

有这9个习惯的人最易得癌症

1. 老喝滚烫水

很多喜欢闲暇时泡杯功夫茶,殊不知,这现冲现泡“趁热喝”的茶,可能为食道埋下隐患。因为滚烫的水会烫伤食道黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎等,时间久了,可能发生癌变。调查表明,新疆哈萨克族人常喝滚烫的奶茶、潮汕人喜欢功夫茶、太行山区的人爱喝大碗烫粥,目前这些地区都成为食管癌、贲门癌、口腔癌的高发区。

2. 蔬果吃得少

大鱼大肉吃不够,蔬菜水果吃得少,这一生活习惯会带来危害。一是造成肥胖,而近年来的研究表明,肥胖和乳腺癌、前列腺癌等多种癌症有关。二是蔬菜水果含有许多膳食纤维,它们能促进肠道蠕动,带走有害物质。老不吃蔬菜水果,会增加患结肠癌

的风险。三是导致缺乏维生素。研究显示,缺少β-胡萝卜素,肺癌发病率要高7倍;缺乏维生素A,患肺癌、胃癌的可能性很大;叶酸与维生素B2缺乏,是食管癌高发的重要原因。专家建议,每天应吃400克以上的蔬菜,吃肉不要超过75克,粗茶淡饭才是远离癌症的最好办法。

3. 老是憋大便

因为工作太忙或一时找不到卫生间,憋着大便,时间长了,就会出问题。粪便里含有硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物等多种致癌物,在肠道里积存久了,会被重复吸收,刺激肠黏膜。天津市肿瘤医院一项调查显示,没时间排便已成为不少年轻人患上大肠癌的主要原因。

4. 夜晚不睡觉

很多人因为工作不得不熬夜加班,还有人天天泡酒吧,昼伏夜出。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1,000余名30~50岁的癌症患者,发现99.3%的人常年熬夜,凌晨之后才会休息。

专家表示,熬夜一会造成生物钟紊乱,而夜间灯光还会破坏人体褪黑素形成,这是保护人体免疫功能的重要一环,缺少它容易让白血病、乳腺癌、前列腺癌等找上门来。熬夜最好不要超过12点。

5. 坐下不想动

德国专家表示,人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐的人体内免疫细胞减少,大大增加患癌几率;日本医学发现,胃癌患者大多平时吃得太饱和久坐不动;美国研究表明,久坐的人比常运动的人患结肠癌的可能性高40%~50%,男性还易罹

患前列腺癌。专家建议,工作每2个小时,必须起来活动15分钟以上。

6. 爱钻牛角尖

临床发现,生活中爱较真、生气又不擅表达的人,植物神经、内分泌与免疫系统长期处于高度亢奋和紧张状态,是导致乳腺癌和卵巢癌的重要原因。工作中爱较真、过于追求完美的人,患胃癌与胰腺癌的较多。专家表示,豁达的心胸、愉悦的心情是癌细胞的“天敌”。

7. 常吸二手烟

吸烟会导致肺癌,还会导致鼻咽癌、口腔癌、食道癌,甚至膀胱癌、肾癌、胰腺癌和胃癌等,可谓“一支烟在手,全身都遭殃”。另外,研究表明,二手烟对身体的危害比一手烟有过之而无不及。

8. 家人有癌症

如果上一代患有乳腺癌、肺癌、食道癌、结肠癌等,后代患上癌症的风险比一般人高很多。此外,上海癌症研究合作中心指出,每100对死亡夫妻中,至少有5对患“夫妻癌”。这与夫妻常年保持相同的生活习惯有关。

9. 装修太豪华

装修的刺鼻气味也是导致肺癌的罪魁祸首。很多建材里都含有致癌化学成分,装修越豪华,让身体受伤害的几率越大。对儿童来说,装修污染更有可能让他们患上白血病。专家建议,装修买家具、建材,千万别图便宜,一般来说,质量越次的产品味道越刺鼻;装修期间一定要开窗通风,装修结束后至少要晾两三个月才能入住。

十种习惯加速钙流失



丢三落四
经常健忘

在防缺钙的意识中,“补”是重要的一环。

然而,很多人却没意识到,忽视了钙的吸收率和流失量这两个更重要的环节,就可能造成“越补越缺”的情况。

以下10种坏习惯正在加速你体内钙的流失:

1、吃得太咸

体内的钙是通过与钠相伴从尿中排出的。因此,如果吃盐多,尿钠就排出多,同时尿钙排出量也会增加,身体内的钙丢失也随之增多。

2、吃肉太多

吃肉太多不仅会造成脂肪超标,还会导致钙流失。各类食物中,肉是钙含量最低的一类,猪肉

3、动得太少

在人体代谢活动中,骨组织的发育需要一定的力学强度来支撑。当人体的运动量不够时,骨组织会自动降低骨量。想想现在越来越多的人以车代步、久坐面对电脑,能不动就不动。

4、晒得不够

每天出入办公室的生活,让人们晒太阳的机会渐渐变少。不少女性更是出门必涂防晒霜、撑起遮阳伞,生怕自己被晒黑。涂抹防晒霜,使用遮阳伞,都会阻止皮肤合成维生素D,而维生素D的生成和转化,对钙质吸收起到关键作用。

