

美研究表明:锻炼能预防7种癌



的女性一生中会患上这种类型的癌症。预防子宫内

年发表在《美国国家癌症研究所杂志》上的一项研究表明,体质指数(BMI)高、体力活动少的女性患

子宫内腺癌的风险更高。

结肠癌 2013年发表在《临床肿瘤学杂志》上的一项研究成果显示,诊断结肠癌前后,如果多运动可降低死亡率。美国癌症协会针对近2300名癌症患者进行追踪调查后发出建议,每周步行2.5小时,就会对降低死亡率产生明显影响。

脑癌 根据美国脑肿瘤协会的统计,脑肿瘤在0~19岁人群中最为常见。美国杜克大学癌症研究所的专家在2011年发现,经常

锻炼的脑癌患者比那些久坐不动的病人活得更长。这一发现表明,体力活动对提升病人的整体情绪有积极影响,进而延长了他们的生命。

骨癌 美国康奈尔大学的生物医学研究人员在2013年发现,负重运动(如举重或跑步)可以减少骨肿瘤的形成。因为体力活动能使骨骼更强壮,促使肿瘤变弱,甚至阻止肿瘤的生长。对骨骼来说,锻炼是双赢,既能提高骨骼强度,又能防骨癌。(据《生命时报》)

每天运动有益于身体和大脑健康。美国《读者文摘》网站近日刊文称,锻炼还有一些隐藏的好处,那就是可降低7种癌症的患病风险,并延长患者寿命。

乳腺癌 2009年发表在《美国国家癌症研究所杂志》上的一项研究成果显示,中高强度的体力活动可以降低患乳腺癌的风险。在分析了50项研究后,专家发现,参与运动者乳腺癌的患病风险降低了20%,其原因可能是运动通过降低激素水平和调节胰

岛素水平,阻止了乳腺肿瘤的生长。

肺癌 美国国家癌症研究所专家对21项研究进行回顾性研究后发现,体育锻炼可使患肺癌的风险降低20%。

前列腺癌 2005年发表在《美国医学协会杂志·内科学》上的一项长达14年的跟踪研究发现,65岁以上的男性如果积极锻炼,患上致命性前列腺癌的风险明显降低。

子宫内腺癌 美国国家癌症研究所估计,2.8%

反复感冒也许是体虚

已是深秋,室外温度越来越低。有不少老人反映自己到了这个季节总是反复感冒,或者持续感冒。据中医专家介绍,经常感冒,反复感冒的人是标准的体虚感冒。

体虚感冒多表现为不脱外衣,一脱就感冒,有些病人甚至脱个袜子都会感冒,总觉得身上冷飕飕的透着风。最明显的症状

就是感冒反反复复,吃药就好,停药就犯。如果出现这种情况应警惕自己是否体虚型感冒。

体虚感冒分为气虚、阴虚、阳虚三个类型。

气虚型的特点是不能受风,受风就感冒。治疗时就以补气为主。阳虚型的特点是怕冷,对周围环境温度的下降非常敏感,这类感冒治疗便以温阳为

主。最后一类是阴虚型,这类病人阴虚内热,极易五心烦热。时常夜间心烦,手心脚心全是汗。此时治疗就要以滋阴为主。

中医认为,“正气存内,邪不可干”。尤其是老年人们,上年纪后正气一年比一年更难固养。老人们要记得无论天再冷,也要坚持锻炼身体,动一动。养成良好的生活习惯,规律作息,避免

熬夜,保证每一天都精力充沛,增强身体免疫力。

要时刻注意气候变化,室内外环境的温差不宜过大,根据周身环境温度的变化及时增减衣服。日常饮食需均衡,既要有营养,又应该保持清淡。足部保健穴位不少,多用温水泡脚,促进血液循环,从而达到自身正气的养护效果。(据《大河报》)

改善手脚冰凉有方法

中医认为,手脚冰凉是一种“闭症”,所谓“闭”即是不通。分析原因,不外乎以下几种:

1.阳气不足,各种原因都可能伤阳气。2.气血不足,此时会畏寒,出现动辄气喘、汗出的气血虚情况。3.肝气不舒。有的人怕冷,四肢末端冰凉,尤其是手脚,到了胳膊那里就不凉了,这种情况,往往是肝气不舒、情绪不佳导致的四逆散证。

改善手脚冰凉日常保健方法:

- 驱寒温阳,生姜红糖。生姜驱寒温阳,早晨可以用3~5片姜,再加一勺红糖泡水或煮水,这样晨起就能阳气充足,抵御风寒。
- 温补脾胃,小米羊肉。将羊肉洗净,切成小片,放到凉水中,加热至沸腾,大火烧2分钟,再用小火烧30分钟,用凉水洗净备用,用小米烧粥,半熟时放入羊肉,同烧至肉熟米



