

脾、肝、大腸、腎功能恢復 可遠離癌癥(上)

——恢復四大器官功能及時釋放壓力

癌症的病人,只要脾、肝、大腸、腎,四個功能恢復,就能遠離。

如果癌症只是一個腫瘤就好辦了,所以過去我們在醫學上犯了一個很大的錯誤,就是只看到這個腫瘤,然後就想我怎麼把它殺掉,所以用手術把它割掉,用化療去毒它,用放射線去照它,燒它,反正用各種方法把它殺掉就好,然後藥越用越重,等到癌細胞死了,人也死了。

這是在醫學上犯了最大的錯誤。故脾一定要先恢復,方法是:要養成習慣,每天三餐的五穀雜糧要佔總飲食的50%以上。

雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁等,這些都是雜糧類,蓮子也很好,若脾好,肝就好。脾負責造血,一天有兩個重要的時間,就是子時和午時。所以你該休息的時候一定要休息。

現在的人大部分都是肝不好,一是晚睡、二、吃油炸的東西、三壞脾氣,是肝的三大克星。油會包肝,你吃油的東西,油把整個肝包住,肝的功能完全喪失了。脂肪對身體沒有什麼好處。所以當我們身體感覺不適的時候,有痛苦的時候,代表我們要改變——保護你的肝。

越睡越累——肝臟出問題的警訊

每天利用睡眠的時間,脾去收集血液,送到肝臟去解毒,解毒以後,乾淨的血液送到心臟去,心臟再送到全身,目的是什麼每一個送到的地方都能獲得營養,就能獲得健康。

很不幸,現代很多人脾已經先出現問題,脾本身就不收集血液了。

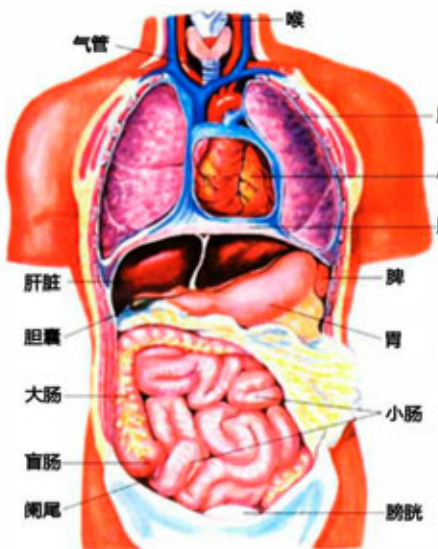
只有一個辦法最養脾,五穀最養脾,可是現代人為什麼脾這麼差,身體這麼多病因為都不吃五穀雜糧,吃漢堡、炸雞、牛排、薯條,好不容易吃一點米,又吃白米,所以你一定要吃五穀雜糧,原始的雜糧,比如糙米。

我們熱帶地方最適合吃的是什麼食物呢是糙米、地瓜;還有薏仁、小米,這些都是比較適合這邊的氣候吃的。在整個飲食習慣上,一旦你能夠作調整,穀物一吃,脾臟的功能就可以恢復。

恢復大腸排便功能

你經常感覺到疲倦,肝出問題,你應該早一點休息。每天早上,你上廁所感覺很困難,這個表示:

你身體纖維質攝取量完全不足,為什麼美國得大腸癌比例那麼高,中國大陸沿海地區得大腸癌的人那麼多,新加坡得腸癌是所有癌症



的第二。

健康的人拉出來的大便,每一條直徑大概兩、三公分,且一出來是「咻」一條。

因為毒都排掉了,你們沒有感覺牛糞就有香草味,可是現在的牛糞很臭,因為現在牛吃的東西也是亂七八糟,還有牛打抗生素,如果你上廁所所有困難,都是從你的大腸不能正常排泄開始。

你如果大腸很好的時候,每天早上應該不是自己醒過來,而是被大腸的蠕動叫醒。大腸蠕動在叫你了,為什麼因為5到7點就是大腸最活躍的

時間,所以為什麼我們告訴癌症病人一定要9點睡,糖尿病也是,一般人11點前要睡,因為你的大腸早上6點到7點的時候自然就會蠕動,叫你起床。

每天吃幾餐就排幾次便,那麼,你一天要上

女人喂奶會致胸部下垂嗎?

現在都提倡母乳喂養,很多媽媽為了孩子健康都會選擇母乳喂養,但是媽媽們常常會擔心一個問題,給孩子喂奶會造成胸部下垂嗎?

哺乳會令乳房下垂變形?哺乳更利於產後身材恢復?到底哪種說法更有科學依據?

