

生活中有多少一级致癌物在身边？

“加工肉是一级致癌物”、“小心发霉的花生致肝癌”我们常听说“致癌物”这个词，它到底包含哪些种类？小心，一些致癌物，可能就在身边。

世界卫生组织：致癌物分为四个等级

「癌症」高居全球十大死因的第2名。权威医学期刊《柳叶刀》(The Lancet)研究则表明，目前排在死因第1位的心脏病随着医疗技术进步而发病率下降，而癌症致死率却上升，估计几十年后将成全球第一大死因。

造成癌症的原因有许多种，生活中常接触的事物也可能是致癌因素。世界卫生组织所属的国际癌症研究机构(IARC)依物质致癌可能性高低，将致癌物分为四级。

第1级致癌物：对人类有明确致癌性的物质。

例如：黄曲毒素、酒精、加工肉品、烟草、槟榔、马兜铃酸、甲醛、石棉、戴奥辛、砒霜、空污、室内燃烧的煤炭。

第2级A类致癌物：对人类致癌可能性极高的物质。

例如：高温油炸排放物、红肉(牛肉、猪肉和羊肉)、草甘膦农药。

第2级B类致癌物：对人类致癌可能性略低的物质。

例如：黄樟素、柴油和汽油引擎废气、氯仿。

第3级致癌物：目前对其致癌性还无法归类的物质，即没有足够的证据证明对人类致癌。

例如：静电磁场、咖啡因、食用色素。

第4级致癌物：根据已有的资料，证明该物质很可能不会致癌。

致癌物的分级不是依据致癌概率或风险的高低，而是这个物质致癌的证据有多充分。因此并不是接触到第3级致癌物就没有风险。

致癌的细菌和病毒

致癌物不只是物品，还包括细菌、病毒等微生物或寄生虫。被列为第1级致癌物的微生物包括：

幽门螺旋杆菌：会引发长期胃溃疡，增加患胃癌的概率。一般认为幽门螺旋杆菌是通过唾液接触及吃进带菌的食物或水而感染，和

个人卫生习惯和公共环境有很大关系。

B型肝炎病毒(乙肝病毒)：增加肝硬化与肝癌概率。

C型肝炎病毒(丙肝病毒)：增加肝硬化与肝癌概率。

人类乳突病毒(HPV)：人类乳突病毒分为一百多种，其中很多型都会致癌。例如16型与18型HPV容易让人得宫颈癌，6型与11型会让人得菜花并增加阴茎癌的概率。

EB病毒：学名为第四型人类疱疹病毒，与鼻咽癌、淋巴瘤有关。主要通过人与人之间之体液传播，例如亲吻、共用盥洗用品或餐具、输血及共用针头等途径。

中华肝吸虫：增加胆管癌的概率。当吃下生的或未煮熟的、烟熏的、腌渍的、干的淡水鱼类(如草鱼、鲢鱼、鲤鱼、鲫鱼、吴郭鱼、罗汉鱼等)和虾类，或是切过鱼的菜刀、砧板或放过鱼肉的碗盘未彻底洗净及高温杀菌，都可能感染。

生活中常见的第1级致癌物 还有些被列为第1级致癌物的物质，就在我们身边：

吸烟、吸二手烟、烟草制品：可能造成肺癌、口腔癌、咽头癌、喉头癌、膀胱癌、食道癌，间接可能引发头颈癌、血癌、胃癌、肝癌、肾脏癌、胰脏癌、子宫颈癌等。

槟榔、槟榔咀嚼物(含烟草或不含烟草)：可能引发口腔、咽喉与食道的癌症。

酒精饮料：根据美国饮食指南，女性每日喝酒的纯酒精量不宜超过14克，男性不宜超过28克。饮酒过量容易罹患口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌及乳癌。

加工肉品：泛指以烟熏、盐渍或加入防腐劑、化学物质处理过的肉制品，多吃易增加大肠癌风险。

中式咸鱼：少吃无妨，但频繁食用可能增加鼻咽癌的发生率。

空气污染(PM2.5)：会导致肺癌，也可能增加膀胱癌的风险。

太阳紫外线辐射：过度暴露紫外线辐射易造成皮肤癌。

黄曲毒素：米、豆类、花生及玉米，保存不当发霉菌后会产生黄曲毒素，导致肝癌。

是常见的食品添加剂，常见于香肠、肉干、腌鱼等加工肉品内。

砷：人们可能接触到含砷的地下水或含砷的农药、除草剂。砷被认为可能增加罹患皮肤癌、呼吸道癌症的风险。

“会致癌”虽然听起来很危险，但并不代表一定要避免这些致癌物，例如紫外线可能导致皮肤癌，但人类也需要定期晒太阳，体内才能产生足够的维生素D。即使被归为致癌物质，有的致癌物质对一般人没有影响，需要遇上特定的基因、体质才会致癌。有些致癌物短时间接触就能导致癌症，有些则需要长时间、大量暴露才会。

就算是归类在2A类致癌物、2B类致癌物中的红肉(牛肉、猪肉和羊肉)，这些常见食物会致癌也与食用方式有关。红肉可补血，但烹饪方式不当就可能对人体有害，馥芋中医诊所院长李嘉菱表示，高温烹调红肉(如烧烤、油炸)或吃太多肥肉，可能增加罹癌风险，以卤、炒、炖煮等方式烹饪则较健康。而发酵食物泡菜富含益生菌，可改善肠道菌丛，只是不宜食用过量。