烂,加盐、姜片即可。羊肉、小米同用可温补脾胃。

3.按摩穴位。八邪穴位于手背、手指指缝下方,手微微握拳,在每个手指指

间,指蹼缘后方赤白肉际处,每侧四穴,左右共八穴。每天早晚各搓揉100下,力度以自己能承受为主。(据《大河报》)

牙龈出血用白茅根煮藕

中医称牙龈出血为“齿衄(音nù)”。《血证论·齿衄》记载,“牙床尤为胃经络所绕,故凡血衄皆是胃火上炎,血随火动……亦有肾虚火旺,齿衄血渗,皆阴虚,血不藏之故。”肾主骨,齿为骨之余,而上下牙床属阳明大肠经和肾经,所以,治疗牙龈出血以清胃泻火和补肾固齿为主。临床上,牙龈出血以胃热炽盛型最为常见,症状表现主要为:出血颜色鲜艳,伴有口渴、口臭、便秘、尿赤、苔黄等,治疗原则为清泻胃火、凉血止血。

在此,介绍一个小方子——白茅根煮藕。做法为:取鲜白茅根150克、鲜藕200克,鲜白茅根切碎,鲜藕切片,共煮汁,每日饮2~3次。方中,白茅根是白茅的干燥根茎,性寒味甘,归心、肺、肾、膀胱经,具有清热生津、凉血止血、利尿通淋的作用。藕与白茅根功效相似,鲜藕性寒,能凉血止血、除热清胃,主治瘀血、吐血、口鼻出血等。两药合用,有清热凉血止血的功效。该方同样适合于血热导致的鼻出血、月经过多者。

需注意,脾胃虚寒、小便多且口不渴、腹泻患者不宜服用白茅根,否则会加重病情。(据《生命时报》)

有些止痛药会伤心血管

近日,丹麦奥胡斯大学医院的研究人员公布了一项回顾性研究,探讨了关于常用止痛药双氯芬酸与患心血管疾病风险之间的关系。研究发现,双氯芬酸对患者的心血管疾病风险要比其他非甾体类抗炎药物的风险高。

研究者调取了630万丹麦成年人的信息,他们年龄在46~56岁之间。受试者根据患心血管病风险高低,被分成低、中、高三组,跟踪时间长达十年。研究发现,与布洛芬、扑热息痛相比,双氯芬酸在开始治疗的30天内,出现心脏问题和产生并发症的风险显著增加。若每年持续服用双氯芬酸,和服用其他药物相比,风险性更会增加。而且,这种风险增加不分男女和年龄,即使是低剂量服用,患病风险也会增加。(据央视消息)

分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ:1169657700

声明公告

遗失声明 注销公告 通知启事

声明·公告

广告刊登热线 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

单位招聘

草原传奇鲜羊火锅店招聘 收银、服务员、传菜生、后厨人员。底薪高,待遇优厚,亲情化管理。服务员传菜保底3200+满勤+提成+工龄(半年累升)三天带薪休假。有个人发展空间。地址:呼市新城区腾飞北路名都和景49号 联系电话:13848890705

房产销售

卖房 五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。电话:18414373938 出租 出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455 出售:武川商用地3亩,转让:农商行原始股1千万股18847866799

高价回收

电瓶 电缆 变压器 各种旧设备 库存积压品 铜 铝 铁 等 13134711174 出租 转让 出租:鸿盛工业园内金江制衣公司有600m²平房厂房出租。第一年包暖。张先生 13704759493

商业出租

国贸对面二层 400m²租金面议18947108910 老年公寓 天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944 POS机 诚招代理商 电话:18247145666

公告声明

●新城区鹊踏枝服饰店遗失营业执照正副本,注册号150102600257037,声明作废。 ●赛罕区欣洋字画工作室遗失营业执照正副本,注册号150105600432675,声明作废。

遗失声明

本人贺清艳不慎将《机动车销售统一发票》四联丢失,发票号:00798220,发票代码:115001622170,购车方名称:贺清艳,身份证号码:522129198808173026,厂牌型号:梅赛德斯-奔驰牌 BJ7204HEL,产地:北京市,合格证号:WAH015000764913,发动机号码:27492011109695,车辆识别代号/车架号码:LE4WG4CB5JL415268,价税合计:贰拾玖万捌仟捌佰圆整,小写:298800.00,销货单位名称:内蒙古之星汽车有限公司,现声明作废。