



喝咖啡能防癌嗎？

在網上看到一篇《那些廣為流傳的抗癌方法基本上都是錯的》，在列舉了各種錯誤的抗癌方法後,作者也建議了一些預防癌症的辦法,其中一條是喝咖啡,因為據稱每天喝咖啡能降低患某些癌症的風險,喝得越多(每天三杯以上),降得越多。據說這是因為咖啡中某種或某些抗氧化物有抗癌效果,與咖啡因無關,因此喝去咖啡因的咖啡也能得到同樣的效果。

咖啡真的有這麼神奇嗎?其實咖啡與癌症的關係,要比人們想象的複雜得多。最初咖啡不僅不被認為能防癌,還被認為能致癌。這主要是因為咖啡含有一些物質在動物實驗中發現能致癌,例如我在《轉基因讓土豆更健康》一文中提到的丙烯酰胺,在咖啡烘焙過程中也會產生。根據美國食品藥品監督管理局的測定,咖啡中的丙烯酰胺的含量有的能高達 300 多 ppb(ppb 是 10 億分之一的意思)。不過咖啡過濾後丙烯酰胺的含量就降到幾乎沒有了,在這個意義上,喝速溶咖啡是較不健康的,因為把咖啡中的丙烯酰胺未經過濾都喝下去了。有一些動物實驗和流行病學調查表明喝咖啡能夠增加患膀胱癌的風險,因此世界衛生組織至今仍把咖啡列為“可能的人類致癌物”,不過僅限于指膀胱癌。

為什麼要特地注明僅限于膀胱癌呢? 這是因為喝咖啡的後果似乎對不同的癌症不一樣,能增加某些癌症的風險,降低某些癌症的風險,對有些癌症則沒有關係。根據英國《營養與癌症》雜誌在 2010 年發表的一篇綜述的總結,目前已有 500 多篇論文研究喝咖啡與癌症的關係,綜合起來看,喝咖啡對肝細胞癌和宮內膜癌的預防作用似乎比較強;對結腸直腸癌則只有很弱的預防作用;對乳腺癌、腎癌、卵巢癌、前列腺癌或胃癌則似乎沒有關係;而在某些群體和男人之間,大量喝咖啡似乎能增加膀胱癌的風險;母親喝咖啡與兒童白血病之間的關係則不確定,有的認為母親喝得多會增加兒童白血病的風險。

即使是對同一種癌,不同的研究得出的結果也不一樣。例如對於結腸直腸癌,有的研究認為喝咖啡能降低風險,有的研究認為不能降低風險。南加州大學研究人員今年發佈的一項研究結果又認為喝咖啡能降低結腸直腸癌風險:根據對近 8500 名以色列人(其中包括大約 5000 名結腸直腸癌患者)喝咖啡情況的調查結果,與每天喝咖啡少於一杯的人相比,每天喝一到兩杯咖啡的人患結腸直腸癌的風險降低 22%,每天喝兩到兩杯半咖啡的人風險降低 44%,喝多于兩杯半咖啡的人風險降低 59%。

這種研究飲食習慣與癌症關係的流行病學調查往往是很粗糙的,所以就很難得出確切的結果,經常出現互相衝突。即使能夠一致地認定喝咖啡能夠降低某種癌症的風險,也很難搞清楚其機理。例如喝咖啡為什麼能降低結腸癌的風險,固然有可能如那篇網文作者說的是因為咖啡中含有某種抗癌物質,但也可能是因為咖啡促進了結腸的蠕動,縮短了糞便在結腸的停留時間,也就減少了糞便中致癌物與結腸組織的接觸。還有可能是因為咖啡改變了結腸中的微生物構成,而有的微生物可能與癌症的發生有關。

如果不能搞清楚作用機理,就很難僅僅根據調查喝咖啡與癌症的風險之間的關係來確定咖啡能抗癌,畢竟相關性不等於因果性。更何況目前關於喝咖啡與癌症風險的關係也還不能確定。所以在現在,沒法建議還是反對喝咖啡。即使由於自己對咖啡的喜愛要以防癌的名義推廣喝咖啡,也應明確說明這還不是結論,否則說不定哪一天也會被歸入廣為流傳然而錯誤的抗癌方法。(文:方舟子)

