

美国专业医疗网站综合指导

癌症发出的预警信号

对付癌症这个人类“杀手”，早发现早治疗最关键。最近，美国医疗网站“健康医疗指南”介绍了癌症的8种可疑迹象，帮助我们尽早找到癌症的蛛丝马迹。

胃灼热。慢性胃灼痛、轻度恶心感，可能是胃癌的早期表现。如果服用抗酸剂后，这些症状仍然没有得到缓解，而且饭量比平时减小，饭后有腹胀感，建议及时就医，因为这说明你可能患有胃食管反流，而胃食管反流会加大咽喉癌的癌前病变风险。

气促。呼吸急促可能是肺癌的表现。如果咳嗽了好几周都没好，不管是干咳还是咳中带痰，都有可能是肺癌的早期迹象，建议及时就医，拍X光片、做CT等检查。

流感样症状。原因不明的发烧可能

暗示着癌症。大多数癌症都会在某个阶段出现发烧，通常是在癌细胞从原位转移到身体其他部位时。淋巴瘤的早期症状与流感尤其相似，如持续发烧、疼痛等。

嘶哑。如果你上呼吸道感染症状已消失或过敏季节已过，但仍然声音嘶哑超过2周，尤其是症状继续恶化，建议做个检查。声音嘶哑或喉炎可能是喉癌、肺癌甚至甲状腺癌的外在表现。在很多情况下，声音嘶哑还可能是食管癌的唯一症状。

胳膊痛。如果手臂和胳膊内部的痛感，随着时间增长变得越来越严重，很可能是因淋巴结肿大压迫神经导致的，而这是肺癌的症状之一。这种痛感不像肌肉酸痛，而是固定在某个位置，与神经痛或关节炎疼痛类似。

腹胀。相比于男性，腹胀是女性较为常见的生理现象，但如果除去月经期前后，每月仍定期发作，尤其是没怎么吃东西，依然腹胀难受的话，建议及时去医院做B超等检查。因为腹胀是卵巢癌的常见症状之一。

排尿困难。男性小便困难，无论是尿不出，还是尿量少，常常想当然地以为是前列腺肿大而不当回事。但实际上，排尿困难也可能是前列腺癌的常见症状。建议及时就医，可通过前列腺特异性抗原等测试来确诊。

疲劳。虚弱、乏力是多种类型癌症的症状，尤其是白血病。美国癌症协会提醒，如果在睡眠充足、压力不大的情况下，仍然一直感觉疲惫不堪，建议尽早做个全身体检。

食品

冰镇西瓜营养降低

有研究表明，冰镇西瓜的营养成分远低于室温存放下的西瓜。在室温下西瓜中所含的番茄红素和β胡萝卜素比冰镇西瓜要高出40%和139%，而这些营养物质正是具有抗癌作用的抗氧化剂。摘自《生活报》

百科

太阳镜颜色并非越深越好

很多人认为太阳镜镜片颜色越深越能防止紫外线对眼睛的伤害。专家表示，太阳镜并非颜色越深越好，镜片颜色太深反而可能对眼睛造成损伤。

是否能防紫外线与镜片的颜色深浅没关系，而是由镜片的UV（紫外线）标准决定的，例如，UV400的镜片可以防100%的紫外线，UV100的镜片可以防96%至98%的紫外线。即使能防紫外线，也不宜选择颜色过深的太阳镜，镜片颜色过深会严重影响能见度，眼睛容易因看东西吃力而受到损伤。太阳镜的镜片以灰色或绿色为最佳。摘自《金陵晚报》

饮食

血糖有问题先吃蔬菜再吃饭

蔬菜和米饭，先吃哪个才对呢？如果你的血糖有问题，那就先吃蔬菜。日本的研究表明，先吃一碗菜之后再吃米饭，血糖的峰值就能下降，餐后血糖会平稳不少。这无论对胰岛素敏感度低的人，还是容易低血糖的人都有好处。先吃菜的另一个可能好处是餐后精神好一些，因为胰岛素水平高可能引起困倦感。

摘自《大河健康报》

成长

妈妈母性越强孩子智力越高

纽约大学研究组研究表明，妈妈的关爱和婴儿智力发育有着相当大的关联性。妈妈的母性越强烈，未来孩子智力提高的可能性越大。

研究组通过分析刚出生的老鼠的大脑电子信号，观察母鼠的关怀对幼鼠大脑神经细胞的影响。结果表明，和母鼠在一起时，幼鼠大脑活动稳定，新的神经细胞持续生成，有利于提高智力。相反，母鼠不在时，幼鼠的大脑活动迅速变得动荡不安，大脑神经细胞也出现大幅变动。

对此，纽约大学的教授指出：“我们的研究结果是，妈妈温暖的关怀会给孩子大脑的健康发育带来很大帮助。”

摘自《中新网》

老人

电视不是好“老伴”

