



T 提醒

**警惕不良生活方式
引发“吃出来的癌症”**

不少癌症与不良生活方式密切相关。专家提醒,要注意不吃烫食,少喝高度酒,使用公筷公勺,勤换筷子,剩菜应果断丢弃。

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛教授表示,“趁热吃”是不好的生活习惯,长期吃烫食会损伤食道黏膜和胃黏膜,增加癌变风险。高度白酒也会烧灼食道,损伤黏膜上皮,甚至引发癌变。

田艳涛建议,即便在家吃饭,也应使用公筷公勺,每个人最好用自己的固定餐具。此外,筷子的清洁、消毒、防霉也很重要,建议每三个月更换一次。

“勤俭节约是美德,但剩饭剩菜最好不吃。”田艳涛说,饭菜被唾液污染后,会加速变质,亚硝酸盐含量也会上升,不宜再食用,应果断丢掉。炖的肉如果一顿吃不完,应当提前从锅内盛出,及时放进冰箱,不必等完全变凉再放进冰箱。

田艳涛说,如出现烧心、反酸、打嗝、腹泻等不适症状,要想最近有没有什么不好的生活习惯,有没有什么烦心事。 ■ 据新华社

Y 养生

**当季食补注意啥
宜吃辛甘少吃酸**



大地回春,万物复苏,人体阳气也随之充盈。本着“人与天地相应”的宗旨,在饮食上应该顺应气候,因时食养。

春天气温开始上升,可进食一些有助于阳气升发的食物。以五味而言,辛甘发散为阳,葱、姜、蒜、韭菜、香菜等辛辣食物有助阳升发、温中散寒的作用。只是春为少阳之时,只宜助阳,不可过食大温大热之品,如羊肉、花椒、辣椒等,否则易生热助火,导致口舌生疮、大便秘结等症状。

孙思邈在《备急千金要方》中有“春日宜省酸增甘,以养脾气”之说。酸味入肝,有助肝木更旺,容易克伐脾土,从而影响脾胃的消化吸收功能。因此,春季应少食酸味食物,适量进食米粥、山药、花生、大枣等性味甘温的食物。

“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果,冬吃根。”我国自古就有春日食春芽的习俗,有助于疏肝养气。其中,香椿是春季特有的“野菜”,口感鲜嫩、香味浓郁,富含维生素C、胡萝卜素等营养素,这个季节的餐桌上不能少了它。

推荐两个适合春季的食疗方:

椿菜拌豆腐

将100g香椿芽洗净,用沸水焯过、切碎,200g豆腐切丁,再加入食盐、酱油、香油等调味品拌匀。此方的功效是祛风解毒、健胃理气,但气虚汗多者慎服。

韭饼

将50g猪肉切成小丁,入油锅炒至半熟,100g韭菜洗净,切段。二者混合后加入植物油、酱油、食盐拌匀。面粉加清水和好,分成若干小块,擀薄饼,夹馅,入烤箱或锅中烤熟即可。此方的功效是助阳气、暖腰膝,注意胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎、发热及疮疡者慎食韭菜。 ■ 据《北京日报》



**经常失眠多梦怎么办?
吃这些能稳定情绪!**

失眠多梦困扰着很多人的生活,长期失眠将给人体造成智能活动障碍,具体表现为记忆力减退,容易遗忘、注意力不集中和精神焦虑等。经常失眠多梦怎么办?哪些食物对我们的睡眠有帮助?以下是我们整合的专家观点,希望对您有帮助。 ■ 蔡富根/整理

1. 龙眼养血安神

相信很多人对龙眼并不陌生,龙眼具有非常高的滋养功效,不但可以养血,还可以帮助睡眠。在睡觉之前吃一些龙眼肉,可以起到养血安神的效果,而且现在很多人还有健忘的情况,龙眼也可以缓解健忘症状。

2. 牛奶促进情绪稳定

对于经常失眠的人来说,情绪一直处于亢奋的状态下。所以说在睡觉之前可以喝一些牛奶,牛奶里面含有大量的色氨酸可以作用于我们的神经,可以让情绪稳定,同时还可以和我们身体里面的血清素促进我们身体里面的褪黑素的形成,帮助失眠的朋友安神助眠。

