

近日,“美國網絡醫生博士”網站總結了,美國癌症研究所公佈的抗癌新食譜——低脂肪、高纖維、純天然。研究發現,只要飲食習慣合理,許多癌症是可以預防的。

美國防癌食譜的 12 條飲食建議

有植物營養素鞣花酸,這種強效抗氧化劑可通過多種方式抗擊癌症,使致癌物質失去活力並減緩癌細胞生長。

1. 多素少葷。只靠一種食物單打獨鬥無法降低癌症危險,但如果把它們合理地搭配起來,效果就會迥然不同。就餐時,素食至少要佔 2/3,而動物蛋白最好不超過 1/3。

4. 少吃加工熟食。偶爾吃一次三明治或熱狗,對健康並無大礙。但少吃臘腸、火腿之類的加工肉食,有助於降低結直腸癌和胃癌的發病率。另外,燻肉和鹹肉中潛在的致癌物也會增加癌症風險。

直腸癌的風險。美國癌症協會建議,即使男性日飲酒量控制在 2 杯,女性每日 1 杯,仍然會增加癌症發病率。

2. 每天 5 份果蔬。超重會增加結腸癌、食管癌和胃癌等多種癌症發病幾率。而水果蔬菜既有助於保持健康體重,又有助於降低癌症風險。專家建議,每天至少吃 5 份水果蔬菜。

5. 西紅柿防前列腺癌。吃西紅柿可降低包括前列腺癌在內的多種癌症風險,因為西紅柿中豐富的番茄紅素發揮了關鍵作用。研究還顯示,番茄汁、番茄醬等西紅柿製品也具有抗癌的潛力。

8. 喝白水最好。喝白水比其他飲料有助於增加排尿量,可以更好地稀釋膀胱中潛在的致癌物。

3. 葉酸早餐。美國癌症協會表示,補充葉酸的最佳方法不是吃藥,而是多吃水果、蔬菜和強化穀物食品。葉酸有助於預防結腸癌、直腸癌和乳腺癌。每天早餐中的穀物和全麥食品是葉酸的最好來源。其他富含葉酸的食物還包括:橙汁、檸檬、草莓、蘆筍和雞蛋、雞肝、豆類、菠菜、萵苣等。

6. 時常喝綠茶。每天上班給自己泡杯茶吧。經常喝茶會降低膀胱癌、胃癌和胰腺癌的發病率。其中,綠茶具有較強的抗癌功效,它可以預防結腸癌、肝癌、乳腺癌及前列腺癌。

9. 十字花科蔬菜。十字花科類蔬菜是最經典的抗癌蔬菜,包括西蘭花、菜花、捲心菜、甘藍菜和羽衣甘藍,其中含有的營養成分能抗擊結腸癌、肺癌、宮頸癌等。

7. 控制飲酒量。口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌和乳腺癌都與飲酒密切相關。飲酒還會增加結

10. 炸、烤、焙增加患癌風險。在高溫下炸、烤或焙會導致肉食形成某些化學物質,增加致癌危險。而蒸、煮、炖等烹調方式相對較安全。另外,炖肉時最好加一些富含營養和防癌作用的蔬菜。

11. 新鮮草莓和樹莓果汁。草莓和樹莓中含



伴來求助,其中 16% 是晚年婚姻危機,15% 的是喪偶。

針對這些老人,熱線人員的電話陪聊往往只能解一時之憂,如果能幫助他(她)找到另一半,許多問題都能迎刃而解。

專家建議:晚年,因男方出軌鬧出婚姻危機比例不小。但其實多數並不會因此拋棄妻子,反而充滿愧疚。對這種情況,女性要有技巧,儘量不要窮追猛打,或哭天搶地,而要與丈夫一起拯救婚姻。如果離異或喪偶,則不要自閉,而應該積極尋找新的配偶,要多走出去,不要局限於小的圈子當中。

第三位:體有恙 身體有病心也病 熱線比例:15%

熱線曾經接過一位上海老人的來電,他是復旦大學的英文教師,翻譯過不少人們耳熟能詳的文學作品,參與過國際貿易談判。歲月不饒人,曾經無限輝煌的翻譯家也老了,病了,感覺自己的生活就是在等待死亡。