调查显示，有九成老年人把看电视排在日常娱乐方式的首位。电视也在无形中伤害着大家：打乱生活规律、增加负面情绪，直到陷入孤独怪圈。

中国老年学学会老年心理专业委员会秘书长杨萍提醒，尽量多走出家门，每天看电视不要超过4小时，每40分钟左右起来活动一下。摘自《益寿文摘》

皮肤奇痒 时珍本草霜一抹止痒

俗话说：痒不死人痒死人。奇痒难耐，抓破皮，挠出血，打针吃药，抹激素方法用尽，痒痒就是止不住。痒的揪心刺骨，坐卧不安，彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹刺痛痒，还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏，均是膏到痒除。

据老中医介绍：处方源自于《本草纲

目》秘方，“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器，循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽，迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎（神经性皮炎、过敏性皮炎、日光性皮炎）、湿疹、手足癣（香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮）体癣、头癣、花斑癣（汗斑）、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、座疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉

立秋养生：不宜大补 食物宜选润燥生津类



今天立秋，专家表示，经过一个漫长炎热的夏季，人们的脾胃多有损伤，消化功能尚处于脆弱状态。因此，刚入秋不宜大补，应以调理脾胃功能为主，为秋冬寒冷季节进补打下良好基础。

食物宜选润燥生津类

北京中医药大学教授杜金行表示，立秋虽然标志着秋季的开始，但刚立秋后的气温还是较高，空气湿度也大，再加上人们在夏季常常因为苦夏过食冷饮，

多有脾胃功能减弱的现象，此时如果大量进食补品，特别是过于滋腻的养阴之品，会进一步加重脾胃负担，长期处于虚弱的胃肠一下子不能承受，反而导致消化功能紊乱。因此，初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。

所以日常饮食应食用一些润燥生津的食物，如梨、百合、莲子、银耳、大枣、藕、赤小豆、蜂蜜等。杜金行为大家推荐了食疗方——百合银耳粥。百合30克、银耳20克、粳米50克，煮熟后加少量蜂蜜，即可食用。此外，还可日常饮用沙参麦冬菊花茶（沙参、麦冬、菊花各10克），也能润燥生津。

另外，由于立秋后空气中水分逐渐减少，朝阳医院营养科营养师宋新提醒，要对抗燥气对肺的伤害，应多补充水分，不妨做道山药老鸭煲，只需准备一只鸭子（约1千克）、山药500克、葱、姜、八角、料酒、盐适量即可。具体做法是：1.先将鸭子洗净剁块，山药去皮切

块，姜切片，葱切段；2.鸭肉焯水后，冷水下锅煮，放入葱、姜、八角、料酒；3.约40分钟后，待汤表面浮出油花后，放入山药，煮至食材酥软，再加入盐调味即可。

立秋后也可吃瓜

民间有“立秋不吃瓜”一说，意思是立秋以后天气转寒，此时属凉性的西瓜、黄瓜就不可以再吃了。

专家指出，尽管立秋后昼夜温差变大，但是白天有时仍然很热，有时暑气更加逼人，所以防暑降温要继续，清热解暑类食品不能一下子从餐桌上全部撤除。西瓜、黄瓜等果蔬适度食用也无妨。另外，鸭肉、鱼、猪瘦肉、海产品等既能清暑热又可补益，此时可放心食用。

专家表示，立秋后最适合吃的蔬菜是扁豆，也就是豆角。中医认为，立秋到秋分这段时间叫“长夏”。长夏时喝扁豆粥，有祛湿、健脾、助消化、增食欲的作用。

可消除肉食积滞。很多人不适应山楂过酸的口感，可将山楂切片泡茶。需要注意的是，空腹时不宜饮用山楂茶，胃酸过多、肠胃虚弱的人也要慎喝。

酸奶。酸奶不仅保留了鲜奶中的蛋白质、脂肪和糖类营养成分，还能刺激胃酸分泌，增加食欲，促进人体新陈代谢，使营养易被吸收。酸奶对于夏季腹泻也很有效。因为酸奶中的乳酸杆菌可以调节肠道内的PH值，抑制腐败菌的生长，减轻毒性物质对人体的侵害。

吃点醋解疲乏 山楂茶助消化 热天多吃四酸

连日的高温天气让人们感到不适，此时，适量吃酸对健康有利。酸味食物能敛汗止泻除湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，且能生津解渴，健胃消食。不妨尝试以下几种。

番茄汤。番茄汤被美国《时代》周刊推荐为十大健康食品之一。番茄含有丰富的番茄红素，对健康大有益处。番茄煮熟以后，有机酸也跟着跑到水里，吃起来酸味很浓。既生津止渴，又开胃消食。做法很简单，可以在番茄汤中加入蛋花，增加营养。

醋。盛夏出汗多，多吃点醋能预防

流汗，还能增进食欲并促进消化液的分泌。此外，夏天人易疲劳，醋酸具有促进新陈代谢功效，可以帮助人们恢复精力，预防动脉硬化、高血压。醋还有很强的抑菌能力，对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。“吃醋”的方式很多，既可以蘸着吃，也可以在平时炒菜即将出锅的时候，适当放点醋。在炖煮肉、骨、皮类的食物时，也可加一点醋，这样不仅能使这些食物快速熟透，还能促进其中蛋白质充分分解。

山楂茶。很多人由于苦夏而食欲不振，山楂有开胃消食的功能，还