



## 健康学堂

养生有方

# 身体每天产生癌细胞

## 医生拉清单 教你如何打败它

北京协和医院肿瘤内科副主任医师王颖轶这么描述人体与癌细胞的关系：“人身体每天都在产生癌细胞，但并不是所有人都会得癌症。”他说，这是因为有的人身体里的免疫细胞打败了这些癌细胞。只要让免疫细胞持续战胜癌细胞，那么人就不会患癌。

“摄入过多能量的时候，细胞会先变胖，然后变坏。当身体内变坏的细胞超出人自身的清洁能力之后，人就容易生病，包括患癌症。”所以在预防癌症的过程中，王颖轶认为控制体重、健康饮食和运动是3个非常重要的因素。

王颖轶表示，有20%的癌症是肥胖引起的。超重和肥胖可以使多种癌症风险升高，包括食管癌、胃癌、甲状腺癌、结肠直肠癌等。运动和健康饮食是控制体重的两个重要方面。王颖轶建议每天进行30分钟-60分钟的中高强度体育锻炼。

与此同时，运动本身会影响人体的褪黑素水平，改善免疫系统功能，因此也是对抗癌细胞的有力武器。

在饮食方面，王颖轶说：“越能避免发胖越好。”由于现在年轻人生活压力大，饮食中高油高盐食物，特别是加工肉类和烧烤等食品摄入量变高。鉴于加

工肉类被世界卫生组织列为对人体有明确致癌性的物质或混合物（一类致癌物），王颖轶建议年轻人尽量远离培根、火腿、香肠、热狗等食物。

此外，在王颖轶总结的抗击肿瘤策略中，还包括以下内容：远离幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、人乳头状瘤病毒（HPV）、EB病毒、人类免疫缺陷病毒、泰国肝吸虫、华支睾吸虫（肝吸虫）、埃及血吸虫等11种病原体；防晒以减少皮肤癌风险；减少不必要的医疗辐射；减少室内建筑材料辐射；戒酒；定期进行肿瘤筛查。（据人民网）

日常保健

## 为社交和健康 澳大利亚老人重返职场

在澳大利亚黄金海岸侍弄自家花园两年后，现年72岁的劳伦斯·沃特曼难以继续忍受退休生活枯燥无味，重返职场。像沃特曼一样，为保持社交和健康而重返职场的澳大利亚退休老人越来越多。

沃特曼在物流和运输企业工作数十年，退休后感到无所事事，认为不利用自己多年工作经验是憾事。他耗费数月，找到一家重视他技能和知识的雇主，任运货板管理员。那是一家家族企业，生产地表覆盖物和花土。澳大利亚广播公司9日援引雇主的话报道：“劳伦斯相当成功地胜任他的角色。”

在澳大利亚，退休后重返职场的老人数量呈上升趋势。数据显示，2006年，澳大利亚8%的65岁以上老人退休后重新工作；去年，这一比例升至13%。

另外，65岁以上老人寻求全职工作的人数去年增加38.72%。

雇主愿意接收老龄员工的原因之一，与年轻人相比，老人对雇主的忠诚度更高、经验更丰富；以健康不出问题为前提，他们请假不多。

南澳大利亚大学教授卡萝尔·库利克说，除了有一定的收入和社交，老人们重返职场需要学习新技术、新知识，而认知刺激有益健康，是一大收获。沃特曼的同事格伦·布雷索62岁，在企业驾驶带全球定位系统和一些自动功能的卡车，与他早年在农场驾驶的车辆不可同日而语。经过学习，布雷索能熟练操作，把卡车视为“新玩具”：“那是我先前以为永远不会做的事，现在在我做了，我享受它，我在不断学习。”

（新华社微特稿）

## 秋季养生

# 老人应掌握四个黄金时段

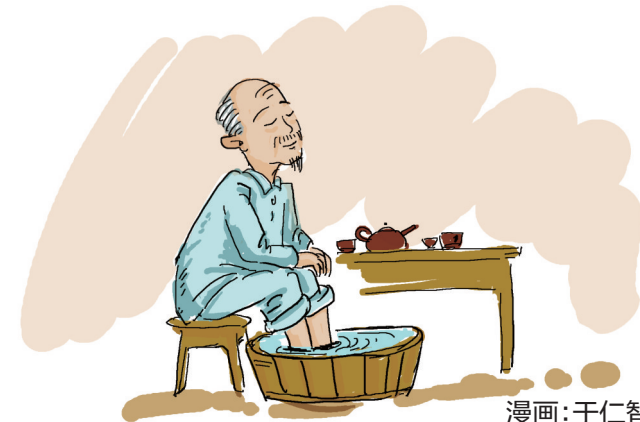
都说“秋季是养生的黄金时间”。进入九月，养生成为热门话题。对于老年人来说，养生有四个黄金时段。在这四个重要的黄金时段里，如何做到科学养生、健康养生？火箭军特色医学中心心血管内科主任医师胡桃红为您支招。