他說以前讀一本美國小說,一名運動員在人生最高峰的時刻自殺了。他知道了:高峰之後,全是下坡路,而自己卻又無能為力,這種無望、無力的感覺令人絕望,人生痛苦莫過於此。繼續活著,或提前結束生命,在他看來已經沒有太大區別。

熱線向他推薦了《老子》、《莊子》、《弟子規》和一些佛學著作,勸慰他重新調整人生的價值觀,享受生活。後來,這位老人抹去了自殺的念頭,還經常打電話與熱線人員交流讀書心得。

專家建議:老人不妨欣賞名人的墓誌銘,然後試着給自己也寫一個墓誌銘,或一起追憶故去的親人或朋友,以正確地認識死亡,享受現在的時光。

第四位:孩不孝 子女不孝最傷心 熱線比例:13%

有一家老兩口,都 80 多歲了,腿腳不太靈便,家又住在五樓,幾乎天天都窩在家里,不能出門。有一次外面的天氣非常好,老兩口終於下定決心,到樓下曬曬太陽,結果下去之後,就沒有辦法上來。最後一直坐到太陽下山,鄰居發現才將二老背回了家。自此之後,兩個老人再也不敢下樓了。

老人養育兒女一輩子,子女甚至是許多老人惟一的寄託,子女不孝對老人的打擊非常大。在熱線接到的求助中,有子女與老人爭奪財產的,也有十多年不和老人聯繫的,但多數是留著空巢老人在家不管的。

專家建議:面對這種問題,喚起子女的孝心才是解決的根本之道。有些子女幾年、十幾年不與父母聯繫,打來電話就直接掛掉,或許是因為過去的一些疙瘩無法釋懷,但他們不知道父母已經老了,非常渴望能與孩子見面。换位思考,也許能幫助子女理解自己的父母。



常攀比會降低免疫力

回顧往事,很多人在其一生中會後悔無數次,經常會發出“如果再回到從前……”的感嘆。然而,據報章,加拿大科學家最新研究發現,這種揮之不去的後悔心態不僅有害心理健康,而且會殃及免疫力,危害總體健康。

加拿大蒙特利爾康哥迪亞大學科學家發現,與喜歡“比下有餘”的人相比,那些愛將自己與成功的朋友或成功的鄰居相比的人,免疫力更低,感冒發病率更高。

新研究中,研究人員要求 104 名不同年齡段的成年人完成一項“自己最後悔的事”的調查。這些事情包括從“沒有足夠的時間陪伴家人”到“嫁(娶)錯了人”等各種情況。之後,研究人員要求參試者比較自己的後悔與同齡人的後悔在程度上的區別。科學家發現,經常想到“還有更多比自己更不幸的人”,對一個人的心理健康會產生積極作用。

新研究負責人,伊莎貝爾·鮑爾博士表示,新研究調查了不同年齡的年輕人對生活中後悔之事的處理方式。研究發現,其中一種最常見的“處理後悔的機制”是“社會比較”——“比上不足”或“比下有餘”。其結果好壞,關鍵取決於當事人是否能“淡化處理”後悔。鮑爾博士表示,通常“比下有餘”讓人感覺更爽,而“比上不足”則讓人感覺更糟。

研究成員之一,卡斯藤·沃羅施教授表示,後悔導致的情感痛苦,會進一步導致激素和免疫系統的生物學失調,進而使人更容易出現臨床健康問題,比如,感冒和其它潛在的長期健康問題等。

研究人員表示,這項新研究表明,“比下有餘”能夠提高情緒和心理健康,有助於防止疾病。新研究還發現,年齡因素並不影響“比下有餘”的積極健康作用。另外,“比下有餘”的樂觀態度,也可讓人有更多的機會糾正和避免導致後悔的諸多錯誤或原因。(陳宗倫)

幾年前,趙本山與宋丹丹的小品“有人花錢吃喝,有人花錢點歌,有人花錢雇我陪人嘮嗑”,道出了一條通往老人的心靈之路。通過聊天,你能知道他們的喜怒哀樂,也能知道他們的身體狀況。

由一位大學教授創立的我國首條免費老年人心理危機求助熱線,就是一條陪老人聊天的電話線。5 年來,他們就是在與 8600 多名老年人聊天中,總結出了現在的老人普遍存在的幾個心理問題,並希望通過健康時報告知所有人,讓老人心理健康,其實很容易——陪他們“嘮嗑”。

