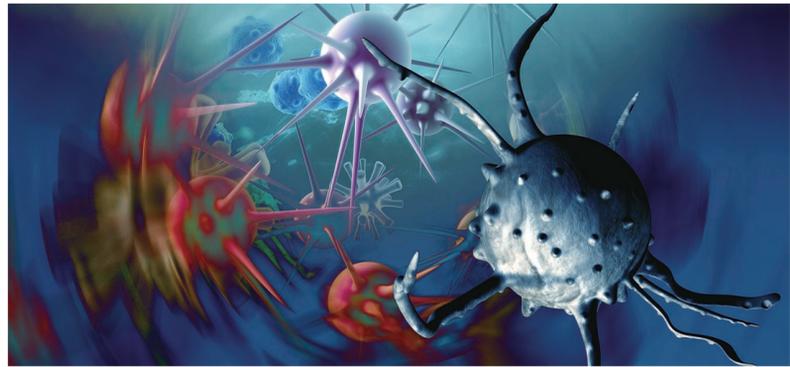




# 癌症最怕的四件事,你也能做到



图片来源于网络

谈及“癌症”,人们往往会露出惊恐的表情,然而,少有人了解癌症也有其难以抵挡的“天敌”。下面是癌症最怕的四件事,你也能做到。

## ◎怕均衡饮食

1.富含维生素C的食物  
维生素C具有一定的抗癌、防癌功效,可以抑制甲基羟胺与亚硝酸钠在体内合成亚硝胺,而亚硝胺属于一种强烈的致癌性物质,通过抑制亚硝胺的生成,可以降低食管癌、胃癌等癌症的发生风险。

富含维生素C的食物以新鲜的水果、蔬菜为主。在食用水果时,建议食用完整的水果,尽量避免用果汁和维他命补充剂作为替代。

## 2.富含膳食纤维的食物

膳食纤维有助于促进粪便的形成,这一过程,结肠内的致癌物质可以随粪便排出体外,有效降低有害物质的接触风险。同时,膳食纤维还能通过与雌激素结合,降低结肠对雌激素的再吸收能力,起到预防乳腺癌的作用。

在日常饮食中,大家可通过摄入全谷物、豆类、菌菇、果蔬以及薯类来补充膳食纤维。尽管膳食纤维对健康至关重要,且应从天然食物中获取,但并非摄入量越多越好,过量摄入膳食纤维可能会影响人体对必需矿物质的有效吸收。

## 3.富含钙的食物

大肠内的胆酸、游离脂肪酸会刺激大肠上皮细胞的过度增生,引发结肠癌,而钙可以和胆酸、游离脂肪酸结合,减少患结肠癌的风险。

富含钙的食物有:牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,豆腐、豆干、豆皮等豆制品,小白菜、西兰花、油菜等绿叶蔬菜。

## ◎怕保持健康的体重

据研究发现,33%的癌症发生在肥胖人群中;其中,肥胖女性比肥胖男性患癌的风险更高。下面这2个指标可用来评估是否属于肥胖范畴:

## 1.BMI指数

BMI指数=体重(千克)/身高(米)的平方。即用

体重(千克)除以身高(米)的平方算出的数,正常范围为18.5~24。比如,体重55千克,身高1.63米,那么BMI就是55÷(1.63的平方)≈20.7。

## 2.腰围

即便是体重指数在正常范围的人,仍有约14%是腹型肥胖。

如果成年男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,则腰围超标。

测量腰围的方法:在身体两侧找到肋骨最下端和胯骨最上端两点,取两点连线的中点,用皮尺水平围绕一圈,便可准确测量出腰围。

注意:在进行测量时,建议大家脱掉或拉高上衣,保持直立姿态,并保持呼吸平稳,切记避免屏气及收腹动作,可重复测量2~3次以保证准确性。

## ◎怕睡得好

良好、充足的睡眠可降低患癌风险。这是由于人在入睡后,松果体会自动释放褪黑素,而褪黑素已被证明可以通过多种不同的生物学途径来减少癌症恶化。

一般来说,成人每日平均睡眠时间最好保持在7~8小时。但这只是统计学意义上的平均睡眠时间,具体到个人身上会有所不同。如果睡醒后精力、体力得到恢复,头脑清醒,工作学习效率,通常意味着睡眠是充足的。