母乳喂養不但會影響母親的體型,還能消耗懷孕時積累的能量,促進母親產後身體的復原。引起乳房產生變化的,不是哺乳,而是懷孕本身。女性孕期的激素使乳房變得比以前豐滿許多,皮膚拉伸緊繃。母乳喂養新生兒,並沒有改變乳房的生理組織結構,只是引起乳房的一些反射調節作用,相反,哺乳會使乳房更加豐滿。

孕期和哺乳期結束後,體內激素逐漸恢復孕前水平,媽媽們乳房的變化也發生不同程度的變化。有些人恢復到原來的大小,有些比以前大,也有些比以前小。乳房下垂與否主要同懷孕次數、個人體質、年齡有關。而母乳喂養與乳房變形之間的關係微乎其微。乳母如果選戴合適的棉質乳罩,斷奶後乳房也會基本恢復到原來的形狀。只有當哺乳停止時,不恰當的或不注意乳房護理,才有可能出現乳房下垂的現象,所以說哺乳本身並不影響乳房下垂。因此,只要平日多注意乳房護理,就不用擔心乳房會下垂或變小的問題,而且哺乳更是產後恢復身材的好方法。乳房本身沒有肌肉支持,在哺乳期,需要胸罩支持,罩杯的大小要能覆蓋整個乳房,不使乳房奶水過脹,及時吸空乳房,每天用手按摩乳房以增強乳房的彈性和韌性。



復身材的好方法。乳房本身沒有肌肉支持,在哺乳期,需要胸罩支持,罩杯的大小要能覆蓋整個乳房,不使乳房奶水過脹,及時吸空乳房,每天用手按摩乳房以增強乳房的彈性和韌性。

乳房疼痛是不是一種病?不疼的乳房就一定是健康的嗎?

乳房疼痛的原因以乳房生理性變化或乳房良性疾病佔多數,但絕經後的婦女出現乳房疼痛,應引起警惕。因為

這個年齡的婦女是不會再出現周期性的生理性乳房脹痛,且該年齡組是乳癌好發階段,故當出現乳房明顯疼痛時一定要到醫院就診,進行乳腺高頻X線照相檢查,以排除或明確乳癌的診斷。專家建議說,乳房疼痛要先去醫院檢查是不是有什麼毛病,一般很多女性在月經來前會出現乳房疼痛,如果沒有腫塊則無需擔心,月經後疼痛會消失。像乳腺增生,在月經前期或經期內乳房有一定的疼痛,若沒有乳腺增生,又沒有

乳腺纖維瘤,也沒有乳腺炎,更沒有其他方面的毛病應該來說乳房是不會疼痛的。

乳房不痛也不是說沒有毛病,像乳腺腺瘤早期也不疼痛,所以女同志每年做體檢時建議一定要做乳腺檢查。

乳頭顏色改變是怎麼一回事?正常的乳頭顏色應該怎樣?哪種顏色暗示病變?

乳頭顏色改變是根據體內的激素和年齡的增長也會隨之改變,像年輕的,未婚的,沒有性生活經歷的乳頭正常的顏色應該是偏粉紅色一點點的,隨着年齡的增長特別是哺乳之後,乳頭的顏色會逐漸加深。

針對乳頭顏色變化暗示疾病醫網專家從生理性和疾病性兩個方面為網友作了詳細介紹:

正常情況——生理性變化

1. 女子妊娠後,從早孕開始,乳頭、乳暈的顏色就可以加深,從淡紅色逐漸變為深褐色,這種變化主要由於妊娠後體內雌激素和孕激素增加所致,屬於正常的生理變化。

2. 有的女性,在沒有妊娠的情況下,乳頭、乳暈的顏色也慢慢加深,從粉褐色變為深褐色,如果作乳房檢查可以沒有發現任何病變,但這種顏色的變化提示了該女性此時有“一過性”的體內雌激素增高,或許過一段時間,由於自身調節,雌激素水平恢復正常,乳頭、乳暈顏色亦恢復正常,這仍屬正常的生理變化。



通過細節識別說謊

1. 避免使用第一人稱。美國赫特福德郡大學的心理學家韋斯曼認為,人們在說謊時會本能地避免使用第一人稱。比如,朋友告訴你,他的車子拋錨所以失約,他往往會說“車壞了”,而不是“我的車壞了”。

2. 迴避某個問題。連續問說謊者同一個問題,他很可能會惱羞成怒:“我不是已經和你說過了嗎?”然後勃然大怒。他也可能對你坦白:“事情是這樣的,我還是對你直說了吧。”

3. 眼睛看向右上方。說謊者從不看你的眼睛,但高明的說謊者卻會盯着你的眼睛。但有心理學家發現,大部分人在撒謊時,眼球會看向右上方,而試圖記起確實發生的事情時,人往往會向左上方看。

4. 記住所有細節。很少有人能記住所有細節,比如問家人昨晚睡覺前都做了什麼,他們難免記錯一些細節。但說謊者不會犯這樣的錯誤,因為他們已經在頭腦中把假定的情景都想好了。

5. 不自覺地提高聲音。說謊時音調升高,往往是為了掩飾心虛。

6. 皮笑肉不笑。美國匹茲堡大學心理學教授杰夫里·考恩發現,真正的微笑是均勻的,在面部兩側是對稱的。它來得快,消失得慢。偽裝的笑容來得慢,而且面部兩側不均勻。同時,說謊者的眼睛是毫無笑意的。

7. 情不自禁地摸鼻子。西班牙研究者發現,人說謊時臉部會變紅,鼻子會發熱,甚至還會有一點膨脹。說謊者會覺得鼻子不舒服,不經意地觸摸它。說謊者的回答還會變得簡短,伴有擺弄手指、下意識地撫摸身體某一部分等細微動作。