5、蹲得太少

下蹲运动和肌肉力量强是预

防骨质疏松和减少因骨质疏松而导致骨折的重要因素。以前人们出行多骑车,现在多坐车;以前妇女常蹲着洗衣洗菜,现在很多家务都不用自己动手做了;以前人们多使用蹲便,现在更多使用坐便。这种慢蹲状态的减少,让身体缺少了相应的锻炼。

6、吃得太偏

一些女性为了减肥,吃得少且偏食,常以蔬菜和粗纤维食物为主,高蛋白食品摄入不足。低蛋白饮食不仅会导致营养不良,还会影响骨的生长发育和骨量。

7、粗粮太少

谷物富含钙及维生素D,但现在的饮食习惯中,粗粮和谷物渐渐被快餐食品所取代。这些都会让钙摄入受到影响。

8、爱喝咖啡

咖啡也会加速体内钙的流

失。统计表明,每天饮用4杯以上咖啡就会影响钙的吸收;每天消耗300毫克以上的咖啡因,就能加速钙质的流失。

9、碳酸饮料过多

长期大量饮用碳酸饮料,会导致人体骨骼钙流失。美国哈佛大学公共卫生学院研究人员发现,经常大量饮用碳酸饮料的青少年,特别是女孩,发生骨折的危险是不饮用这种饮料的青少年的3倍。

他们指出,原因可能在于碳酸饮料中所含磷酸成分影响了骨质沉积,从而对骨骼生长产生了副作用。

10、喜烟嗜酒

烟酒对骨骼的伤害一直没有得到重视。大量研究已经证明,吸烟会影响骨峰的形成,导致骨密度降低;过量饮酒会使肝功能受损,影响维生素D的代谢,不利于骨骼新陈代谢。

拯救血管,从十个好习惯开始

血管是为身体运输养料的高速公路,高速公路损坏了就会影响身体各部位养分的供应。因此生活中要养成爱护血管的好习惯,保护血管就等于保护身体健康,保护自己的生命。

1、戒烟戒酒

香烟中的尼古丁会刺激人体血管运动中枢,使中枢神经不断释放肾上腺素,导致人的心率加快、血管痉挛。心脏冠状动脉痉挛会引起心绞痛甚至引发心肌梗死。脑血管痉挛会造成头痛、卒中等严重后果。

短期大量喝酒会刺激交感神经,容易诱发心律失常。而长期饮酒,则会诱发炎症,损害血管以及肝脏、肾脏,有可能导致心室扩大、左心室收缩功能降低,甚至心力衰竭,引起“酒精性心肌病”“酒精性肝病”等疾病。

2、保持运动

运动有助于控制体重,减轻心血管的负担。同时,保持运动能够

促进人的气血运行,提高免疫力,有助于提高血管弹性,减少心血管疾病的出现。每周规律的锻炼是一个对身体很好的习惯。

3、控制体重

肥胖,是影响心血管健康的重要因素。是否肥胖,可通过BMI(体重除以身高的平方)来进行简单计算。肥胖,会使人的脂肪含量增加,形成高血脂,是造成血管堵塞、形成血管斑块的重要原因。因此,在平时最好以低脂的食物为主,积极减轻体重,以达到健康的范围。

4、健康饮食

高脂饮食会造成高血脂,导致动脉粥样硬化,从而阻塞血管,引发心脑血管疾病。高盐饮食会增加血液的渗透压,增加血管及肾脏压力及负担。高糖饮食会损害胰岛功能,诱发糖尿病。而高血压、高血脂和高血糖都会影响到心血管,诱发心血管疾病。因此,想要养护好血管,就应该调整好自己的

饮食习惯,以低热量、低盐的食物为主。

5、健康睡眠

长期的劳累、休息时间过少会导致猝死,而健康的睡眠可以修复身体和精神。近年来,心源性猝死相对高发,健康的睡眠不可忽视。所以,对想要很好的养护血管健康的人们来说,劳逸结合是必要的。

6、舒缓压力

精神压力大不仅会导致血压上升,同时还会损害血管内皮的功能,进一步伤害血管扩张能力。所以,生活中要学会释放压力。

7、定期监测血压变化

有数据研究表明,高血压患者出现脑梗死的几率,是普通人的4—7倍,因此定期检测血压很有必要。对已经出现高血压的患者来说,须按时服用降压药物,定期测量血压,避免血压的异常波动。

8、定期体检

很多中老年人的血管可能存在部分的堵塞,不过因为堵塞的程度不高所以一般无明显症状及体征,因此需要定期的体检来排查血管里的种种隐患。

9、相信科学

网络上存在大量不真实的以及无用的信息,这些信息经过美化包装很容易让我们以为是真理。例如,通常高血压等慢性血管疾病需要终生服药,不存在一吃就好的

“特效药”“神药”。因此要关注来源真实的信息,相信医生的话,拒绝谣言,相信科学。

10、健康心态

“快乐等于半个生命”。很多人因为一时激动导致血压飙升,诱发脑梗死、脑出血,因此拥有心平气和的健康心态是很有必要的。此外,健康的心态可以提高食欲、增强免疫力,对血管、心肺都是大有裨益的。

