

演员李婷患乳腺癌去世

预防乳腺癌, 女性多喝酸梅汤

8月13日,曾出演过《英雄无悔》、《重案六组2》的演员李婷因患乳腺癌长期医治无效于昨日病逝,享年43岁。据一项研究显示,我国女性乳腺癌高发年龄段的发病率相比国外提早了5岁。在生活节奏快、压力大的大城市,如上海、北京、广州,发病率更高。 殷江霞

乳腺癌发病的危险因素。

两年龄段女性需警惕

30~39岁 30岁时,乳房问题多为良性(不会癌变)。但年轻女性普遍会有乳房纤维囊性变,以乳房疼痛、囊肿和非癌性肿块为特征。乳房疼痛可能是循环性的,它可以伴随经期发生,也可以是持续性疼痛。

40~49岁 40岁期间,大多数妇女的乳房形状都会改变。随着年龄的增长,改变的速度会快一些,但在更年期之后,乳房会变得更加丰满,腺状纤维会减少,从而引起更多的下垂。

在这个年龄阶段,囊肿是最常见的乳房肿块,这些流动的液囊是良性的,但也会疼痛,可以

将其排干或手术移除。非典型性导管增生在这个年龄阶段也会发生,这些乳汁导管内不正常的细胞可以增加乳腺癌发病率。

白领女性多喝酸梅汤 能预防乳腺癌

酸梅汤是一种以乌梅、山楂、陈皮等天然原料熬制而成的健康饮品,其原料乌梅、山楂具有良好的解油腻功效,而陈皮更可以抑制糖类转化为脂肪,不仅如此,酸梅汤中还含有丰富的矿物质、维生素、微量元素、膳食纤维等营养物质,因此,常饮酸梅汤可以有效控制、除去人体内沉积的油腻并提高自身机体的防病抗病能力,极为适合白领女性。

去头皮屑小偏方

它们都是民间的一些去屑偏方,可能不是任何人都适用,根据个人情况选择一种比较适合自己的试试看效果如何。

清水+陈醋 约1公斤的清水兑入150ml醋,将清水和陈醋用手搅匀,每周大概3次,长期坚持能达到很好的去屑效果。不仅去屑止痒而且还能减少头发分叉问题。

洋葱去屑 选择一个比较新鲜的洋葱,保证捣烂后洋葱汁足够丰富。用捣碎工具将洋葱捣烂后用干净纱布包好,用来擦拭按摩头皮,让洋葱汁能充分地作用于头皮。24小时后用清水洗头,不但可以去屑,同样也可以止痒。

摩头皮,让洋葱汁能充分地作用于头皮。24小时后用清水洗头,不但可以去屑,同样也可以止痒。

啤酒去屑 方法同清水加陈醋的方法类似,在清水中加入适量的啤酒,混合均匀,用啤酒水来洗头,大概半个月就能感到头皮屑明显减少。

姜水洗头 将新鲜的生姜切片放在水壶中,等水烧熟后将姜片捞出,用烧好的生姜水来洗头,用捞出的姜片来擦拭头皮可有效去屑。 摘自《保健时报》

研究发现

每天喝7杯水可缓解头痛

据英国《每日邮报》最新报道,《家庭医疗杂志》刊登荷兰马斯特里赫特大学一项新研究发现,经常喝水可缓解头痛和偏头痛,进而减少用药剂量。每天喝够7杯水有助于缓解头痛症状,提高患者生活质量。

研究人员表示,研究结果表明,头痛患者多喝水有助于缓解头痛症状。因此,有必要建议头痛患者在短时间内多喝水,以测试饮水对头痛症状的改善情况。英国偏头痛协会专家法雅兹·阿

米德认为,饮水缓解头痛的功效主要得益于其安慰剂效应。不过,他同时强调,经常喝水,补足身体水分,有益全身健康。很多人都发现,经常喝水感觉更舒服更健康。

多项研究发现,正常情况下,普通人每天至少需要摄入8杯水,每杯8盎司(约合227克)。这些包括饮食中的水分。头痛患者在此基础上适当增加饮水量,有助于缓解头痛病情。

摘自《新浪健康》

口腔专家建议

儿童3岁前莫用含氟牙膏

口腔科专家表示,对于儿童牙膏的选择,家长要慎重。通常,3岁以前的儿童不建议使用含氟牙膏,3岁以后可使用儿童含氟牙膏,但每次使用量不应超过黄豆粒大小。

氟是可以预防龋齿的,因为它可以增强牙齿的结构,提高牙齿的抗酸能力,同时能使钙沉积在牙表面,使早期龋损得到修复。此外,氟有抑制龋病(变性链球菌)产酸的作用。所以,含氟牙膏也成为预防龋病的一条途径。

然而,含氟牙膏的使用虽降低了龋病发病率,但同时某些地区的氟牙症发病率却呈上升趋势,主要集中在儿童身上。这是什么

原因呢?广州医学院第三附属医院口腔科副主任史剑杰说,原来氟牙症常因学龄前儿童摄入过量氟引起,主要表现为釉质表面透明度改变,出现白色斑块,严重者可发生牙齿表面牙釉质的缺损。

