

烧烤吃出胃癌？ 5个坏习惯让胃癌缠上你

俗话说“十人九胃”，胃不舒服，胃酸，胃胀已经成了现代人的通病。但说起胃癌，很多人还是觉得离自己很远。浙江金华一大学生小文，几乎每晚自习后都要去“搓一顿”，有时还会把烧烤当成主食。近期小文被查胃癌晚期，而罪魁祸首就是“烧烤”。

吃烧烤怎么就吃出了胃癌？那些人更容易被胃癌盯上？我们该如何早发现胃癌并有效防治？

饮食习惯、环境污染致胃癌高发

全国肿瘤登记中心发布的年报显示，胃癌发病主要集中在我国西部以及东南沿海各省，如上海、江苏、青

海、甘肃等。男性的胃癌发病率远高于女性，特别是中年男性，多患有息肉、胃溃疡、慢性萎缩性胃炎等疾病，如久治不愈就很有可能发展成胃癌。

数据显示，近5年来，我国每年新发胃癌40万例，发病率占全世界的42%左右；预计到2015年，我国胃癌的发病率还将以每年1.6%的幅度攀升。

专家认为，中国人胃癌发病率高，跟国人的独特饮食习惯有关，比如中国人爱吃烤羊肉串、火锅、嗜辣、喜食腌制食品等，而口味太重的食品会刺激消化道，引起器官病变；国人喝酒多也是一个原因，白酒喝多不仅

伤肝，对整个消化道都会有不良影响。

此外，国人胃癌发病率近年来猛增，与环境污染也有很大关系。被污染的水和食物会刺激消化道，对胃造成伤害。此外，农药残留、滥用药物等同样会导致消化系统癌症增多。

3类人是胃癌高发群体
一是有肿瘤家族史的人
在两三代亲属中，有得过消化系统肿瘤或者其他肿瘤，其得胃癌的几率就会更高。

应对方法是：比家族中患癌成员的最小年龄提前10年左右，做专业的肿瘤筛查，针对胃癌应做胃镜检查，每隔3年做一次，具体可根据医

生建议。比如家族中患癌成员的最小年龄为55岁，那么在40岁时就应做第一次胃镜检查。

二是长期吸烟、饮酒者
特别爱吃烫食、腌制和烧烤食物、高盐食物等不良生活习惯的人。这些习惯会对胃造成较严重的损伤，应及时调整。

三是胃溃疡、慢性胃炎等胃病患者

患有这些疾病的人要积极治疗，防止疾病进展，并定期去医院复查。

注意！这些坏习惯最伤胃
除生活方式外，人们日常的一些坏习惯也加重了对胃的伤害，比如以下这些习惯，很多人都不知不觉中招了。

1 边走边吃、边看边吃

胃在消化时需要大量血液，如果此时人在运动或进行其他活动，都会“抢夺”一部分供给肠胃的血液，导致消化不良。长期如此就会损伤胃

部。吃饭要专心，细嚼慢咽，这样进餐胃才喜欢。

2 长期一个人吃饭
独自吃饭易产生焦虑情绪，进而影响胃肠消化功能。单身的朋友，最好找个伴一块进餐；即便一个人时，也要提醒自己保持轻松快乐的心情，并营造良好的就餐环境，这是保护胃功能的重要步骤。

3 空腹吃太酸涩的水果
空腹时，吃柿子、菠萝等含强酸或鞣酸的水果，容易致胃液与酸合成结石。

4 常喝汽水、咖啡
汽水本身对胃的伤害不大，但过多或过凉会刺激胃部；咖啡会刺激胃酸分泌，导致消化不良和泛酸，有胃溃疡和烧心症状的人一定要谨慎。

5 常吃剩饭或过期食品
剩饭加热后会产生细菌，过期甚至霉变的食品更易产生亚硝酸盐等致癌物。

寒湿是万病之源 冬季防止寒邪侵犯

导读：冷，是冬天的标志。每到冬天，人们都是一层一层的包裹着。在中医看来，寒是万病之源。因此，要想强身健体，驱寒是关键。在中医看来，许多疾病都由“寒”引起。现代人无节制地熬夜、缺少体力活动、过分贪凉冷饮，都是引起寒邪入侵的重要因素。