睡眠長短可以影響壽命,睡覺習慣也能透露健康秘密。澳大利亞悉尼大學和英國利物浦大學的研究顯示,不同睡眠習慣不僅會影響個性特點,還會影響腰圍、痛覺及癌症風險等。8 月 12 日,英國《每日郵報》刊登多位醫學專家的研究,為我們總結了不同睡眠習慣對健康的影響。

1.壓力大的人早睡早起更易疲勞

一般認為,早睡早起身體好,但英國薩里大學西蒙·阿科爾博士表示,如果這些人心理壓力大,反而更易疲勞。美國疾病預防控制中心建議,壓力大的人每周最少拿出兩天做有氧運動,如打球、快走、慢跑等,放鬆心情。

2.常熬夜的人更易發胖

研究發現,早睡早起的人往往在起床後半小時吃早餐;常熬夜的人更可能在半夜大快朵頤,這種不同會影響新陳代謝速度。英國牛津大學睡眠專家盧梭·福斯特教授則認為,缺覺容易造成瘦素分泌紊亂,導致發胖,而常熬夜的人缺覺更多。即使沒有

現代人克服心理焦慮癥的 6 個小竅門

快節奏的生活,讓很多人感到心理壓力過大,各種心理問題相繼出現。焦慮症已經成為現代人一種常見的心理疾病。焦慮症對心理和生理都會造成不良影響。克服心理焦慮除了藥物治療外,還可以通過其他小竅門。下面小編為大家介紹幾種克服心理焦慮症的小竅門。

1、保持樂觀

對自己充滿自信,會讓我們面對各種困難都能夠克服,從而化解心理焦慮。當你缺乏自信的時候,不妨進行自我暗示。

2、放鬆方法

焦慮症會讓人處於心慌、肌肉緊張、身體發抖等不良反應狀態。進行身體放鬆可以減輕這些不適,讓焦慮症得到緩解。進行身體放鬆可以通過深呼吸,有助於讓緊張感消失,從而克服焦慮心理。

3、傾訴方法

輕鬆是解決心理焦慮的一種很好方法,通過傾訴可以把我們內心的想法都

表達出來。讓被傾訴者成為你的支持者,幫你度過難關,遠離焦慮。?

4、轉移注意力

如果覺得最近心煩,可以通過轉移注意力來使身心鬆弛,讓你暫時緩解心理壓力。轉移注意力可以聽聽音樂、戶外走動等。

5、適應方法

對產生焦慮的對象要勇敢的面對,這是克服焦慮心理的最佳方法。焦慮者剋把某個害怕的情形分解成幾個小目標,循序漸進,就可以逐漸適應這個情景,以後面對它不再焦慮。

6、注意休息

多休息可以讓身心輕鬆,減輕心理焦慮。所以,平時要注意保證充足的睡眠。睡前洗個熱水澡對睡眠質量更有幫助。

以上就是對現代人克服心理焦慮症的小竅門相關知識的介紹,希望大家要堅持。有心理焦慮症的患者朋友要及時進行心理調節,讓身心輕鬆,才能緩解心理焦慮,避免心理疾病的加重。

清晨,很多病露出馬腳



清晨是美好一天的開始,也是各種疾病信號顯露的時間。此時受腦垂體分泌激素的影響,人體代謝處於比較低的水平,血流緩慢,血液濃縮,肌肉也比較鬆弛,故許多疾病更容易露出馬腳。這時要注意分辨各種異常症狀,從中捕捉疾病信息,並及時對可能發生的疾病進行預警和防治。

清晨頭昏或頭痛。優質睡眠後,早晨醒來時應該感到頭腦清醒,神清氣爽。如果早晨醒來頭腦不清醒,反而昏沉沉的,或者有頭暈症狀,提示可能患有頸椎骨質增生、血脂增高等疾病。建議儘快到醫院做頭部、頸部 CT 檢查或者檢測血脂等各種血液指標。

