

# 揭秘癌症的八大“免死金牌”

**1、胃癌“免死金牌”：大蒜。** 常吃生大蒜的人,胃癌發病率非常低,原因是大蒜能顯著降低胃中亞硝酸鹽含量,而這是胃癌非常重要的誘因。而經常吃洋葱的人,胃癌發病率比少吃或不吃洋葱的人也要低 25%。此外,少吃腌漬食品、燻魚烤魚也是預防胃癌的好方法。

**2、肝癌“免死金牌”：蘑菇。** 有“抗癌第一菜”的美譽,比如菜蘑、口蘑、香菇等,由於含有多糖體類的抗癌活性物質,可以促進抗體形成,使機體對腫瘤產生免疫能力,抑制腫瘤細胞生長,可以抵抗包括淋巴瘤、腸癌等在內的多種癌症,特別是對肝癌病人,很有益處。

**3、胰腺癌“免死金牌”：菜花。** 研究指出,這可能與食物中含有的天然葉酸有關。同時,由於蘿蔔中含有芥子油,它和蘿蔔中的酶能互相作用,具有促進胃腸蠕動、增進食慾、幫助消化的功效。近年來,研究發現,蘿蔔因此也有助於抵抗胰腺癌。

**4、肺癌“免死金牌”：菠菜。** 菠菜中含有多種抗氧化物,有助於預防自由基損傷造成的

癌症。每天吃 1 碗菠菜可使患肺癌的幾率至少降低一半。此外,番茄、胡蘿蔔、南瓜、梨和蘋果也都可以預防肺癌的發生。

**5、腸癌“免死金牌”：茭白。** 茭白、芹菜類食物富含纖維,食物進入腸道後,可加快其中食物殘渣的排空速度,縮短食物中有毒物質在腸道內滯留的時間,促進膽汁酸的排泄,對預防大腸癌極為有效。

**6、乳腺癌“免死金牌”：海帶。** 海帶不但含有豐富的維生素 E 和食物纖維,還含有微量元素碘。而科學家認為,缺碘是乳腺癌的致病因素之一,因而常吃海帶有助於預防乳腺癌。日本女性乳腺癌發病率低,可能與經常攝入海帶等海藻類食物有關。

**7、皮膚癌“免死金牌”：蘆筍。** 蘆筍是近年風靡世界餐桌的蔬菜之一,含有豐富的維生



素、蘆丁、核酸等成分,對淋巴瘤、膀胱癌、皮膚癌有一定療效。

**8、宮頸癌“免死金牌”：黃豆。** 用黃豆製成的豆腐、豆漿,可以補充植物雌激素,它所含有的異黃酮、木質素都被認為有抗氧化的作用,能抑制宮頸癌的生長,減少癌細胞的分裂,同時有效阻止腫瘤轉移。此外,酸梅、西紅柿也是很好的預防宮頸癌的食物。

# 孩子人格是否健康決定權在父母

**五朵生命之花需要足夠營養**  
“如果把人生比喻成一棵樹,那么安全感、價值感、與人聯接、獨立自主和愛的能力就是這棵樹的五朵生命之花,只有每朵生命之花都得到了充足的營養,樹才能茁壯成長。”邱靜說,有的人在生活中遇到問題後,會情緒不穩定,甚至歇斯底里;有的人在處理人際關係時,經常無端端就得罪了別人;有的人在工作和生活,經常會出現一些行為偏差,讓人覺得不可思議,很多人都不知道,其實這種種情況的出現,都是五朵生命之花缺乏營養的表現。