新聞背景:老年人權益保障法修訂工作基本完成,將子女“常回家看看”寫入修正草案,民政部近期將上報國務院法制辦。

老人們愛聊天,扎堆聊,找子女聊,和老伴聊。

徐坤是首都經濟貿易大學的一名教授,2006 年,她創立了一條“愛心傳遞熱線”800-810-0277,就是專門陪老人免費嘮嗑的。

當年,她還在一家雜誌社當副主編的時候,在一次團拜會上,發現一位 76 歲的老編輯情緒不對。原來這位老人剛剛失去了老伴,正處於極度痛苦中,見人就問“我死不死”。

她很擔心這位老編輯,決定每天給他打個電話,聊上十多分鐘。如此堅持了一年,再見到這位老編輯時,他完全像換了一個人。“你不用擔心,我不死了。”他告訴徐坤,他現在對生活充滿熱情。

“解決老人心理問題也許不需要太多專業知識,更多時候,老人只是需要有個伴,能陪著說幾句話。”徐坤說。

徐坤決定開通一條熱線,免費陪老人“嘮嗑”。這個想法得到了她的一個學生的支持,於是在 2006 年,只有兩個人的“愛心傳遞熱線”就正式啓動了。

慢慢地,熱線從一條擴增到四條,專職救助接線員越來越多,愛心志願者成倍增長,大量專家也義務擔任顧問。

大家日復一日、年復一年地工作,感動了強生(中國)醫療器材有限公司。2009 年,在該企業的支持下,將熱線電話改成了 800 免費電話,老人可以免費撥打。

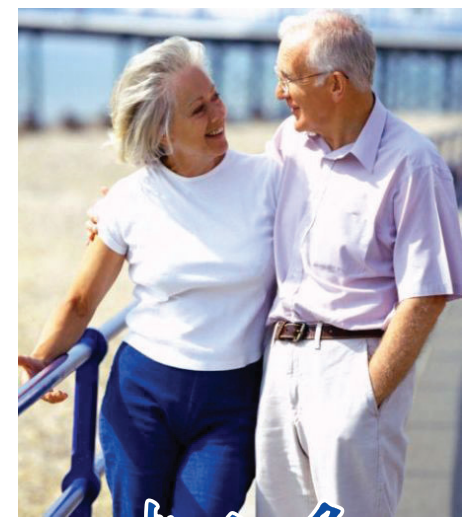
5 年來,熱線平均每天接到來自全國各地的老人來電 30 多個,至 2010 年末,這條熱線共接聽了超過 8600 個電話。

第一位:心抑鬱 抑鬱與自殺一步之遙 熱線比例:35%

一位來自青島的老人幾乎天天都打電話過來,一聊就是一個多小時。這位老人先是喪偶,接著又投資古玩失敗,幾乎傾家蕩產,他對生活失去了信心,老有想死的念頭。但礙於面子,他從不對身邊人說這些話,於是對電話那頭陌生的熱線人員敞開了心扉,一吐而盡。

老人從孤獨、寂寞,再到抑鬱,是一步一步漸進的,抑鬱和自殺卻只有一步之遙。因此孤獨階段就及時提供救助,往往效果會非常好。據熱線對自殺未遂老人的調查分析,老人從考慮自殺到實施,最多不超過 30 分鐘,很可能稍有疏忽就悔之晚矣。我們要做的,只是天天陪老人聊上 15 分鐘,“嘮嗑”是許多老人最大願望。

專家建議:輕度抑鬱的老人要減少單獨在家時間,常去海邊或公園找陌生人吹牛,建立自信。而重度抑鬱老人,要在醫生指導下進行藥物治療,同時強迫自己天天去做毫不利己,專門利人的事情,多消耗體力對抗失眠。



老人多 “嘮嗑” 就會 心理健康

第二位:缺老伴 老來還得有個伴 熱線比例:31%

曾有一位 62 歲的老太太,老伴竟然跟一個年輕女人跑了,剛來求助時哭得不行,電話里怎麼疏導也沒用。於是,熱線邀請她當志願者,一起接電話,一塊組織活動。後來,一位同樣 62 歲的單身老頭成爲了她的救助對象,再後來,又成了她的老伴。現在,兩人都不再需要心理救助了。

據熱線統計,有 31% 的老人是因爲沒有老

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務,彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備,合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文,中文,及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com

新聘助手爲您 提供最佳服務