

这些癌症真是吃出来的

俗话说“病从口入”，“癌”字有三个“口”，可见饮食和癌症的关系有多密切。国际研究证实，每年因癌症死亡的人中，有1/3和不良饮食习惯有关。癌症其实离我们很近。生活中，有人因为节俭患上癌症，有人因为贤惠不幸得癌。下面摘选两个病例故事，希望能给大家一些警醒。

做家务忘吃饭她被查出胃癌

天津医科大学肿瘤医院胃部肿瘤科主任医师梁寒分享了一个典型案例故事。家住天津的陈女士因

为长时间的胃疼到医院来就诊，检查结果让陈女士和家属大吃一惊，被查出是胃癌三期。

“之前难道真的一点征兆都没有吗？”听到医生问的这个问题，陈女士非常后悔。生活中，陈女士非常贤惠勤劳，很爱干净。平时，她起床后的第一件事就是收拾屋子。等她扫地、收拾完后，时间往往就到了上午10点钟。

“要是没有太多活要干的时候，上午10点半左右吃一顿，要是一洗一大堆衣物，那就得中午12点以后吃。”陈女士说，自己的这顿早餐已经不能叫做早餐了。

就这样，陈女士养成了每天只吃两顿饭的饮食规律。而且，几年来，陈女士每天仅有的两顿饭，都是在完全没有规律的情况下吃完的。她没有料到，仅仅是不按时吃饭，就为她的健康埋下了这么大的隐患。

提醒：吃饭不规律可能会引发胃癌等。早晨八九点，胃会分泌胃液，此时如果没有食物去中和，一上午下来，胃就保持在高胃酸的环境下。时间一长，必然会引起正常胃黏膜的损伤。

同样的道理，如果到了半夜的时候，按正常的节律，肠胃该休息了，这时候再进食，胃就会被动地

分泌大量的胃酸。这样一来，它肯定不是一个生理性的分泌，而且分泌量往往过大，在长期反复刺激下，胃黏膜会出现病变，从而增加患肿瘤的风险。

常吃变味坚果她患上胰腺癌

“我母亲节俭了一辈子，冰箱里的剩菜她总不舍得倒，我把家里有霉味的花生、瓜子扔了，她又悄悄捡回来。如果时间能倒流，希望母亲别这么省了。”前不久的一个下午，阿强(化名)坐在医生的办公室里，几度哽咽得说不出话。

就在不久前，阿强的母亲被确诊患了胰腺癌。

阿强的母亲姓姚，今年80岁。约半年前，姚女士突然开始拉肚子，喝水都会拉。上个月，姚女士终于在阿强的坚持下去了医院，那时的她已经瘦了20多斤。令人没想到的是，姚女士的CT检查结果提示存在胰腺癌，且胰腺癌晚期的典型症状之一就是腹泻。

医生详细询问了姚女士的病史和生活习惯。原来姚女士平时很节俭，有吃腌制食物和剩饭剩菜等习惯，花生、瓜子等坚果过期变味了都不舍得扔。

“好几次我偷偷给扔掉，但母亲说这些东西坏不了。”阿强一边回忆一边叹气。

提醒：节俭是美德，但过度节俭不好。发霉的花生、瓜子以及大米、玉米等吃起来有一股苦味，这苦味的来源就是黄曲霉素，它是一种危险的致癌物，长期食用可能引发包括胰腺癌在内的消化道肿瘤。除了霉变的坚果，发霉的红薯、发芽的土豆等也要果断扔掉。别以为把发霉、发芽的地方削了就没事，没发霉的地方可能已经有许多肉眼看不到的霉菌存在了。

(据《洛阳晚报》《中华医药》)

女性“倒开花”查查生殖系统

童话故事中的永葆青春、“返老还童”是每个女性都向往的事，可现实却是容颜渐老，月经也逐渐消失。

有的女性朋友在绝经后“大姨妈”又来了，这是“返老还童”了吗？别高兴太早，现实世界中的“返老还童”未必是件好事。

“倒开花”或是恶性肿瘤所致

50岁的王女士绝经已有3年时间，但几个月前“大姨妈”突然再次“拜访”，每到月中都会出现不规律阴道出血。突然“返老还童”让她有些手足无措。

害怕出现健康问题，王女士来到河南省肿瘤医

院找到了该院妇科主任医师晁宏图就诊。经过多项检查，晁宏图诊断，让王女士“大姨妈”再次“拜访”的原因是子宫内膜癌。所幸，王女士就医及时，病情发现得较早，进行手术切除后恢复良好。

绝经后又来“月经”，即绝经1年后阴道流血，俗称“倒开花”，临幊上称之为绝经后出血。

晁宏图介绍，绝经后出血的原因较多，生殖器官任何部位的疾病都可能引起绝经后阴道出血。包括生殖器官良性病变，如宫颈息肉、子宫内膜息肉、黏膜下子宫肌瘤等，还有一些炎症性病变如子宫内膜炎、老年性阴道炎等；生殖器官恶性肿瘤，常见的