那么,如何讓五朵生命之花得到足夠的營養?  
邱靜表示,決定權在父母,只有父母在孩子五朵生命之花的成長階段,給到足夠的營養,才能塑造孩子健康的人格。

**每個階段要補給不同的心靈營養**  
邱靜說,孩子成長的每個階段,都需要不同的心靈營養。

**0~3 個月：**需要媽媽無條件接納孩子,要有“你是我生命里最重要的人”的觀念。如果這個時候媽媽只顧自己的情緒,沒有做到這點,孩子將來很容易產生邊緣人格,如出現虐待、家庭暴力、分離性焦慮等症狀。

**3 個月到 4 歲：**這個時候的心靈營養主要是由媽媽情緒穩定、夫妻關係穩定來決定營養的程度。

在邱靜看來,這個階段是孩子安全感和獨立自主兩朵生命之花成長的關鍵階段,而現在社會上出現的極端行為,其實很多都與人缺乏安全感導致。因此,



她也提醒家長,3 歲以內媽媽的陪伴很重要,媽媽最好是創造一切條件將孩子帶在身邊。

**4 歲到 5 歲：**就是爸爸的作用很重要。邱靜說,孩子的人生價值觀、自我概念、性別認同幾乎都是在這個階段形成的,在孩子眼中,爸爸就是“權威”,這個時候就需要爸爸能夠給到孩子足夠的關注、認同和引導。“很多孩子會自卑,其實就是爸爸在這個階段給到的認同不夠,有些孩子會發展成為同性戀,也與父親的關係好壞程度有關。”

**5 到 6 歲：**需要父母給予的心靈營養是教孩子如何處理生活難題的方法及態度,這需要家長以身作則的去示範給孩子看。其次是如何處理人際關係,以及如何處理情緒,也需要家長在這個階段與孩子一起分享學習。**3 歲看大,7 歲看老。**邱靜表示,6 歲以前,孩子的五朵生命之花已相繼盛開,進入 7 歲以後,孩子對家庭的依賴沒那么強烈了,他們開始自己去探索外面的世界,這個時候家長只需要給到孩子足夠的尊重、信任和自由選擇即可讓其健康成長。

# 清晨做好九件事能美容延年

清晨,你會起床嗎?這個問題好像是個笑話。不過,你千萬不要小看這個問題,只要你懂得早上起床應該怎樣做,並且做好了,堅持下去,對於擁有健康的身體、愉悅的心情,延緩衰老的侵襲,長久保持青春、活力與美麗都有一定作用。

**一、起床之前先賴床。**起床第一件事是什么呢?不是刷牙也不是睜開眼睛,而是在床上多賴上五分鐘。很多人認為,賴床是不好的毛病,但其實,猛起都會使血突然往上冲,造成血壓突然變動,引起頭暈等症狀。所以,早上起床,最好是睜開眼睛後先不起身,趁着這個空擋,躺在床上活動一下四肢和頭部,5 分鐘後再起來。介紹大家一個可以賴在床上做的運動。晨醒後,等意識清醒過來,慢慢地將左右膝蓋分別曲起使勁掰向身體另一側;用雙手把一個膝蓋抱在胸口維持 10 秒;仰面躺着,雙手儘量向後伸直,以鼻吸氣,以口呼氣,身體維持 5 秒不動。

**二、掀開被子透透風。**起床後會把被子疊得整整齊齊的人一定是生活嚴謹有條理的人,但這種人不多,更多的人會把被子拉平鋪在床上,那樣既方便又美觀。但其實,一起床就做這些都是不對的。因為人體本身也是一個污染源。在一夜的睡眠中,人體的皮膚會排出大量的水蒸氣,使被子不同程度地受潮,如不讓其散發出去,起床就立即疊被,那種潮濕溫暖的環境就會滋生大量的蟎蟲及細菌,所以,起床後要先把被子掀開讓它透透風之後,再疊或者鋪平。

**三、深層清潔別馬虎。**早上起來,會發現臉上油油的很難受,其實這是皮膚在睡眠時的代謝旺盛,排出的廢物。所以早上其實應該好好洗臉。刷牙後,用洗面奶,輕輕地按摩臉部,徹底潔淨,然後再用爽膚水鎮膚。最後才上妝。清潔的過程會讓你感到神清氣爽,也讓肌膚在最短時間內喚醒過來,活力四射,承受一整天的化妝品侵襲!

