

揭20个令人惊奇的长寿诀窍：单腿轮换站立

人人都想长寿，但长寿不是一朝一夕的事。保持健康生活方式，并在细节上多用心，才有可能更长寿。英国《每日镜报》最新总结了一些令人惊奇的长寿诀窍。

1.喝茶前进行充分搅拌。茶中富含的抗氧化剂(多酚)有助于人体抵御心脏病、癌症和过早老化。以色列学者进行的一项研究发现：适量饮茶的人比不经常饮茶的人要活得长。需要记住的是：喝茶之前要充分搅拌茶水，研究显示这种方法能让茶水多释放出15%的抗衰老成分。

2.每天早上单腿轮换站立。这听起来有些奇怪，但每天早上穿衣服的时候单腿轮换站立会迫使身体保持平衡，增强支撑脊柱的核心肌肉群(后背、骨盆和腹部)力量。理疗医师认为：对于保持身体活跃、预防跌倒和上了年纪后避免骨折来说，这个简单的动作具有显著的长期功效。

3.每周至少进行两次性生活。研究者对威尔士人群进行的大规模长寿调查项目显示：与每周进行两次性生活的人相比，每个月性生活不到一次的人过早死亡的风险会翻倍。英国皇家爱丁堡医院进行的研究发现：拥有健康性生活的夫妇看起来会年轻7岁，这或许是因为性生活能减轻压力、满足感更强和睡眠质量更好。

4.每天吃3个核桃。美国斯克兰顿大学近期的研究显示：核桃是最健康的坚果，因为它含有最丰富的能抗疾病和抗衰老的抗氧化剂。每天吃3个就能充分受益。

5.结交6个可以信赖的好友。澳大利亚学者近期对百岁老人进行的研究发现：建立亲密的

友谊关系和家庭纽带是长寿健康的秘诀。朋友能够提供情感支持，有助于人们应对压力；感受到被关爱能促进大脑生成多巴胺和后叶催产素，从而有利于大脑生长和延缓衰老。研究者确认每个人结交的最优朋友数量是6个。

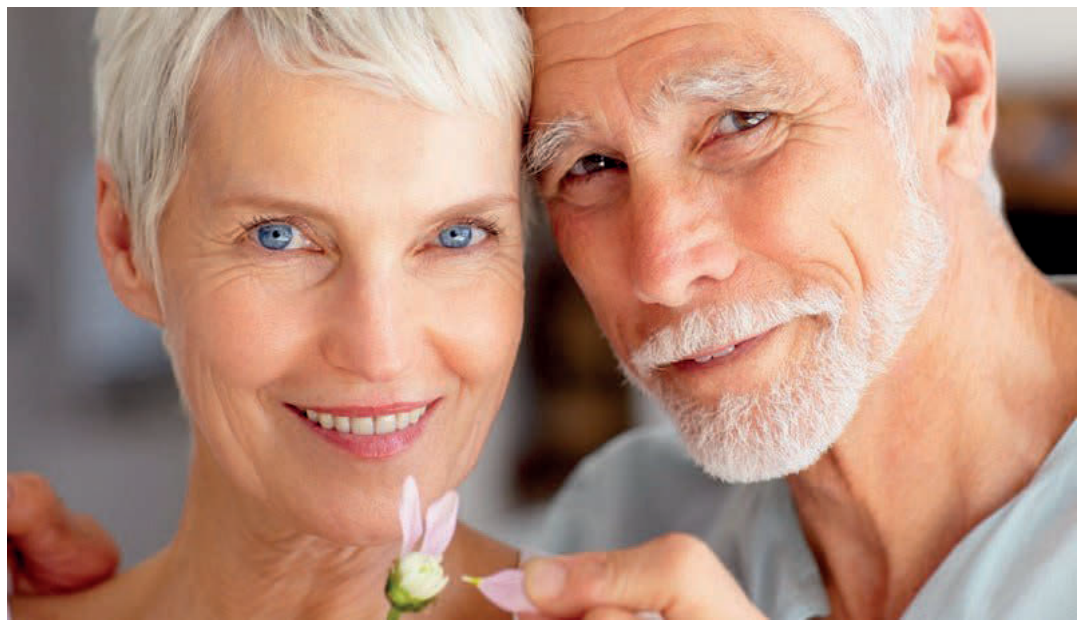
6.每天晒太阳。调查数据显示，英国约有50%的人缺乏维生素D(这种营养元素是由阳光对人体皮肤照射后形成的)，缺乏维生素D会增加人们患上许多潜在致命性疾病的风险。英国肿瘤研究基金会建议，人们应在每天中午前后晒太阳15-30分钟，同时确保自己不会被晒伤，否则健康功效就会前功尽弃。

