

# 長期情緒緊張容易得癌症



澳大利亞的研究人員曾報道，心情緊張的人患大腸癌的危險性更大。據估計，美國每年有 15.2 萬人患大腸癌。目前，不少國家的專家們認為，心情長期緊張會增加生癌的危險性。

兩年前，澳大利亞的研究人員曾報道，心情緊張的人患大腸癌的危險性更大。為了證實心情緊張與大腸癌發病之間的關係，美國加州大學考特尼等與瑞典的研究人員一起，從斯德哥爾摩地區大腸癌患者的數據庫中找出了 569 名大腸癌男女患者，請他們回答一系列有關心情緊張問題。此外，還任意選擇了 150 名未患癌症的成年人進行對照。調查後，專家們認為，工作負擔沉重和工作環境不佳的人，發生大腸癌的危險性是工作環境理想者的 5.5 倍。即使在弄清了同大腸癌有關的飲食及其它因素後，心情緊張與癌症仍有密切的關係。

加州大學研究組的一項研究提示，在壓力很大的工作環境中工作，而且心情很少得到調節或無法調節的人，面臨患大腸癌的危險性最大。

日本的一項研究表明，動物在緊張時，細胞結構會發生變化，可以說明焦慮是如何促使癌症發生的。

日本塞塔馬醫院的修奇艾達奇研究組斷言，由於緊張而引起肝細胞 DNA 損害數的增加，只能解釋為是過多產生的反應性氧化造成的。心情緊張引起了 DNA 的氧化性損害。老鼠能在 1 小時內修復大部分因緊張造成的 DNA 損害，但是，在它變老時，DNA 中的這種氧化性損害就積聚起來。

美國科學指出，如果在細胞分裂時存在這種損害且未得到修復，就能導致細胞突變，最終形成惡性腫瘤。肝臟並不是唯一因緊張而易致病的器官。在 4 個月中連續地隔 1 天 1 次經受緊張的老鼠，與未經受緊張的老鼠同樣暴露在致癌物質為拉坦下，前者更容易發生肺癌。

心情緊張能激起機體內的「戰鬥還是臨陣脫逃」的反應。當發生這種反應時，腎上腺將會分泌效力大的激素，通過血液從內臟器官（如腸或肝）向大腦、肌肉和心臟。一旦發生險情，血液就湧回到缺氧的內臟器官，而這種充滿氧的血液可產生過多的自由基，從而使細胞的 DNA 造成損害。此外，緊張還會削弱免疫反應，使癌細胞得以逃避免疫系統的監控和殺傷，從而發展成癌腫。

## 每周兩次長時步行可讓人更加樂觀

### 養生小貼士

日本研究人員發現，每周堅持步行兩次，每次 20 分鐘，就能顯著改善情緒，讓人更加積極樂觀。

研究人員把 200 名 42—75 歲的成年人隨機分成兩組，這些人的心理狀況均沒有問題。其中一組受試者每周至少散步兩次，每次 20 分鐘，並且行走時不斷加快步伐，同時搭配一些其他的鍛煉項目；另外一組則不進行任何專門的鍛煉。32 周後，前一組成員不僅身體素質明顯好於後一組，他們在心理健康方面的得分也更高。這些人的耐力、活力都有所提高，對事物的看法也更樂觀。



## 香蕉皮的七種妙用

### 一、巧使皮膚滋潤光滑

面部是乾性皮膚的人，可用香蕉皮內側貼在臉上（皮的內側朝臉皮的一面），晾 10 分鐘左右，再用清水洗淨。

### 二、巧擦皮沙發

皮沙發或皮椅子，使用期很長，平時就應該注意清潔與保養工作，否則時間久了要清理就不那麼容易了。這裏有一個擦皮沙發的小竅門：吃完香蕉以後，順手用香蕉皮的內側摩擦沙發的皮面，就能消除污垢，保持皮沙發的清潔。