雙胞胎那些鮮為人知的事(下)

世界網球第一男雙選手、美國的鮑伯·布萊恩和麥克·布萊恩就是一對雙胞胎,他們已取得10個大滿貫雙打冠軍頭銜。在平時,人們難以區分誰是哥哥誰是弟弟,但在打球的時候,可以很好區分他們。哥哥鮑伯擅長左手,弟弟麥克則右手握拍。左右手配合的優勢再加上雙胞胎的心有靈犀,讓布萊恩兄弟配合十分默契,兩人已經長時間佔據世界網壇男雙第一位置。

在體操方面,中國的雙胞胎世界冠軍有李大雙和李小雙,他們出生於湖北仙桃。兩人先後入選國家隊。在運動成績上李小雙要出色一些,曾在兩屆奧運會上摘得金牌,而李大雙只獲得過一枚94年團體世界冠軍的金牌。這對世界冠軍兄弟目前都已經有了生命中的另一半,大雙的夫人和他一起經營公司,而小雙的夫人則是一位歌手。

演藝界同樣有不少雙胞胎,他們配合默契,成就不凡。例如,美國著名演員、搖滾樂歌手邁克爾·傑克遜的雙胞胎四哥及五哥馬龍·傑克遜和布蘭登·傑克遜也是搖滾樂歌手。

出生於英國但在澳大利亞組建著名搖滾樂團Bee Gees的雙胞胎男演員巴里·吉布和莫里斯·吉布,憑藉雙胞胎兄弟的招牌和出色的演藝在世界藝壇佔有一席之地。

6. 皇位繼承人如是雙胞胎則被視為不吉利

儘管雙胞胎一般有共同的性格和愛好,並且可能從事相同的職業,命運既有相似的,也有

不同的。

即便是中國著名的雙胞胎體操名將莫慧蘭、莫慧芳也是因為各種原因而致兩人的命運並不一樣。她們4歲開始一同練習體操。1990年,姐妹兩人同時進入國家隊,但當時水平更高的妹妹莫慧芳因肘關節受傷退出,而姐姐莫慧蘭卻在1994年廣島亞運會上獨攬5金,並獲1995年世錦賽平衡木冠軍。同時,莫慧蘭創造的“莫氏空翻”也成為體操史上的經典動作。

當然,由於是異卵雙胞胎,莫慧蘭、莫慧芳模樣有較大不同,她們後來的職業也有很大不同。莫慧蘭退役後進入中國人民大學深造,後進入鳳凰衛視擔任記者兼主持人。妹妹莫慧芳退役後進入北京體育大學學習,現任職於李寧公司。

當然,雙胞胎的不同既有遺傳的原因,也有社



會生活和文化的因素。這一點在過去的皇家子弟身上體現較為充分,因為涉及皇位的繼承,雙胞胎兄弟常常有迥然不同的命運,一個人繼位,另一個人就可能喪命。

中國古代皇室文化中,皇子如果是雙胞胎,會被視為很不吉利,因為兩位皇子都可能爭奪皇位,結果是,要么他們都會失去繼承權,要么是其中一個被直接遺棄,而且不會見諸於史書。

7. 雙胞胎聚集現象之謎

雙胞胎的產生有遺傳的原因,也有環境的原因。家族性雙胞胎的聚集證明瞭雙胞胎具有遺傳性,而不同國

家的城市和鄉村會出現雙胞胎聚集的現象又說明與環境有關。迄今,研究人員並未弄清環境中的什麼因素造成了雙胞胎的聚集現象。

有7000多人的巴西坎迪多·戈多伊鎮被稱作“雙胞胎鎮”,因為該鎮大約每5名孕婦中就有一名會生下雙胞胎,雙胞胎出生率高於全球平均水平10倍。

巴西科學家組成的研究小組對該鎮嬰兒的出生記錄,尤其是洗禮記錄展開了調查,發現該鎮最早的雙胞胎洗禮記錄可以追溯到1927年,從那以來,坎迪多·戈多伊鎮的雙胞胎出生率就一直偏高。

巴西科學家們還發現,坎迪多·戈多伊鎮雙胞胎誕生最密集的地方是距鎮中心10公里處的林哈·聖皮德羅社區。20世紀初期,該社區只住着8戶人家,但現在已經擴充到了80戶人家,可這80戶人家中卻擁有44對雙胞胎。研究人員認為,林哈·聖皮德羅社區的早期居民中很可能有一到兩個人擁有“雙胞胎基因”,然後通過數代人的通婚和繁衍,將這種“雙胞胎基因”遺傳給了林哈·聖皮德羅社區乃至坎迪多·戈多伊鎮的許多後代。

中國雲南墨江哈尼自治縣也被稱為雙胞胎之鄉,據不完全統計,墨江全縣38萬人口中雙胞胎就有1200多對。一些研究人員認為,這個現象可能與墨江的地理位置、氣候條件、遺傳基因等有關,但具體原因至今仍是一個謎。(全文完)