

医学专家揭身边8大致癌因素



总有人感叹癌症“防不胜防”，事实上，除了吸烟等人所尽知的致癌诱因外，有些危险因素是日夜“潜伏”在人们周围的。只不过，你平时没有发现罢了。近日，美国杜克大学医学中心专家向大家揭示了其中的8种。

《生命时报》

柳絮飘飞，出门戴上口罩

柳絮引起的过敏主要发生在上呼吸道，患有过敏性鼻炎、哮喘病的人更要注意，柳絮被吸入鼻腔后，会引起强烈的刺激、流涕、咳嗽和哮喘等反应，皮肤上也可能会出现过敏反应，如皮肤瘙痒、眼结膜发红等，严重的还会影响睡眠。

气象专家提醒市民，杨絮柳

絮纷飞的季节，外出时采取戴口罩、眼镜、纱巾等防护措施，防止柳絮和杨絮进入鼻孔或喉咙内；对杨柳絮过敏的人群应尽量减少在杨柳树集中的区域活动。

专家建议，当飞絮落到口、鼻、眼等处时，不要用手去揉，要用清水洗脸，或者用纸巾擦拭。

摘自《河北新闻网》

“毒胶囊”颜色越鲜艳 隐患或越大

央视《每日质量报告》报道“药用空心胶囊铬超标”事件，曝光厂商利用皮革下脚料作为原料进行药用空心胶囊的生产，“工业明胶”再次步入大众的视线。消费者在进行胶囊类药品选择时如何鉴别“毒胶囊”，专家介绍了三个小技巧：

- 1、颜色特别鲜艳的不要：可能添加了大量的着色剂；
- 2、捏捏外壳，特别脆的不要：为了掩盖杂质添加大量的淀粉；
- 3、胶囊接口比较松的不要：胶囊本身的工艺不过关，无法保证药品质量。

摘自《新浪健康》

女人肠胃不好 多穿坡跟鞋

穿高跟鞋走路时的足部冲击力会对脚掌造成很多不良的影响，从健康角度来讲，坡跟鞋才是最佳选择，尤其是一些肠胃功能不好的MM，穿坡跟鞋还能起到保护肠胃的作用。3厘米左右的坡跟鞋造型正好符合正常人的足弓，这样走路时更加舒适和稳妥。

对于一些肠胃不好的女性，这个高度的鞋跟可以适当按摩足

底。这是因为足底有很多穴位区，而前脚掌内侧正是胃部的按摩反射区域，鞋跟在3厘米左右，恰好使得受力点控制在前脚掌内侧，脚部重心向前脚掌倾斜，走路时脚的受力正好起到类似按摩的作用，因此常穿坡跟鞋，能够在一定程度上保养肠胃，缓解胃部的不适，肠胃功能不好可以优先选择坡跟鞋。

摘自《家庭医生》

补充维生素B 可缓解工作压力

澳大利亚一项新研究发现，多吃富含维生素B的食物或补充维生素B可显著降低工作压力。维生素B在非加工肉类、豆类 and 全谷类食物中含量丰富，维生素B是神经传输物质合成过程中不可或缺的营养素，而神经传输物质对心理健康具有举足轻重的作

用。然而，在很多人的饮食中，维生素B摄入量不足，因而，必须通过维生素B药片或补剂及时适量补充。

通过降低工作压力，还可以降低心血管疾病、抑郁症和焦虑症等健康问题的危险。

摘自《生命时报》

一天吹牛三次 可降低焦虑

英国牛津大学的一项调查发现，超过八成的人每天至少讲一次大话，超过四成的人每天吹牛超过三次。对大多数人来说，说大话是一种正常的心理需求。一方面，这是为了显示自我、增加自信、弥补心理落差。比如通过夸

大自己的能力、身份等，获得他人尊重。另一方面，适当的“吹牛”能降低恐惧和焦虑，比如美国的麦克阿瑟将军就用“希特勒永远造不出来能将麦克阿瑟炸掉的炸弹”等大话稳定军心。

摘自《大河健康》

上夜班。美国国际癌症研究署的研究发现，经常上夜班的女性，如空姐、护士，患乳腺癌的风险更高。研究人员认为，生物钟被打乱、褪黑素分泌受到影响，或是导致肿瘤发生的原因。