### 三、巧擦皮鞋

用香蕉皮擦皮鞋，可使皮面潔淨、光亮。

### 四、巧治高血壓

取香蕉皮 30 克 -60 克，煎湯服用，可治高血壓。

### 五、巧防中風

取鮮香蕉皮 30 克煎湯代茶飲，能擴張血管，防止中風和心絞痛。

### 六、巧治便血

取三張香蕉皮，燉熟後服用，能治療痔瘡疼痛，大便出血。

### 七、巧治手足皮膚皸裂

在每次用熱水擦手、足後，用香蕉皮的內側在手上進行摩擦，可防止手、足的皮膚皸裂。如果已經有裂口了，可將香蕉皮直接在裂口處摩擦，一般連用數次即可治。



### 保健秘訣

## 運動清腸 健康度夏



夏季裏，人們更需要關注腸道的健康。時下，很多辦公族和老年人都面臨便秘的困擾。事實上，完全可以通過運動來清腸的。

### 重視清腸排毒

中醫認為體內濕、熱、痰、火、食，積聚成毒，其中宿便的毒素是萬病之源。西醫則認為，人體內新陳代謝產生的廢物，以及腸道內食物殘渣腐敗後的產物是體內毒素的主要來源。有意識地選擇一些排毒食物，並且堅持運動，是清除毒素的正確方法。

慢性腸道疾病可誘發直腸癌，還易引起女性皮膚粗糙，甚至患乳腺癌。現在，大腸癌已成為成年人因病死亡的一大殺手，因此保



### 四季養生

## 暑熱應注重養肝

炎熱酷暑，日照時間和紫外線強度都加大，不僅會引發中暑、腸炎等疾病，也容易使肝臟受損。夏季肝臟易受損的原因主要是肝臟負擔過重。在持續高溫的「大蒸籠」裏，大量出汗引起體內水和電解質的丟失，並消耗大量的生命能源。肝臟是人體的「生命塔」，人體的各種代謝和解毒、免疫功能都靠肝臟承擔。

酷暑天氣自然影響肝內血流、能源，最後損傷肝組織。再加上夏季晝長夜短，當今夜生活又豐富，特別是年輕人經常熬夜，睡眠不足。這樣就會引起肝臟血流相對不足，影響肝臟細胞的營養滋潤，導致抵抗力下降。一些人原來已經受損的肝細胞將難於修復並加劇惡化。再者飲食不潔，也常導致病從口入。

夏天的食物容易腐爛、變質，滋生大量病毒和細菌。不衛生的食物不僅會刺激腸道，引起上吐下瀉，還會加重肝臟對這些病毒和細菌的解毒負擔。如果肝臟的功能不好，會引起病毒血症、菌毒血症。像甲肝、戊肝等疾病均通過消化道傳染。那麼，應該如何保護肝臟健康，安全度夏呢？這就要根據以上客觀原因採取必要的防範措施。

### 防曬、保睡眠、安定情緒

白天要儘量避免在陽光下曝曬，出行要戴好防曬帽、傘和太陽鏡；中午有可能的話，要午睡半小時到一小時，晚上要儘量減少夜生活，保證 8 小時睡眠；保持情緒的安定，不煩躁。

### 忌飲酒

夏天很多人喜歡喝啤酒，認為清涼解暑。但中醫認為，「酒為火熱之食，損傷肝陰」。無論啤酒如何冰鎮，夏天飲用都如同「火上澆油」，不少患者就是因為過度飲酒導致酒精性肝炎、脂肪肝，直至肝硬化。

### 不宜在冷氣機低溫環境中久呆

冷氣機房中不是自然風，空氣污濁，易滋生細菌，損傷肝臟。因此，降溫應適當。在冷氣機環境中呆一段時間後要到戶外活動，如打拳、散步，但不要大汗淋漓，消耗太多。



### 四季食療

## 天熱多吃 4 種食物



夏天，氣溫高出汗多，損耗了大量體液，並消耗了各種營養物質，很容易感覺到身體乏力和口渴。這是一種耗氣傷陰的表現，會影響到脾胃的功能，引起食慾減退和消化功能下降，因此，醫生建議夏天應多吃四類食物。