早醒失眠。凌晨三四點,別人睡夢正酣,你卻早早醒來,並鬱鬱寡歡,難以再次入眠。如果這種情況經常發生,表示你可能有比較嚴重的神經衰弱,需要從生活習慣上做調整。包括系統的健身活動,旅遊療養,調整過于緊張

緊湊的學習、工作方式,養成午睡的習慣等。有些抑鬱症和精神心理障礙的病人也會出現早醒失眠的毛病,建議及時在醫生指導下服用抗焦慮、抗抑鬱藥物,改善焦慮和抑鬱情緒的同時,也可使肌肉放鬆,消除一些軀體不適感。

清晨浮腫。浮腫是機體細胞外液中水分積聚導致的局部或全身腫脹,與身體很多器官的病變有關。正常人睡前喝水較多或晚上吃得過咸,會引起臉部水腫,注意飲食後,多會改善。但其他部位浮腫要重視,例如眼瞼等疏鬆部位、身體下垂部位浮腫分別代表腎臟和心臟功能出現問題,若從面部浮腫擴大到全身時,患腎臟疾病的可能性很高,應儘快到醫院檢查,以確定病因。

刷牙時 99% 的人都做錯了一個動作

刷牙這件事我們每天都會做,但你不一定真的刷對了。比如,擠牙膏前你會蘸濕牙刷嗎?或者是擠牙膏後蘸了水才會開始刷牙?日本牙醫學界最近指出,以上兩種做法都是錯誤的,刷牙時不應該先蘸水。

據日本東京牙科醫院倉治院長介紹,大多數人刷牙時,習慣性地先把牙刷蘸濕了再擠牙膏。但事實上,這種方法並不可取。如果牙刷是濕的,擠上牙膏後,就很容易起泡沫,嘴里有了太多的泡沫,人就感到已經刷了很長時間的牙,認為可以結束了。而這時,牙齒還未真正被刷乾淨。

日本牙科的口號是“飯後 30 分鐘以內,刷 3 分鐘以上。”如果是讓牙刷蘸水,泡沫一堆就很難慢慢刷牙了。倉治還說,牙膏本來不

臂或雙手所能起到的杠桿平衡作用下,小心謹慎的讓身體下沉,呈深蹲姿勢,然後處於盤腿坐的位置。調整好身體後,再從坐姿恢復到原來的站姿,這時還是不能藉助雙臂的幫助作用。

測試共為 10 分,在完成動作的過程中,每借用一次臂膀或膝蓋的力量,就從 10 分中扣去 1 分;身體每失去一次平衡的重心,讓動作完成的流暢性變差或顯得姿勢笨拙,就從 10 分中扣去 0.5 分。其他扣去 1 分的項目還包括:單手着地、單側膝蓋着地、單側前臂着地、單手扶膝蓋或大腿、單側腿着地等。

阿勞霍醫生通過對 2000 多名年齡在 51~80 歲之間的患者進行測試後,發現它對於預測患者壽命的準確性相當高。測試中低於 8 分的人,未來 6 年內死亡的可能性會翻倍,低於 3 分的人,在同一時間段內死亡的可能性會增加 5 倍。從總體上來看,測試得分每增加 1 分,人們的死亡率就會降低 21%。

阿勞霍特別提醒:雖然這項研究僅僅是針對 50 歲以上的人群進行的,但無論你的年齡長幼,這一測試對於衡量人體的總體健康程度都是適宜的。如果 50 歲以下的人完成這個測試存在困難,就應當及時進行健康體檢和排查,日常生活中要加強力量訓練和身體柔韌性的練習。

關節僵硬。晨僵的原因是由於在睡眠或活動減少時,使受累關節周圍組織滲液或充血水腫,引起關節周圍肌肉組織緊張,而使關節腫痛或僵硬不適。隨著肌肉的收縮,水腫液被淋巴管和小靜脈所吸收,晨僵隨之緩解。可能導致晨僵的疾病包括:強直性脊柱炎、類風濕性關節炎、腰肌勞損、風濕性多肌痛、軟組織損傷、椎管狹窄等。此外,一些過敏性病症,如多形性紅斑、皮炎、紅斑狼瘡、硬皮病等,也會出現明顯的晨僵現象。因此在出現晨僵症狀後應及時到醫院就診,查明病因並及時治療。