激素。为了缓解绝经后的不适症状，更年期妇女或许会采取激素替代疗法。但是该疗法也会带来子宫癌、乳腺癌甚至卵巢癌的风险，女性应慎重选择。

感染。美国肿瘤协会的迈克尔·图恩博士指出，乳头瘤病毒和子宫癌、卵巢癌，肝炎病毒和肝癌，细菌感染和胃癌，艾滋病毒和

淋巴癌等均有一定的联系。

双亲的基因。如患上的癌症比较少见、发病年龄早，那很可能和遗传了某种特殊基因有关。此外，前列腺癌、乳腺癌、结肠癌也会表现出一定的遗传性。

柴油发动机尾气。工作或生活的环境中经常能吸入柴油发动机排出的尾气，你不但容易患哮喘，更容易得肺癌。

癌症治疗。不幸的是，一些癌症治疗方法也具有致癌能力。所以医生要根据病情，权衡利弊。

染发剂。染一头乌黑油亮

的头发或许会让你重新焕发青春，但是染发剂中含有大量有毒的化学物质。美国国家癌症研究所已将其列入“可能致癌的物品”名单中。

颜料。油画家们也要注意自己的健康。由于大部分颜料都是有毒物质，长时间接触的人更容易得肺癌和膀胱癌。

图恩指出，尽管世界上有这么多数致癌因素，但是做到下面5点就可以将大部分癌症拒之门外。即不吸烟、健康饮食、经常锻炼、定期检查、适量饮酒和保持正常的体重。

看《甄嬛传》学中医知识

中医讲究阴阳虚实，根据不同类型人群辨证施治，谁知，在古装剧中，不少编剧对中医知识的运用也挺讲究“虚实”之分的，让我们一起来解读其中行之有效的中医养生方法，指出错误认识，答对自己的健康问答题。

张依帆 记者 李皖婷

木梳子梳头安神定气

场景回放：在热播古装剧《甄嬛传》中，甄嬛的丫鬟给其用木质梳子慢慢梳头，说是有安神定气功效。

解释：据安徽省中医院针灸科主任黎虹介绍，人体头部可分为顶区、枕区、额区和颞区。人体共有，如足三阳、手三阳、任脉、督脉、胆经等8条静脉在头部，头上的穴位更是多达上百个。用梳子梳头确能缓解失眠、头晕、头昏。专家建议，最好用木质梳子，不会产生静电，此外还可疏通头部经络，促进血液循环。日常生活中，没有梳子，以手指按压头部，或用手叩击可起到自我保健功效。

专家还特别推荐了几个头

部重点穴位，百会穴，其位于脑袋正上方的一个地方，但不是顶的地方，在这里明显的比周围地方要凹一点，约5分硬币的大小，可以提升人体阳气，经常按压还可治疗头痛、眩晕。神庭穴于人体的头部，当前发际正中直上0.5寸左右，感觉有个凹下去的地方，该穴位可使人体醒神醒脑，根据穴位双向功效，该穴位也可调节过于兴奋、紧张的身体状态，达到安神宁气的功效。

引申：此外，专家建议百姓可自学按压腹部的关元穴下脚的足三里穴和足部的涌泉穴，都有强身健体的效果。

麝香导致不孕

场景回放：该剧中华妃所用欢宜香，含有麝香，导致其一

直未能生育。

解释：麝香为雄麝的肚脐和生殖器之间的腺囊的分泌物，干燥后呈颗粒状或块状，有特殊的香气，有苦味，可以制成香料，也可以入药，是中枢神经兴奋剂，外用能镇痛、驱淤、消肿。据省中医院妇科专家李大剑介绍，在治疗某些妇科疾病时，也可用麝香入药，但是孕妇要禁止触碰，尤其是麝香丸，绝对禁止使用。至于闻到一些麝香气味便可致流产，专家认为有人为夸大成分。

引申：有些女性朋友喜欢使用精油护肤、香薰，妇科专家李大剑建议，在孕期间要尽量避免使用，因为很多精油中含有防腐剂、激素等刺激性物质，而少量使用一些茶树精油等也可。

都市女性 8种健康“悠生活”

著名的阿尔卑斯山谷中有一条宽阔的车道，两旁景色极美，路上的一块指示牌上写着醒目的大字：“慢慢走，欣赏啊！”那是在提醒匆忙行车的人们，不要错过一路的风景。我们有必要慢下来，发现和享受人生的美好。

晚上尽量不要上网

严格区分工作时间和生活时间，更有利于提高效率。晚上尽量别上网、少看电视，而是和家人外出散步、和孩子做游戏等。

别时刻带着笔记本电脑

如果总是带着笔记本电脑或其他办公设备，很容易被新的信息或突发事件所打扰。请关闭它，特别是回家以后，这样，你才能把心思放在享受生活上。

每天安静地读一会儿书

关掉手机、忘掉做不完的工作，享受一段轻松自在的阅读时

光。“细嚼慢咽”的品读，还能带来更多心灵上的愉悦。

花些时间和家人聊天

孩子今天有哪些进步？单位有什么新闻？你的家人一定很乐意告诉你今天发生的事情，这种亲密的聊天不仅能增进感情，也能充分感受到家庭生活的乐趣。

全家人定期踏青

定期去公园或郊外踏青。在新鲜空气中深呼吸，近距离触摸花草、泥土，身心会畅快许多。

慢慢品尝美食

少吃快餐、少点外卖，试着

为自己做一顿美食，然后细嚼慢咽，慢慢享受这一过程，这会是一次疗效良好的“心灵按摩”。

开车慢一些

开车时不要总是急匆匆地超车、按喇叭，试着开慢一些，就当给自己一点“放松时间”，这样不仅驾驶更安全，还能欣赏一路的风景和新鲜事。

培养一种兴趣爱好

兴趣爱好能极大地丰富生活、愉悦身心，不妨选择学习一种乐器或是体育活动，让生活变得多样化。

摘自《新华网》