### 「酸」味食物



夏季出汗多而最易丟失津液，所以適當吃些酸味食物，如番茄、檸檬、草莓、烏梅、葡萄、山楂、菠蘿、芒果、獼猴桃之類，它們的酸味能收斂止瀉祛濕，可預防流汗過多而耗氣傷陰，又能生津解渴，健胃消食。若在茶餡中加點醋，醋酸還可殺菌消毒防止胃腸道疾病發生。

### 「苦」味食物



俗話說：天熱食「苦」勝似進補。苦味食物中含有氨基酸、維生素、生物堿、微量元素等，具有抗菌消炎、解熱去暑、提神醒腦、消除疲勞等多種醫療、保健功能。常見的「苦」味食物有苦瓜、蒲公英、啤酒、茶葉、咖啡、巧克力、可可等，但需注意的是，苦味食品一次食用不宜過量，過苦容易引起噁心、嘔吐、敗胃等不適反應。

### 富「鉀」食物

由於熱天人們出汗較多，大量出汗可帶走大量的鉀元素，會使體內鉀離子過多喪失，造成低血鉀現象，會引起人體倦怠無力、頭昏頭痛、食慾不佳、精神不振等症狀。熱天防止缺鉀最有效的方法是多吃含鉀食物，如草莓、桃子、菠菜、馬鈴薯、大蔥、芹菜、毛豆等。茶葉裏面的含鉀量特別大，約佔 1.5% 左右，熱天多飲茶，既可消暑，又能補鉀，可謂一舉兩得。

### 順氣食物

夏天天氣炎熱，往往造成人們身心疲憊煩悶，吃不下睡不好，這個時候，除放鬆、舒展做好精神、心理調節之外，選食一些順氣又可口的食物尤為重要。例如蘿蔔、啤酒、玫瑰花、藕、茴香、山楂、橘子等。

持腸內衛生，提高自身免疫力，是健康的重要保障。

### 缺乏運動易產生便秘

一般說來，健康人的「腸道年齡」與其生理年齡是基本平行的，相差不大。可實際上，由於不健康的生活方式，相當多的人「腸道年齡」會不同程度地提前衰老。

辦公族常常一工作就是五六個小時，還要面臨精神壓力，極大影響了腸道的消化、吸收、蠕動功能。久而久之，就會形成便秘甚至痔瘡。老年人則因為臟腑功能衰退，精血不足，腸道失潤，而導致老年性便秘。

適度而規律的運動，可以促進身體機能，增強腸道的消化、吸收和蠕動功能，提高身體的新陳代謝率，同時幫助放鬆心情，能有效防止直腸癌的發生。

### 哪些運動能緩解便秘

運動可以增強胃腸蠕動，減少便秘的發生。久坐者每隔 1 至 2 小時就應起身活動一下，還可以試着進行下面介紹的方法：

腹部按摩坐姿，以左手叉腰（拇指在前，四指在後），右手從胃部開始向左下方擦揉，經小腹、右腹還原於胃部為一次，共按摩 36 次。然後，以右手叉腰，左手按摩 36 次，方法同上，方向相反。也可取仰臥式按摩（一手不需叉腰）。按摩時自然放鬆，輕重適度，過飽、過飢、極度疲乏或情緒不穩定時都不宜進行按摩。長期堅持腹部按摩，可增強胃的消化功能，促進腸蠕動，防治便秘的發生。

腹式呼吸吸氣時小腹徐徐鼓起（上腹必隨

之而起），呼氣時小腹慢慢收回。行、立、坐、臥，隨時隨地均可練習。通過腹部的一起一伏，可以達到按摩內臟的作用，增強胃腸的蠕動功能，避免消化不良和便秘的發生。

此外，做仰臥起坐運動，也可增加腹肌力量，提高排便功能。

### 養成健康飲食習慣

多吃粗糧、海藻類、地下根（莖）類和新鮮果疏等。這些食物所含的豐富膳食纖維可增進腸道蠕動，縮短食物通過的時間，還可以吸附掉部分有害物質，降低直腸癌的發病率。

除正餐中的湯外，每日至少喝 5 至 6 杯水。如果單純補充高纖維的食物而不同時多喝水，可能會造成更加嚴重的便秘。

每天喝一杯酸奶。酸奶含有大量促進消化、吸收的有益菌，可幫助人體維持腸道健康。