10种食物让你“换血”并越吃越年轻

血管血液疾病已经成为了现代致死最严重的疾病，动脉粥样硬化、血栓、心梗、脑出血、冠心病等等数不过来的疾病在一点点向我们袭来。为什么会这样呢？其实我们的血管就像皮筋，随着用的时间越长，皮筋弹性也就慢慢在减弱。这是自然老化问题，是每个人都必须要经历的，但如今最影响血管血液的因素是人们的放纵不爱惜。暴饮暴食、酗酒、吸烟等恶习摧毁着我们的血液。摄入的食物能量越高，就会有更多的脂肪被转化，不仅堆积在肚子上，还会积攒在血管里，就好比水管，里面生出了锈斑，越来越多，血液变黏稠，流速减慢，最严重是产生了不溶物“血栓”。它堵到肺里就是肺梗，堵在心脏里就是心梗，堵在脑血管里就是脑梗！更严重的是，它在一个地方呆久了会粘住我们的血管壁，等到它一掉落，连带着那一块血管壁也随之掉落，血管就出现了一个破口，造成“大出血”，我们经常听到的“脑出血”。

所以为了我们自己的健康，甚至说生命安全，一定要善待自己！虽然问题很严重但也不是没有办法，只要注意科学饮食，改进膳食结构，加强体育锻炼，并养成良好的生活习惯，血管硬化、血液黏稠是可以得到延缓和逆转的。

下面推荐给大家几款食物，可以帮我们“换血”的食物！

1、洋葱：降血脂

含有一种能使血管扩张的前列腺素A，它能舒张血管，降低血液黏度，减少血管的压力，同时洋葱还含有二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸，可增强纤维蛋白溶解的活性，具有降血脂，抗动脉硬化的功能。

2、黑豆：血液循环催化剂

很多人都知道黑豆可以让人头发变黑，其实黑豆也可以生血。黑豆是一种神奇的食物，可以帮助血液循环、调节肠胃功能、使代谢能力加强，并积极输送到全身，让女人面色红润，内分泌也达到平衡状态，改善怕冷状况。这都要归功于黑豆中所含有的花青素，这是一种多酚类物质，对于血液有良好的保健作用，而且极容易被人体吸收，效果不可小视。

3、猕猴桃：血管柔韧利器

猕猴桃的维生素C含量相当丰富。每100克猕猴桃中，含有69毫

克维生素C，是合成骨胶原必不可少的原料之一。当体内的骨胶原充足之时，就可以帮助我们打造柔韧性强的血管，并且具有调节血压的作用。将猕猴桃榨成果汁，在其中加入适量蜂蜜即可食用。需要注意的是，榨猕猴桃汁的时候，最好保留果皮，因为猕猴桃皮中同样含有清血的营养素，还能增强果汁的口感。

4、荞麦面：强韧血管，身体更结实

荞麦的营养那是相当的均衡，特有的赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸都是血液健康所必需的氨基酸，被称为不折不扣的“完美食品”。除此之外，荞麦中还含有血液循环所必需的维生素B1，促进代谢的维生素B2、胆碱，以及烟碱酸等物质。这些营养成分可以改善高血脂，净化血液，强健血管，不可错过。

5、卷心菜：皮肤要弹，血管也要弹

卷心菜对于血液健康可说得上是绝对功臣，其除了含有维生素C、钾、钙、膳食纤维之外，还具有强抗氧化活性的异硫氰酸盐，以及稀有的维生素U和维生素K，保护血

管黏膜，加速血液循环，让血管更加坚固、有弹性。此外，卷心菜还具有保护黏膜细胞的作用，对胃炎及胃溃疡的防治有较好的临床效果。

6、茄子：血管软化剂

保护心血管、降血压，茄子含有丰富的维生素P，是一种黄酮类化合物，有软化血管的作用，还可增强血管的弹性，降低毛细血管通透性，防止毛细血管破裂，对防止小血管出血有一定作用。

7、胡萝卜：促进血液循环，温热身体

胡萝卜是有效的排汞食物。含有的大量果胶可以与汞结合，有效降低血液中汞离子的浓度，加速其排出。每天进食一些胡萝卜，还可以刺激胃肠的血液循环，改善消化系统，抵抗导致疾病、老化的自由基。养成每天喝胡萝卜汁的习惯，能使脸色红润，充满光泽。二分之一一个胡萝卜中所含的胡萝卜素，就可以满足一个人一天的必需量。

8、大蒜：最有力的血栓“消磨器”

很多女人是大蒜的“绝缘体”，

但是，从现在开始，你要努力爱上它了。因为大蒜中的大蒜素可以减弱肝脏中合成胆固醇的酶的活性，从而降低体内胆固醇的水平，保护血液维持在健康状态。另外，大蒜中还含有一种硫化物叫做大蒜新素，可以减少血中胆固醇和阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白，从根源上降低血栓的形成。

9、玉米：软化动脉血管

玉米富含脂肪，其脂肪中的不饱和脂肪酸，特别是亚油酸的含量高达60%以上。有助于人体脂肪及胆固醇的正常代谢，可以减少胆固醇在血管中的沉积，从而软化动脉血管。

10、西红柿：保护血管弹性

西红柿不仅各种维生素含量比苹果、梨高24倍，而且还含维生素芦丁，它可提高机体氧化能力，消除自由基等体内垃圾，保护血管弹性，有预防血栓形成的作用。所以保护我们的血管血液很简单，而且有着那么多的“换血”食物可以选择，我们还怕什么，行动起来吧！简简单单几个食物就可以让你远离疾病侵害，不再去担心我们的血液血管问题。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：**301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话：**703-865-6276** 周一至周五

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID，无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备