7.每晚用牙线清洁牙齿。多项研究证实牙龈疾病与人们患上其他疾病(包括心脏病、糖尿病和某些癌症)的风险增加之间存在关联。所以，牙科专家建议人们每晚都要清洁牙齿。

8.养个宠物狗。美国明尼苏达大学的研究显示：养宠物有镇静效果，能降低血压和减少人们心脏病发作的可能性。另一项研究显示，每天遛狗的人比不养狗的人平均多活7年。

9.不把水果放在冰箱里。研究显示，经过冷藏的水果所含有的营养物质要少于在室温下保存的水果。比如，储存在碗中的番茄和辣椒，要比储存在冰箱里的同类果蔬含有双倍的β胡萝卜素和高达20倍的番茄红素。摄入较高量的这两种抗氧化剂，有利于心脏健康状况，能降低某些癌症的发病率。

10.淋浴时唱首歌。美国哈佛大学和耶鲁大学学者联手进行的研究发现：经常唱歌比服用维生素对健康的促进功效更大。淋



浴时歌唱，能减轻压力，促进心理健康，防止抑郁症。

11.吃两倍的果蔬。近期发表在《欧洲心脏病学期刊》上的研究成果显示：每天吃8份或8份以上果蔬的人死于心脏病的可能性要比只吃3份果蔬的人低1/4。这是因为额外多吃的果蔬里含有大量重要的维生素和抗氧化剂，提高了免疫系统的功能，避免人体过早衰老。

12.避免抱怨。根据美国梅奥诊所的研究成果：乐观主义者比悲观主义者能多活12年。爱抱怨的人更容易患上病毒性疾病，不太愿意进行必要的自我体检(如乳腺癌和皮肤癌的筛查)。

13.多喝苹果汁。近期发表在《阿尔茨海默病期刊》上的研究成果显示：苹果汁有助于大脑保持年轻状态。每天只需要喝2杯苹果汁就能减少认知障碍症患者

大脑中黏性斑块的形成。

14.画出族谱图，掌握家族病史。对家族成员的健康史有清晰的了解，可以预测自己未来的健康状况，因为多种疾病都与遗传有关，特别是心脏病和癌症。

15.每晚少看1小时电视。美国国家癌症研究所的科学家发现：年过25岁之后，每看1小时的电视，就会将人的寿命缩短20分钟。这是因为：看电视的时间越长，人体处于静坐不动、无所事事的时间就越长；肌肉得不到锻炼，热量得不到燃烧，人们患病和早逝的风险也增大了。

16.确保自己不错过每一项医学筛查。医学筛查能够在疾病仍处于可以治疗的阶段及早确诊。无论是涂片检查、血压测试或是乳房X光造影检查，都应引起足够的重视。

17.关注腰围。科学家发现

腰围比体重(或身高体重指数)更能预测心脏病，因为腰围可以显示内脏脂肪的存在。

18.每天至少笑20次。作为成年人，我们平均每天只笑5-15次，而儿童很容易就达到每天笑100次的数量。笑声可以增强免疫系统的功能，减少压力激素的释放，从而起到抵御癌症的作用。

19.戒烟。根据芬兰学者进行的一项长期研究：吸烟不仅会让人的寿命缩短约10年，还会降低老年阶段的生活质量，因为吸烟者更容易患上让身体感觉虚弱的疾病。

20.有坚定的信仰。有1000多项研究证实信仰与长寿之间存在关联。这是因为，坚定的信念有助于人们应对压力，对心脏、呼吸道和消化道都有保护作用。

1种酱油吃了必得肝癌 认清9因素远离癌

酱油是中国人餐桌上必不可少的一味调味品，中国人在很久之前就发现了酿造酱油的秘密。在距今2000多年前的西汉，酱油已经有了广泛的运用和生产基础。然而近些年，专家却发现，酱油和肝癌有直接的关系，肝癌发病率与酱油食用量呈正比。

一般认为，酱油的主要原料是大豆，大豆及其制品因富含硒等矿物质而有防癌的效果。但值得注意的是，酱油在生产、贮存、运输、销售的过程中，常因卫生条件不良而受污染，甚至带有引发肠道传染病的致病菌，散装酱油的问题会更明显。

实验表明，伤寒杆菌可以在酱油中存活两天，嗜盐菌可以在酱油中长期生存。在混浊、有沉淀、有杂质的酱油中，细菌数会高于标准百倍以上，这样的酱油如果不加热消毒就直接食用，就有可能致病。