### 走路：饭后一小时

饭后散步是很多老人的选择，但要休息半小时到一个小时再去散步。散步前先做简单的热身，如搓搓手脚、举举胳膊、伸伸筋骨等。散步的姿势也很重要，要抬头挺胸，避免压迫胸部，影响心脏功能，不要迈大步，更不要走得太急太快，足跟先着地，同时双臂要随步行的节奏有力地前后交替摆动，路线要直，不要走崎岖路和窄路，也不要背着手或倒着走，避免摔倒。散步的时间控制在30分钟-40分钟，如果觉得肚子不舒服、疲惫或轻微头晕，要立即停下来休息。

### 泡脚：晚上九点

晚上九点泡脚。不要拿塑料桶泡脚，最好选择较深的木桶泡脚，更容易保温。泡脚时水要完全淹没脚背，水温在40℃-45℃为宜。泡脚时间不宜过久，因



漫画：于仁智

为老人泡脚时间太久，容易引发出汗、心慌等症状，泡脚时间以20分钟-25分钟最佳。糖尿病患者和敏感皮肤者要注意，由于对外界刺激不敏感，温度过高的水容易导致烫伤。泡脚结束后，配合进行脚底按摩会更有益于体内血液循环。

### 洗澡：睡前九十分钟

洗澡前喝杯150毫升左右的温开水，因为老人洗澡时容易大量出汗，血液中水分也随着大量减少，从而造成血液黏稠度升高。洗澡时间要控制在15分钟内，因为洗浴间密闭湿热，水蒸气较多，时间过久容易造成毛细血管扩张、脑组织缺氧和缺血，心绞痛、脑出血都是夏季高发的疾病。洗澡的水温最好在40℃左右，最容易消

除疲劳。没有必要每天都搓澡，否则只会让皮肤受伤甚至老化。

### 刷牙：饭后半小时

饭后立即刷牙有害牙齿健康。刚吃过饭后，牙齿表面的珐琅质变软。此时立即刷牙，会损害珐琅质。时间一长，珐琅质逐渐减少，容易患上牙齿本质过敏症，吃东西时牙齿就会出现酸、痛的症状。对于老人来说，吃饭后先用清水漱口，半小时后再刷牙，可防止龋齿的发生。但饭后刷牙要注意四点，一是用软毛牙刷；二是使用含氟牙膏，其中的氟离子有增强釉质抗酸性的能力；三是注意刷牙力度，别太用力；四是刷牙时间不能太短，至少3分钟。

（据人民网）

## 一些英国人难以达到每周锻炼推荐量 英专家传授如何见缝插针锻炼

一些英国人难以达到每周锻炼推荐量，英国国民保健制度（NHS）因而发布新版体育活动指南，教公众在日常生活中见缝插针锻炼身体，如到超级市场大采购时拎重物、抱小孩。

这是国民保健制度自2011年以来首次更新体育活动指南。英国《每日邮报》报道，即将卸任的英国政府首席卫生官萨莉·戴维斯呼吁成年人在日常生活中加入强化练习。

最新数据显示，英国成年人中仅62%能达到每周150分钟适度锻炼的现行推荐运动量。依照指南，英国人应每周至少两天做肌肉强化练习，因

为肌肉强健有助保持身体平衡、降低摔倒几率。指南建议民众不妨利用日常生活活动锻炼，如到超市大采购时拎较重购物袋、抱小孩、使用吸尘器时尽量加快速度、参与重体力园艺、多爬楼梯……

指南建议孕妇和新妈妈们像其他成年人一样，每周至少适度锻炼150分钟，包括肌肉强化练习；鼓励65岁以上人群平时多打太极拳、跳舞，以相对柔和的方式保持肌肉强健和平衡能力；有婴幼儿的父母每天最好确保孩子有30分钟俯卧时间，以降低孩子今后肥胖几率。

（新华社微特稿）

## 50岁后 给心脑血管来次大检查

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，泛指由于高脂血症、动脉粥样硬化、高血压等所导致的血管、心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。通过体检可以发现上述疾病的早期改变，以提醒患者及早做好疾病的一二级预防，更好地减轻和避免疾病加重和并发症的发生。心脑血管体检套餐，可以按照三步来选择。

第一步：排查血液。检查项目包括血常规、肝肾功能、电解质、血脂、血糖、糖化血红蛋白、甲状腺功能、凝血象、肿瘤标志物。这些化验基本能排查出贫血、出血性疾病、糖尿病、甲亢或

甲减、肝病、肾病及恶性肿瘤。第二步：找病灶。心脏彩超可以排查心脏肌肉和瓣膜病变；心电图可以排查心脏血管问题及是否存在心律失常；颅脑CT或核磁共振可以发现梗塞灶；肝肾彩超可以发现异常包块，并大概查明性质，等等。

第三步：针对查。若体检中发现血液、心电图、心脏彩超异常，颅脑CT/MRI梗塞灶时，要留意平时有无胸闷、胸痛、心悸、气短、乏力、头晕、头痛等不适。若存在这些问题，建议完善冠状动脉及脑血管造影或增强CT，进一步排查心脏和脑血管的堵塞情况。（据人民网）