3. 莲子心可缓解失眠

莲子可以很好地养心和安神,如果说长期失眠的朋友在睡觉之前可以坚持吃一些莲子或者是用莲子心来泡水,可以有效地起到养心和安神的效果,也可以很好地改善我们的睡眠质量。

4. 黄花菜缓解情绪

黄花菜在民间又有另一个名字叫做安神菜,可见黄花菜有很好的稳定神经、改善睡眠的效果。长期失眠的朋友可以用黄花菜做食材,长期食用可以有效地补充人们身体里面所需要的营养,同时还可以有效地缓解我们的情绪,改善长期失眠的症状。

5. 柏子仁养心安神润肠道

在睡觉之前用一些柏子仁不但可以帮助我们的肠道畅通,防止大量出汗,还可以有效地调节失眠者的情绪,缓解失眠的现象。所以说在每天睡觉之前也可以适当地吃一些,可以有效地帮助我们安神。

L 常识

症状多样的高黏滞血症

高黏滞血症与恶性肿瘤、血液病、严重感染、创伤、脱水以及自身免疫等疾病之间互相推波助澜,形成恶性循环,而且高黏滞血症不具有特异性,引起的异常症状,如头晕、头痛、眩晕、耳鸣、肢体沉重、肿胀、麻木、视力间歇性模糊、腹部饱满、倦怠乏力、情绪焦虑以及静脉栓塞等,往往容易被忽视或被误认为由其他疾病所致。 ■ 据《家庭医生报》

女性怕冷查查甲状腺

女性在冬季如果特别怕冷,不要只考虑体质的问题,最好去医院内分泌科查一查甲状腺。甲状腺激素如果分泌减少就会使人体产热减少,出现怕冷、嗜睡、无精打采、食欲不振等症。 ■ 据《医药养生保健报》

M 美食

蔬菜豆浆汤

主要功效:调理内分泌。

推荐理由:妇女节应节汤水。

材料:黄豆50g、白玉菇50g、西蓝花100g、胡萝卜半根(1~2人份)。

烹调方法:黄豆提前泡发,放入豆浆机中加入清水500ml,打磨、滤渣后备用;白玉菇洗净,西蓝花、胡萝卜洗净后切小块,焯水后捞出;将所有材料放入豆浆中,大火烧开后转小火5分钟,加入食盐及胡椒粉调味即可。 ■ 据《广州日报》

梅子茄汁蒸红杉鱼



红杉鱼特别鲜甜的味道源自其丰富的蛋白质,但脂肪含量则较少,所以这次推荐补充少许猪油,另外加上酸味佐料可令这道菜更加美味。

材料:红杉鱼500克,酸梅酱25克,酸梅汁少许,番茄沙司少许,蒜茸15克,葱花10克,花生油、盐各适量,猪油少许。

做法:红杉鱼处理好后洗净沥干水分,加盐腌制片刻备用,把所有酱汁和蒜蓉拌匀涂在红杉鱼上后上碟,淋上猪油,大火蒸6分钟至全熟,取出撒上葱花即成。 ■ 据《广州日报》

D 前沿

常吃肉与多种疾病存在关联



英国《BMC 医学》杂志日前在线发表的一项研究显示,常吃肉与较高的缺血性心脏病、糖尿病等风险相关。

牛津大学的团队分析了近47.5万名英国成年志愿者的健康数据。这些志愿者在研究初期填写了问卷,其中涉及他们的日常饮食习惯,随后研究人员对他们的情况进行了平均8年的持续评估。

团队发现,平均每周进食3次或以上未加工红肉和加工肉类的志愿者与进食肉类较少的人相比,更可能会吸烟、喝酒并且体重超重,他们吃水果、蔬菜和鱼类等食物的次数也往往较少。

研究结果显示,进食未加工红肉和加工肉类越多与更高的缺血性心脏病、肺炎、消化道憩室病、结肠息肉和糖尿病风险之间存在关联。例如日均多进食70克这类肉食者,其患缺血性心脏病的风险可能上升15%,糖尿病风险可能升高30%。但研究人员也发现,进食较多未加工红肉和家禽肉与缺铁性贫血风险下降相关。

团队表示,未加工红肉和加工肉类是饱和脂肪酸的主要膳食来源,饱和脂肪酸能提升体内低密度脂蛋白胆固醇水平,这种物质是导致缺血性心脏病的风险因素。 ■ 据新华社