有1000万个细菌

据英国《每日邮报》报道,一些物品并非外表干净就真干净,它们可能是最不起眼的“细菌炸弹”。

木制餐具。木头比塑料和金属更容易渗入水分,因此携带细菌的几率也随之增加。清洗木制餐具时,最好用热水,用段时间后,放在水里煮一煮。

牙刷。英国曼彻斯特大学研究发现,平均每个牙刷携带1000万个细菌,其中,葡萄球菌、链球菌和大肠杆菌的比例很高。建议每3个月换一次。

浴巾。皮肤上的金黄色葡萄球菌会留在浴巾上,如果再接触伤口,容易引发感染。浴巾每周至少应在90摄氏度以上的高温水中烫洗一次。

床垫。英国统计数据显示,平均每张床垫上有1万只尘螨,每周至少用真空吸尘器好好清扫一次床垫。

运动鞋。此类鞋子很容易被霉菌和真菌污染。因此每月至少用凉的肥皂水洗一次,并在阳光下晾干。

马桶刷。如果刷子出现了磨损,擦除污垢的能力就会下降。除了每周清洗消毒外,建议半年换一次刷子。