**四、按摩一會兒好處多。**很多人認為最

好的按摩時間應該是晚上沐浴後。其實早上按摩也是很有效的,每天清晨用 5 分鐘輕輕按摩頭部和面部,最後延續到頸部,按壓鎖骨上方凹陷處,能夠幫助你延緩衰老的到來。養成這樣的好習慣,不僅能排水消腫,纖巧臉型,還能細嫩肌膚,提神醒腦。做完頭部的按摩,可以輕輕舒展四肢,特別是腳踝,因為很多白領女士要穿一整天的高跟鞋,舒活腳踝讓你的腳沒有那么容易受傷。

**五、養成排便好習慣。**早起排泄,這個好習慣一經養成,你會終身受益。食物在我們睡眠的過程中,一直默在身體里面,經過一夜的消化,如果不及時排出去的,積聚在體內會對腸胃功能造成負擔。不夠很多人都辦不到,畢竟不是想排就能排的,還沒這個習慣的話也不

澡。其實,早上洗澡的確是個不錯的選擇,因為早上洗澡有助於促使血液循環更加旺盛,並且清潔的感覺和浴液的芬芳本身就可以調整心情,使精神更加飽滿。至於淋浴或泡澡要看你的時間充裕與否。如果有時間選擇泡澡,那水溫不宜太高,時間也別拖太長,選一些含有柑橘味的沐浴品,對於提振精神是最好的。假如是淋浴,告訴你一個消除肩膀肌肉酸痛的小秘方,在肩上披上毛巾,用可容忍的熱度,用蓮蓬頭水柱冲打雙肩,每次十分鐘,每周三次以上,效果佳。

**八、心理暗示抖精神。**早上是一天最美好的時光,這個時候,不要忘記舉行一個小小的儀式,那就是對自己的心靈安撫與激勵。每天出門前對着鏡子微笑,選擇最美的角度與微笑

的弧度,並且告訴自己“我很漂亮”。这么做不是自戀,而是對自己的鼓勵。要知道,自信的女人才會美麗,才會神采飛颺。從今天開始,出門前就請對着鏡子微笑,告訴自己“我真的很漂亮”!噴香水也是一種很好的心理暗示,能令女性表情變得更生動更自信。然後,再聽上一段自己喜歡的,舒適的音樂,讓四肢百骸與心靈在音樂中柔美起來。再撒上點香水,沒錯了,這一整天,快樂就屬於你了!

**九、吃好早餐增活力。**最後,還有一件事也是很重要的,那就是吃早餐。很多人不重視早餐,那是不對的。不吃早餐,既不懂得享受生活,又是一種損害身體的愚蠢行為。有人寧願多睡半小時也不肯讓自己吃一頓可口的早餐。其實一天三頓飯早餐最重要,早餐是一天活力的來源,為了多睡一會兒而省掉早餐是最不划算的,一來健康大打折扣,二來失去了享受寧靜早餐的美妙感覺。長期不吃早餐會造成營養不良、貧血、抵抗力降低,並會產生胰、膽結石。所以早餐一定要吃,最好呢,是在 7 點到 8 點吃早餐,因為這時人的食慾最旺盛。

要着急,這個是可以努力去培養的。比如平時了可以多吃高纖維食品,如白菜、白薯等粗糧,並且在早上起來後不管有沒有都去下廁所,久而久之,習慣會成為自然的。

**六、起床先喝一杯水。**早上起床,應該認真真地喝一杯水。因為經過一夜的睡眠,沒有一滴水的攝入,人很容易脫水,這個時候喝上一杯水,是有益機體對水分的補充的。同時,也對腸胃也起到了清理作用。喚醒腸胃及其他機體的感官,可以更好地消化早餐所吃的食物。而且,喝上一杯水清清口,能讓你從睡眠狀態中清醒過來。所以,不妨在前一晚臨睡前將一杯涼水放在床頭。

**七、最好清晨冲個澡。**相對於中國人晚上洗澡的習慣,外國人大多數喜歡在早上洗

## 3. 認知行為療法——調整焦慮程度

認知行為療法,是一組通過改變思維或信念和行為的方法,是用以改變不良認知,達到消除不良情緒和行為的短程心理治療方法。Norton 博士表示:“認知行為療法能幫助我們評估自己所面臨的風險,並教給我們一些對威脅程度進行再評估的方法和技巧。”他還補充道:“認知行為療法會調整憂慮的程度,以與事實上的風險性程度相符合。”調查數據顯示:46%的人在經過認知行為療法之後,焦慮感得到了緩解,相對於 14%未接受這一療法的人。如果想通過認知行為療法來解決焦慮症,一般需要每周接受一次長達 1 小時的治療,並最好持續 3-4 個月。

**4. 冥想——終止焦慮感循環機制**  
美國卡羅萊納州威克弗里斯特大學醫學院的研究員 Fadel Zeidan 博士表示:“在焦慮症人群中,我們發現他們的大腦中有一個在控制思維方面不活躍的區域,焦慮感會脫離控制而產生。”而靜心冥想則能令這一區域受到激發而不斷活躍,從而幫助我們終止焦慮感產生的惡性循環機制。在 Zeidan 博士主導的研究中,冥想者的焦慮水平可以減少高達 39%!