此外,保持规律的睡眠,按时睡觉、起床,也有利于提高睡眠质量。

## ◎怕运动

运动有助于保持体内激素水平的健康和增强免疫力,经常锻炼的人可降低患癌风险。

运动的种类不重要,只要动起来,就对身体有益。避免长时间坐着、躺着才是关键。

注意:癌症的发生是多种因素长期作用的结果,分为可改变的致癌因素和不可改变的致癌因素。在可改变的致癌因素中,除了上述4个方面,还包括戒烟、限酒、少吃加工肉、治疗感染性疾病等;而不可改变的致癌因素如年龄和遗传等,则可通过定期筛查,早发现、早诊断、早治疗。(据《四川科技报》)

# 这些食材清热解暑

连日高温,人体出汗量也随之增加,需水量大。对此,可以在饮食上加以调节,如喝些绿豆汤、淡盐水等。生姜所具有的营养价值和医疗作用不可忽视。俗话说:“饭不香,吃生姜”“冬吃萝卜,夏吃姜”“早上三片姜,赛过喝参汤”。夏季暑热,多数人食欲不振,而生姜有利于食物的消化和吸收,对于防暑度夏有一定益处。下面这些清热解暑食材可以常吃:

南瓜:补中益气。具润肠通便等功效,含蛋白质、氨基酸等营养素,也富含胡萝卜素,能保护视力、改善血糖、强心固肾气。

金针菇:清热解忧。可补气养血、清热祛湿、含蛋白质、钙、磷、铁等营养素。

苦瓜:清热消暑。苦瓜的维生素C含量很高,具有预防动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。

花菜:生津止渴。有增进食欲、解热毒等功效,也含有丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素。

菠菜:润肠止渴。为避免菠菜中的草酸与钙形成草酸钙盐,建议先以热水烫一下,去除草酸再食用。

莲藕:安神凉血。具清热安神、凉血散瘀功效,含维生素B以及磷、铁等矿物质。热藕性温,能补脾益血,减少脂类吸收。

(据《老年生活报》)

# 老年人更需要防晒

说到防晒,很多人会认为是年轻人的事,和老年人没啥关系。其实,老年人更需要防晒。

防晒不单是关系到晒黑和皮肤老化的问题,主要是因为紫外线辐射对人类具有致癌性,是黑色素瘤和其他皮肤癌的危险因素。还有很多人会晒出“帽子”,其实医学上叫做皮肤光老化,是指皮肤长期反复暴露于太阳辐射而发生的过早老化,主要表现为细纹和粗大皱纹、失去弹性和出现黑斑。

还有一些特殊体质的老年人对紫外线过敏,长期反复日晒会造成日光性皮炎、多形性日光疹等,这都需要药物治疗。即使对紫外线不敏感,脂溢性角化(俗称老年斑)、日光性角化病、基底细胞癌等,和紫外线的照射也有确切关系。

那么,该怎么正确防晒呢?