寒湿是万病之源

中医里有六淫邪气，分别为风、寒、暑、湿、燥、火。其中，寒为阴邪，易伤阳气。淋雨涉水、汗出当风、贪凉露宿，会使外界环境中的寒邪引入体内；常食生冷损伤脾胃阳气，可致寒从内生，造成体内阴气过剩，阳气受损，表现为怕冷、易腹泻、感冒、浮肿，身体乏力，口唇色淡，尿频、尿量多，睡眠和食欲都很差等。

寒主收引，其性凝滞。寒邪入侵皮肤表层则表现为风寒感冒，出现恶寒无汗、颈项发紧、周身疼痛等症状；入侵经络关节则导致筋脉拘挛，肢体伸屈困难、疼痛；进一步入侵至脏腑，则伤及阳气。而且，寒邪容易与湿邪和风邪结伴，形成风寒与寒湿。中医讲“千寒易除，一湿难去”，意为寒湿更伤身体，如风湿性关节炎的主要病因就是寒湿。

另外，体弱的人更易遭受寒湿的侵袭。中医认为，“虚则寒，寒则湿，湿则凝，凝则痰，痰则堵，堵则瘤，瘤则癌。”意思是说，体质虚弱的人，阳气不振，难以祛除寒邪，进而湿气侵袭，以致血运不畅。尤其是久坐不动的上班族，容易出现寒和痰的双重特征。寒

气引起气血瘀滞过久，则形成有形的肿块，表现为肿瘤。

5个部位最易受寒

寒邪伤人由外而入，尤其容易侵袭人体的5个部位。

第一是头部。头为“诸阳之会”，突遭雨淋或冬季不戴帽子，寒湿就会侵袭头部，出现头痛、头昏、头部沉重的感觉。晚上洗头后湿着头发睡觉，寒邪也容易侵入，所以一定要擦干晾干或用吹风机吹干后再入睡。

第二是肩颈背部。此处受寒日久，可引起颈椎病、肩周炎、背痛等病症。经常按摩大椎穴可振奋阳气。最简便的方法是两掌心搓热捂在大椎穴（低头时颈后突起最高点的凹陷处）；或者在洗澡时调高水温，用热水冲大椎穴五六分钟。天冷外出最好戴上围巾，穿个坎肩。

第三是口鼻。冷饮会把寒气带入胃部，胃寒则易出现食欲不振、消化不良；鼻是空气进出的通道，寒气可以随呼吸侵入肺部，导致寒痰咳嗽等症。

第四是前胸和腰腹。前胸有膻中穴，长期寒瘀可致乳腺结节等症；腰部有命门穴，受寒会引起腰痛；腹部有神阙穴（即肚脐），女性穿衣露脐会导致腹泻、痛经、不孕等病症。

第五是腿脚。中医常讲，“寒从足下生，病从寒中来”，一些人喜欢光着腿、穿凉鞋，甚至秋冬还不穿袜子，很容易诱发老寒腿、膝关节炎等。建议平时多用热水泡脚，还可以在水中放一些生姜、花椒、干辣椒，以促进腿脚的血



循环。足部特别怕冷的人，睡觉时不妨穿上袜子。

冬季驱寒三字经
时值冬季，天气寒冷，需要在日常生活中采取一些措施，防止寒邪侵犯人体。

1. 顺时令。多吃时令蔬果，如苹果、萝卜、白菜等。一日三餐要有规律，早餐重营养，午餐要吃好、吃饱，晚餐宜清淡、易于消化。

2. 晒太阳。午后太阳当头之时，晒20分钟左右，让阳光温暖头顶中心的百会穴，可起到通畅全身经脉、养脑补阳的作用。傍晚时分则可以背对阳光晒后背，

最好是边晒边拍打按摩，有助调理五脏气血。

3. 迈开腿。“动则生阳”，阳气足，寒湿就容易排出。秋冬季节可以选择天气暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等，最好每周3~5次，每次30~60分钟。

4. 少熬夜。熬夜的人大都会有类似的感受：一到凌晨三四点钟，就会手脚冰凉、浑身发冷、脑子不听使唤，这其实就是熬夜内耗气血、寒邪趁虚入侵人体，导致经络阻塞的表现。

因此，冬季更要保证充足的睡眠，以防寒邪伤身。建议作息调整为“早睡早起”，如果时间允

许，躺到阳光照耀时再起床最好，可以躲避寒邪，避免阳气受到扰动。

5. 控情欲。越是冬季越要把控好情绪，用恰当的方式宣泄情绪。特别是中老年人，要高高兴兴，学会宽松待人待事。最后推荐两种适合秋冬的驱寒养生粥。一是生姜糯米粥：糯米、生姜、葱白、醋一起熬煮，是中医上有名的“神仙粥”。此方源于清朝的《太医院经验神方》：“一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，防治感冒保安康。”二是砂仁粥：在大米粥快煮熟时，调入砂仁粉末2~3克，稍煮即可。