有子宫内膜癌，其次是宫颈癌、卵巢癌、输卵管癌、阴道肿瘤等；内源性或外源性激素刺激、全身出血性疾病、功能性肿瘤等其他因素，也可能引起绝经后阴道出血。

“倒开花”需及时就诊

该院妇科主治医师张振中表示，“倒开花”是中老年女性生殖系统发出的危险信号，女性朋友需提高警惕，及时明确出血原因。

至于该如何查明“倒开花”的具体原因，晁宏图表示可通过以下4种检查方法：

阴道分泌物检查。老年性阴道炎是阴道出血的

常见原因，常常是点滴血丝，可伴有外阴瘙痒、灼热感等。

宫颈TCT及HPV检测。考虑宫颈出血，可行TCT、HPV检测。

超声检查。对于宫腔出血，超声检查可了解子宫内膜的厚度及子宫、输卵管、卵巢有无肿块等。

分段诊刮或宫腔镜检查。分段诊刮是提取宫颈、宫腔内容物做病理检查，明确诊断，宫腔镜则可以清晰观察宫腔，如发现异常病灶，可以直接进行活检。

晁宏图提醒，女性绝经后阴道出血一定要及时就诊，早发现、早诊断、早治疗，以免延误病情，错失最佳治疗时机。

(据《大河健康报》)



每天做五浴 小毛病都远去

在30多年的养生保健实践中，山东青岛79岁的谭之林逐渐积累了一些经验，其中让他受益最多的是“五浴”法。

年轻时，谭之林体质弱，因为工作繁忙，身上落下了一堆毛病，如慢性鼻炎、腰肌劳损等。50岁不到，谭之林就有了老花眼。后来，一位老中医建议他常用冷水浴鼻、浴眼。在这基础上，他又自行增加了浴面、浴背、浴足。现在，他身上的这些小毛病都不见了。

浴面 早晨和晚睡前备冷水一盆，先用双手捧水洗脸，后用双手搓暖整个面部。

浴眼 先睁开眼睛，接着浸入冷水中。然后开始按摩眼睛，大拇指按摩太阳穴，用食指从外眼角推擦到内眼角。最后再浸泡眼睛。

浴鼻 双手捧起冷水，先让左鼻孔慢慢吸水，再让右鼻孔吸水，让水在鼻腔中停留片刻，再擤出来，重复做二三十次。

浴背 有太阳的时候，谭之林会经常做太阳浴，重点是晒后背。一般而言，他会选择下午3~5点进行日光浴。晒的时候，注意让阳光直射背部，即将后背朝向阳光即可。同时，谭之林会搓热双手，摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平，脊柱旁开1.5寸)。气温较高的时候，谭之林会将衣服撩起来，让皮肤和太阳直接接触。

浴足 一年四季，谭之林都有泡脚的习惯。他查过很多医学资料，用橘皮泡脚可以除菌润肤，适合在秋天使用。每年秋天，家人吃完橘子后，他会将橘皮放在通风、阴凉的地方晾干，泡脚时取一小把放进温水中即可。冬天，他会选择用桂枝泡脚。桂枝有温经通络的作用，坚持了几个冬天，他的老寒腿症状也改善了很多。

(据《快乐老人报》)

泡菊花茶需对症加料

生活中，很多人喝菊花茶来养生。冲泡菊花茶时水温不宜太高，否则生茶碱析出过多，口感较苦。一般先用开水冲洗一遍，再用80摄氏度的水冲泡就可以了。菊花茶气味芳香功效才佳，久泡、多泡会降

低其芳香气息，所以一般冲泡2~3遍后的菊花茶便不宜再用。

泡菊花茶可根据自身病症来加料，如肝肾亏虚(表现为面白无华、头晕耳鸣、眼干花、腰酸疲乏等)、肝阳上亢型(表现为头目眩晕、头



重脚轻、腰膝酸软等)的高血压病人可以搭配枸杞子冲泡；初起感冒可以配搭桑叶

冲泡；有眼疾时可以搭配密蒙花、决明子等一起冲泡。

(据《广州日报》)

裹塑料袋泡脚是无效养生

日前，在一档旅行真人秀节目中，当红偶像王俊凯套塑料袋泡脚的做法引发热议。从视频中可以看到，王俊凯先将双

脚套进塑料袋中，再伸进装满热水的塑料桶内开始“泡脚”。这样的做法似乎与平日里大众熟知的泡脚大相径庭，有网

友以为，这是在“蒸脚养生”。

其实，这样泡脚肯定是没用的，相当于“无效养生”。塑料袋如果不是

食用级的或者是可降解的，遇到高温后可能会释放有毒物质。而且塑料物质会闷气，不利于气血的循环。

(据《南方都市报》)