凌晨飢餓。有些人清晨 4~5 點醒來後感到飢餓難忍、心慌不適,同時伴有疲乏無力,吃些食物後症狀有所緩解,這種情況可能是患有糖尿病。不合時宜的胰島素分泌可以引起飢餓感或低血糖反應,當進食碳水化合物越多時,下一餐前越容易出現低血糖症狀。因此,為了搞清楚凌晨飢餓的原因,建議隨時監測血糖的變化。

刷牙時 99% 的人都做錯了一個動作

是用泡沫來潔淨牙齒,而是靠里面的清潔成分和牙刷與牙齒的摩擦。摩擦越細微、時間越長,則刷得越乾淨。牙刷不蘸水,擠上牙膏慢慢刷,漸漸出些細微的泡沫,牙膏的清潔成分才能被發揮到最大。



睡眠長短是如何決定人的壽命的？

睡意,常熬夜的人也要調整作息,按時上床;把臥室燈光換成暖色;早上按時起床、吃早餐;晚上 9 點後不要吃東西,堅持至少 21 天。

3.常熬夜的人記性差

常熬夜的人“快速眼動睡眠”質量不好,而“快速眼動睡眠”有助於大腦整理白天的經歷、強化記憶。研究顯示,連續兩周每晚只睡 6 小時的人,短時記憶會受到影響。建議每晚睡夠 7~8 小時,身心更健康。

4.常熬夜的人易疼痛

英國南安普頓總醫院類風濕專家克里斯·愛德華茲博士表示,常熬夜的人醒來後會覺得關節疼痛、僵硬更嚴重。因為在凌晨 4 點左右,人體會釋放抗炎因子,減少

疼痛,緩解僵硬。常熬夜的人往往會錯過這一過程。專家建議,喜歡熬夜的人除儘量改變作息外,若不得不熬夜,可多吃新鮮蔬果、注意保暖,以緩解疼痛。

5.常熬夜的人易抑鬱

英國睡眠專家丹尼爾·斯坦利博士表示,常熬夜的人患抑鬱症的機率會更高,原因可能是缺少睡眠。另有研究顯示,長期失眠者患重度抑鬱症的率,比睡眠良好的人高 4~5 倍。專家認為,由於缺覺時體內壓力激素會增加,所以偶爾睡眠不足就會令人精神不濟、心情變差。建議熬夜的人次日補覺時間別太長,平時多鍛煉,有助于精神愉快。一旦自己不能排除抑鬱,應及時向醫生求助。



6.常熬夜的人更容易打鼾

美國賓夕法尼亞大學研究發現,常熬夜的人睡覺時更容易打鼾,這與他們體重超標有關。打鼾原因很可能是睡眠呼吸暫停綜合徵,可導致全身損害。如果常熬夜,又打鼾嚴重,需及時去醫院檢查,確定病因並治療。

7.睡眠習慣隨年齡變化

10 歲後,人開始逐漸睡得更晚,常熬夜的生活習慣在男性 20~21 歲、女性 19 歲時達到巔峰。德國慕尼黑大學時間生物學教授蒂爾·羅尼伯格表示,青少年是“自然的常熬夜者”,父母應允許孩子周末多睡睡;青春期之後,由於激素變化,男性比女性更易成為夜貓子。再隨着年齡增長,睡眠時間會逐漸縮短。專家建議,青少年熬夜、睡懶覺都應有度,周末也不宜晚於 9 點起床,還應正常吃早飯。專家提醒,年齡越大,睡眠呼吸暫停綜合徵發病越多,因此,夜間打鼾、多尿、多醒、心慌,白天易瞌睡的中老年人應到醫院檢查治療,以避免夜間突發心臟病、中風等。