◎防晒要趁早。紫外线对皮肤的伤害是从幼年开始积累的,18岁以前的紫外线暴露对皮肤的伤害累积量可以占到一生的50%。

◎在紫外线的高峰期(上午10点至下午4点),应避免户外活动,必须外出时,尽可能走在阴影处。

◎做好硬防晒。硬防晒是最简便,也是最有效的防晒方法,尤其适合男同志和老年朋友,如穿防晒衣或长袖的衣物,戴帽子。宽边帽子可保护头部、脸部、耳朵和脖子,尤其是在登山、骑行、钓鱼的时候。

◎合理使用防晒霜。防晒霜可以阻挡紫外线进入皮肤,延缓衰老,但也要选择合适的防晒指数,并按使用说明定时补充涂抹(特别是出汗或游泳时)。

◎阴天也不能大意。很多朋友误以为只有阳光很强烈的时候才需要防晒。事实上,阴天也有紫外线,因为云未能反射的主要是可见光,紫外线不在反射的范围之内。(据《燕赵老年报》)

# 株洲晚报



# “爱心冰箱”再现醴陵

近日,醴陵市发起为期60天的“爱心冰箱”公益活动。“爱心冰箱”上面,“免费自取”“环卫工人、外卖小哥、快递小哥、交警同志”的字样格外醒目。打开冰箱,矿泉水、可乐等冷饮一应俱全。

据了解,“爱心冰箱”将24小时营业,志愿者们会定期进行物资补充。今年是“爱心冰箱”开张的第七个年头,两台冰箱分别设置在醴陵市一中和财富广场交警岗亭附近,有需要的户外工作者可随时取用。

株洲晚报融媒体记者/吴楚瞳 通讯员/侯文琴 摄影报道



志愿者陪伴孩子们玩游戏。通讯员/彭程 摄



# “爱的陪伴”守护儿童

7月13日,为期六天五晚的“爱的陪伴”公益夏令营活动,在渌口龙潭学校结营。今年“爱的陪伴”公益夏令营,迎来了36名来自龙潭学校小学的留守儿童。

自2017年首届夏令营举办以来,“爱的陪伴”这个活动已经成为近400名孩子心中的宝贵记忆。项目负责人、株洲晚报志愿者联合会秘书长黄金说,“爱的陪伴”夏令营有丰富的课程,让孩子们在快乐中学习,在学习中成长。“效果不错,一些孩子原来性格孤僻,参加夏令营活动后变得开朗多了,也愿意对老师和同学敞开心扉了。”

详细报道见05版

# 飞来横祸! 他被掉落的天花板砸得“头破血流”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨如 通讯员/侯颖) 人在家中坐,祸从天上来。“你好,是网格员吗?我家房顶天花板脱落,砸到我头上,现在血流不止……”7月16日,石峰区响石岭街道响石岭社区网格员,接到居民李先生的求助电话。

挂断电话之后,响石岭社区党委书记、网格长黄宇和网格员,立即前往李先生家中,将他送到医院,并陪同他挂号、缴费、做各项检查,还垫付了医药费。待医生处理完李先生的伤口,进行消毒、包扎,确认没有危险之后,社区人员才返回工作岗位。

李先生家住响石岭社区,妻子有精神残疾,生活不能自理,两个小孩都年幼,因要照顾妻儿,李先生无法外出工作,经济困难,靠低保维持生计。

“谢谢你们,在这危急关头,是你们给了我最大的帮助。”李先生病情稳定后,向社区工作人员表示感谢。

近年来,响石岭社区坚持深化党建引领社区“微网格”治理工作,充分发挥党员、网格员、志愿者等多方力量,通过摸排走访,掌握辖区孤寡老人、残疾人、独居老人、困难群众等弱势群体的家庭情况,不断提高网格精细化管理水平,让居民群众享受到最贴心、最放心的“微网格”服务。

# 铁东路新建路段明天通车



新华路与铁东路交汇通行示意图。受访单位供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/张威) 7月17日,记者从市城发集团下属建投公司了解到,铁东路项目新华路至公园路段计划于7月19日通车。该路段通车后,新华路口交通通行将发生改变,新华路东西进口禁止左转,左转弯车辆通

过铁东路掉头实现。新建成的铁东路(新华路-公园路段)采用下穿隧道加地面辅道的形式建设,地面道路全长1公里,标准路幅宽40米至58米,下穿隧道全长404米。该路段通车后将进一步缓解片区南北通行的交通压力。