另外，研究人员还从酱油中发现过致癌物质。台湾的流行病学专家调查发现，酱油的消耗量与肝癌直接相关。这是因为酱油在发酵的过程中，蛋白质腐败分

解，产生大量的胺类物质，在亚硝酸存在的情况下，会合成致癌性的亚硝胺，而一些生产工艺差的厂家所生产的酱油极易受到霉菌的污染。因此，从预防疾病的角度来说，除了购买质量信得过的瓶装酱油、不买散装酱油外，还应注意吃酱油尽量熟食，不生吃。

食用酱油还应注意以下几点：

- 1.食用酱油易霉变，在夏日一定要注意密闭低温保存
- 2.发霉变质的酱油不能吃。
- 3.服用治疗血管疾病、胃肠道疾病的药物时，应禁止食用酱油烹制的菜肴，以免引起恶心、呕吐等副作用。

肝癌的9个因素你要清楚

- 1.病毒性肝炎：病毒性肝炎是比较多见的肝癌病因之一。一般来说，乙型肝炎和丙型肝炎与肝癌有密切关系。肝癌病例HBsAg阳性率可高达81.82%。据报道，在HBV阳性的肝癌患者中可见HBV基因整合到肝癌细胞DNA中，所以将HBV视为肝癌发病的重要因素。
- 2.肝硬化：

肝硬化与肝癌之间有密切关系。据统计，一般需经7年左右肝硬化可发展为肝癌。其中以坏死后性肝硬化变为最多，肝炎后肝硬化次之，门脉性肝硬化最少。

3.真菌及其毒素：黄曲霉菌、青霉菌、杂色曲霉菌等都可引起实验性肝癌。其中以黄曲霉菌最为重要。研究发现，黄曲霉毒素B1是超剧毒物质，其致癌性比奶油大900倍，可诱发所有动物发生肝癌，也被视为是肺癌的病因之一。大量的科学试验已经证明，用含有黄曲霉菌或其毒素的食物，喂养实验动物，可引起动物的肝癌。易发生霉变的食物有大米、麦子、大豆、花生、玉米。

4.亚硝胺类化合物：从肝癌高发区南非居民的食物中已分离出二甲基亚硝胺。此类化合物也可引起其它处肿瘤如食管癌。所以也将亚硝胺类化合物归为肝癌病因之一。

5.酒精中毒：酒精中毒可致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化。在酒精性肝炎或肝硬化时，枯否氏细胞减少，可增加肝细胞癌变

的发生。

6.微量元素：目前在微量元素与肝癌关系的研究发现，肝癌死亡率与环境中的硒含量呈负相关，与居民血硒水平呈负相关，动物试验表明硒能阻断黄曲霉毒素诱发大鼠和鸭子发生肝癌。

7.药物：某些药物有累积效应，起到致癌作用。

8.饮水污染：肝癌高发区调查表明，饮用污染严重的沟、塘水者肝癌死亡率高于饮用井水者，饮用深井水者肝癌死亡率最低。最近由于水质分析技术进步，我国及台湾地区均发现水中微囊藻毒素有明显促肝癌作用。

9.遗传因素：肝癌高发区发现肝癌有显著的家庭聚集性，尤其是有血缘关系的、近亲的、共同生活的家族中肝癌发生率高。从染色体分析，细胞免疫水平，DNA修复能力和遗传标记等检测中，均提示肝癌具有遗传的生物学基础。目前认为肝癌是具有主基因效应的多基因遗传病。

紫薯又叫黑薯，薯肉呈紫色至深紫色，目前在国际市场十分走俏。它含有丰富的蛋白质，18种易被人体消化吸收的氨基酸，维生素A、B、C等8种维生素和磷、铁等10多种天然矿物质元素。它是人体抗疲劳、补血的必要元素。与红薯一样，紫薯也含丰富的纤维素，可促进排毒，改善消化道环境，预防胃肠道疾病。

紫薯是食物中的抗癌明星，而紫薯比红薯还抗癌。它除了具有红薯所含的营养外，还富含硒元素和花色苷。其中，硒被称为“抗癌大王”，易被人体吸收，同时还可留在血清中，增强机体免疫力，清除体内自由基，抑制癌细胞的生长，预防癌症的发生。而花色苷是目前科学界发现的能防治疾病、维护人类健康的最直接、有效、安全的自由基清除剂。它清除自由基的能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍，对100多种疾病有预防和治疗作用。

不过需要注意，紫薯含碳水化合物较多，每次食用最好别超过200克。

紫薯比红薯还抗癌