四季皆宜的膏方养生

膏，是一种传统的中药制剂；方，就是中医的处方。膏方是根据人的不同体质、不同临床表现而拟定的个体化处方，将药物煎煮取汁，掺入辅料浓缩制成稠厚状半流质或冻状剂型，具有营养滋补和防治疾病的作用。

很多人认为冬季是服用膏方的最佳时节。其实，吃膏方并不仅仅拘泥于冬天。遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律，依照人体在不同季节的变化特点，一年四季皆可服用膏方。中医专家为您详解膏方养生。

春季通肝气

春天在五行中属木，而人体的肝也属木，故有“春气通肝”之说。此季节，膏方应以疏肝理气为主。对于

肝气郁结所致的情绪波动大、易怒之人，要疏肝气，可在膏方中加入玫瑰花；对于肝血不足所致的面色萎黄之人，可适当用些当归、川芎；对于肝阳上亢所致的头昏目眩、失眠多梦之人，宜用点菊花来清肝；对于肝血虚的人，则可以用一些补肝的中药，如枸杞、何首乌等。此外，日常饮食中，要适当多吃些洋葱、芹菜、海带、香菇等补肝食物。

夏季清心火

夏季气候炎热，故“火”为夏季主气。此时人体新陈代谢最为旺盛，人体阳气外发、伏阴在内，因此易扰乱心神，常有体倦乏力、口燥咽干、心烦失眠、情绪急躁等不适。因此，夏季膏方应以清热养心、益气养阴为主，

多选用山药、连翘、黄芪、党参、柏子仁等中药。同时，中医认为，心主血脉，除了养心还要养血，可在膏方中加入生脉散（由人参、麦门冬、五味子构成），心血足才能抵抗夏天对于心气的耗损。此外，中医提倡夏天吃点“苦”，日常饮食中不妨多吃一些苦瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆、玉米须等有点苦味的甘凉食物，以清火生津。

秋季润肺燥

秋季阳气敛收，阴气渐长，天气由热转凉且气候干燥。秋季燥邪最易损伤人体肺脏。肺作为人体重要的呼吸器官，主呼吸，与大肠相表里。当空气中的湿度下降，燥邪伤肺就会出现口干舌燥、咳嗽痰黏、大便干结、皮肤皴裂等症。秋季膏方应

以清肺润燥、滋阴生津为主，多在膏方中加入沙参、麦冬、百合、川贝、杏仁等中药。对于经常咳嗽、嗓子痒的人，膏方中可加些陈皮、丝瓜络。同时，饮食要“减辛增酸”，少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬，如苹果、石榴、葡萄等，还可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、莲藕、乳制品等益胃生津的食物。

冬季填肾精

寒为冬季主气，寒主收引，易伤阳气。中医认为，肾对应于冬季。肾精充沛者精力旺盛、脚步轻快、食欲好、睡眠佳；而当经常出现健忘失眠、食欲不振、腰膝酸软、乏力易疲、肤色晦暗无光泽时，则要警惕或是肾虚的信号，应适时进补。临床上，不同体质者的肾虚，进补的药物也不同。气虚体质者神疲倦怠、动则气喘，可选以人参、黄芪、白术等为主的膏方；血虚体质者面色苍白、头晕健忘，可选以

阿胶、当归、白芍等为主的膏方；阴虚体质者形体消瘦、口干咽燥，可选以生地、麦冬、沙参、龟板、枸杞等为主的膏方；阳虚体质者畏寒肢冷、尿频遗尿，可选以鹿角胶、杜仲、核桃仁等为主的膏方。日常饮食中，冬天容易手脚冰凉的阳虚体质者不妨多吃些温补肾阳的食物进行调理，比如羊肉、狗肉、大虾、鹿茸等，以提高人体的耐寒能力。

膏方对症下药量身定制

中医界素有“宁看十人病，不开一膏方”的说法。意指膏方只有对症下药、量身定制，有效成分才能充分发挥作用。在此基础上，还要服用得当，才能事半功倍。因此要注意以下几个方面。

服用时间有讲究。一般膏方需空腹服用。如果脾胃功能较弱，可在饭后15~30分钟服用，以固护脾胃。养心安神的膏方在睡前服效果最好。