通常,儿童每天安全的摄入量0.05~0.07mg/kg。如果含氟牙膏使用不当,使总摄入量超出安全范围,就会导致氟牙症的产生。

因此,在相同防龋功能前提下,使用低浓度的含氟牙膏会比较安全,家长在购买含氟牙膏时,尽量选用低氟含量牙膏。

摘自《家庭医生》

早搓手、午晒背、晚泡脚 养生长寿三部曲

早搓手 早晨起床后,人体各器官将开始新的工作。随着人体活动的增加,心率会加快,因此早晨要注意调养心肺。可采取搓手心、揉按手指等方式,通过刺激手心的劳宫穴,让心脏兴奋,并增强呼吸系统的功能,起到保健作用。搓手心时,将两掌合并,来回对搓,尽可能地摩擦手心。此外,早晨,将两双手的手指相互对揉按摩,也能起到提神醒脑的作用。

午晒背 冬天子时(11:00-13:00)这段时间,是阳光较充足的时段,经常晒晒后背,可起到补充人体

阳气的作用。

晚泡脚 活动了一天,晚上身体会较为疲累,特别是肝肾急需得到休息和调养。此时最好的调养方式就是泡脚。泡脚时,水里的热量可以通过脚底进入人体全身,使体内肾经、肝经都得到养护。“特别是脚底的涌泉穴,是肾经的首穴,晚上在得到热水的刺激后,能够很好地消除一天的疲劳,补充肾气。”泡完脚,上床准备睡觉时,可以用双手掌心轮换着对脚进行按摩揉搓,每次揉按十余次。 摘自《生命时报》

金秋季节, 老年人应少喝鸡汤

秋季要想少患病,保持健康,就要注意饮食调养。饮食要以“滋阴润肺”为基本准则,另外还应“少辛增酸”。就是说多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等,可以起到滋阴润肺养血的作用;少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品;多吃广柑、山楂、新鲜蔬菜、酸味食品。对于年老胃弱的人,可晨起喝粥以益胃生津。 殷江霞

老年人应注意补充铬

铬的食物来源为肉类及粮食、豆类、动物肝脏、谷类、乳类,蔬菜、水果含铬量低。根据美国营养标准推荐委员会建议,铬的安全和适宜摄入量为50-200毫克/人。人体内含铬量随着年龄增长而降低,老年人容易缺铬,应注意补充。

老年人少喝鸡汤

秋季一到,又进入大补的黄金时间,老年人、体弱多病者或处于恢复期的病人,都习惯用老母鸡炖汤喝。其实,鸡汤所含的营养比鸡肉要少得多。据研究,

高胆固醇、高血压、肾脏功能较差者、胃酸过多者、胆道疾病患者,不宜多喝鸡汤。如果盲目以鸡汤进补,只会进一步加重病情,对身体有害无益。因此,老年人要少喝鸡汤。

老人秋季吃什么

根据中医理论,秋季饮食关键是滋阴润燥,具有滋阴润燥的食物有芝麻、雪梨、荸荠、蜂蜜、银耳、苹果、香蕉、葡萄、菜、萝卜、藕、豆制品等。

秋季饮食还要少辛多酸。老年人多有肝肾阴虚,加之感受燥邪易导致肺部疾病,预防这类疾病,饮食上多遵循生津润肺的原

则。常选用梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物,或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健。

老来秋防脑血栓

有资料表明,秋天为脑血栓发病率最高的季节。其中又以清晨时60岁以上的老人发病为最多。老人应注意以下几点:

多食水果、蔬菜,以利润肠通便,水果有苹果、香蕉、梨等;蔬菜有韭菜、山芋、药芹等。

晚饭前用蜂蜜15克兑水50毫升饮用,因为蜂蜜不仅有润肠通便功效,常服还可调节人体生理机能,使老人身体健康,延年益寿。

本期主题: 重新认识“地下的苹果”: 土豆

戴光强,原安徽省卫生厅厅长,现在是“最亲民保健大使”。他始终坚持在健康面前,神马都是浮云。今天就听戴光强跟您聊聊关于土豆的话题。 记者 李皖婷

热量并不很高。一个中等大小带皮土豆其热量仅为等重量大米的21%,而土豆的含水量为79.8%,是等重量大米的6倍。

同时土豆富含膳食纤维,弥补精白米面之不足,有利于肠道健康。脂肪含量为0.1%,是充饥食物中脂肪含量最低的。土豆的含钾量高,是补钾的好食物,高血压者,夏天出汗多,可常吃些土豆补钾。土豆还含有一种血管加压器抑制

剂,可减少身体制造血管加压器,进而使血正常舒张改善高血压。

还有学者研究发现,常吃土豆可让人开心愉悦,心情舒畅,而少郁闷,焦虑,悲观等不良情绪。土豆加牛奶,营养更好更丰富更全面,土豆加鸡蛋则能达到蛋白质高品质。土豆宜蒸煮去皮食用,少吃炸薯条、土豆泥(使血糖上升过快过高),发芽、变绿土豆不能食用。

戴光强
说保健

虽然我们几乎人人都吃过土豆,不过土豆的好处可不是人人都知道。今天,就让我们重新认识一下这被称为“地下的苹果”的土豆吧。

土豆所含的蛋白质与维生素B1相当于苹果的10倍,维生素C是苹果的3.5倍,即使加热维C也不易被破坏。维生素B2和铁质是苹果的3倍,糖和钙质则与苹果相当。土豆的营养丰富齐全,属“高饱腹指数”食物,有饱腹感但