**5. 瑜伽——增加大腦的抗抑鬱氨基酸**  
一項研究顯示:如果每周三次、每次進行約一小時的瑜伽練習,12 周後,人的焦慮情緒就可以得到極大改善。研究者發現:焦慮症患者大腦

# 年底焦慮感 九大方式有效對抗(下)

中一種叫做氨基丁酸的氨基酸水平普遍較低。這項研究的參與者在參加了瑜伽課程後,大腦中的氨基丁酸水平得到了提陞,而在課程結束後,其焦慮感也大大降低了。波士頓大學醫學院的助理教授 Chris C. Streeter 表示:“瑜伽練習過程中的腹式深呼吸,能刺激人體的副交感神經系統,而這與人的放鬆能力密切相關。”

**6. 注意力修正——改變焦慮的思維方式**  
美國布朗大學阿爾珀特醫學院的助理教授 Risa Weisberg 表示:“對認知進行修正,可以幫助改變一個人的思維方式。”不同的診所會使用不同的方法來進行治療。你可能會看見一個有着具有威脅性或無威脅性面孔的電腦屏幕,當可怕的面孔出現後,會進行一些操作任務來減少焦慮感。你會

發現注意力會經由電腦程序的幫助而得到調整和修正。

**7. 音樂療法——製造大腦的釋壓波**  
節奏緩慢的音樂或冥想類音樂,被證明是一種有效的壓力舒緩器。所以,在上班途中,打開音樂按鈕,幫助自己進入到舒緩平和的情緒中。另外,如果不幸遇到了堵車,可以嘗試以下這個快速練習,也可以達到同音樂療法同樣的功效:握住方向盤,動用手指、胳膊和背部的肌肉一起用力約 45 秒鐘,直到肌肉開始顫抖為止,然後放鬆——這相當于你製造了從脖子一直到手指的一系列釋壓波,整個身體都會有一種瞬間釋放的感覺。

**8. 睡眠——平衡壓力荷爾蒙**



挪威的研究者發現:睡眠不足的人更容易產生焦慮情緒。美國威斯康星州大學醫學院的心理學教授 Jack B. Nitschke 解釋道:“睡眠

不足會激發大腦中的某個區域,而這是在人焦慮時也會被激發的區域。”睡眠可以抑制壓力荷爾蒙,如皮質醇,並且激發其他“好荷爾蒙”的分泌,如 DHEA(在保護並幫助人體從壓力中快速恢復的過程中,發揮着重要作用)。耶魯大學的研究發現,患有焦慮症的女性中,DHEA 的分泌量較多的人,所表現出來的消極情緒要少得多。提高 DHEA 分泌的天然方法,就是享受更多的睡眠。在設定鬧鐘之前,先考慮一下自身的壓力情況。在白天對自己的需求越多,那就需要越多的睡眠來平衡。如果 7-8 小時的睡眠無法實現,那就提醒自己一周至少拿出一兩天保證這個睡眠量,或者在周末好好睡個懶覺。但要記得任何提醒自己的工作的事情都要一概避免,髒衣服或電腦都要記得移出臥室。

**9. 香燭——舒緩放鬆身心**  
美國《芳香療法:療愈藝術完全指南》的作者 Kathy Keville 和 Mindy Green 表示:“羅勒、洋甘菊、桉樹、熏衣草、薄荷、玫瑰和百里香製成的精油都具有使人舒緩放鬆的作用。”她建議:在小玻璃瓶中放入幾片岩鹽,滴入幾滴舒壓精油,使精油被岩鹽充分吸收。在感到焦慮、需要釋放壓力時,只需打開小瓶,在香氣中,讓壓力得到一定程度的緩解。