

为什么这些年癌症增多

◆ 张家庆

近一二十年来,周围亲友中患癌症的越来越多,较我们过去中青年时候多出好多。这仅仅是个印象,并非精确统计。但英国一批专家根据确实数据证实确实如此。过去大约三个人中有一个患癌症,现在则是两个人中有一个患癌症。这里的“患癌症”指的是人一生中患癌症的风险。

他们研究结果主要是因人的寿命越来越长,这是癌症越来越多的主要原因。此文在网上提前发表于《英国癌症杂志》上。

他们所根据的英国人口的各种原因死亡率、英国癌症发病率等资料全取自官方公布的数字。经过他们自己设计的数学计算公式,取得 1930 年出生的和 1960 年出生的人,分别男女,计算出一生患癌症的危险性,以及某一年龄段累积发生癌症的危险性。

出生在 1960 年的英国男人,终生发生癌症的危险性是 53.6%,而女性为 47.5%。而出生于 1930 年的英国人,同样的危险性在男性为 38.5%,女性为 36.7%。1960 年出生者增加的癌症发病率,多数在老年组,一生中有一半以上的癌症是在 70 岁以上被诊断的。实际上癌症可以说是一种老年病,国外以 65 岁以上为老年,则老年发病者约占

60%。

目前发达国家以及我们中国的平均寿命越来越长,因此患癌症的机会也增多。但这并不等于说我们不要长寿,因为每年诊断出来的癌症有四成以上是可以预防的,主要靠改善生活方式。例如戒烟、多活动、少饮酒及保持健康体重等等。越到老年越要改善这些不良的生活方式。

我国自从改革开放以来,经济改善,以致一些致癌因素也增加。如吸烟、饮酒、大吃大喝、汽车增多因而其尾气增多、体力工作减少,而脑力工作(静坐)增多等。

也有其他因素使癌症诊断增加。如女性的乳癌及肺癌。有的因肥胖者增多,生孩子少,生孩子晚,有了乳腺扫描在年轻时就发现乳癌等。男性前列腺癌及胃肠道癌增多,有的因查血即可发现前列腺癌,胃肠道癌也可能因肥胖及吃红肉增加。

总之,越长寿则患癌的机会也增加,但我们不能消极对待,要加强癌症预防及癌症早期诊断、早期治疗。此外癌症治疗后会出现新问题,如体力上、经济上、个人控制上以及科学普及教育等,也要积极对待。让我们活得长寿及生活质量好!



任何年龄都不可任性挥霍健康

◆ 毛颂赞

健康是无价的。在地球上没有什么收获比得上健康。但有了健康,就可以任性了吗?对于健康,绝对不可任性,当它失去以后你才发现它的价值。金钱可以买药物,却不能买健康。虽然健康不能代表一切,但没有健康就没有一切。有健康,人便有希望,有希望的人便可能有一切。攒钱不如攒健康。你没有健康,还拥有什么呢?

儿童少年 来自郊区的肥胖儿童小宝,衣服紧绷在身上,走路都有点困难。一个身高 150 厘米的 12 岁男孩,体重就达 78 公斤。医院儿童保健门诊的医生指出,类似这样患肥胖症的儿童,医生每天会接诊三四十例。其原因是吃得太多、吃得太好、动得太少,想吃什么就吃什么,想吃多少就吃多少,孩子们太任性了。例如,上海市儿童肥胖症患病率已达 11.5%,肥胖已成了我国儿童“第一流行病”。研究发现,7 岁肥胖儿童将有 41% 成为肥胖成人,10~13 岁肥胖儿童将有 72% 成为肥胖成人。约有 30%~40% 的肥胖儿童存在高脂血症,儿童肥胖又是儿童高血压的独立危险因素,约有 30% 的肥胖儿早期血压偏高,还发现 13 岁肥胖儿合并高血压者有 14.7%,为体重正常儿童的 3 倍。儿童肥胖是成人糖尿病的前驱症,约有 4.5% 的肥胖儿有糖代谢障碍存在。肥胖儿伴脂肪肝较为常见,约占 42%。可见,儿童肥胖确实是百病之源。

青年 一位 31 岁的年轻人竟然在春节后得了心肌梗塞。这是由于他在春节期间太任性,天天熬夜上网,通宵不睡觉,只在白天迷糊几个小时,这样的生活持续了整整一周。毋庸置疑,小伙子患心肌梗塞,与他通宵不睡持

续一周这种不良的生活方式有很大的关系。现在,有很多年轻人,认为自己年轻,没有自我保健意识,任性地透支着自己的健康财富:过度地 K 歌、熬夜、酗酒;平常不运动,上下楼乘电梯,出门打车;应酬繁多,经常推杯换盏。想怎么就怎么着,没有一点顾忌。这样的日子久了,腰围增粗、体重超标,血压高、血脂高、血糖高,他们成了慢性病的高危人群。冠心病、糖尿病等各种疾病,自然就会找上门来,严重者导致疾病发作,甚至猝死。

中年 我国每年“用生命加班”,因“过劳死”去世的人已多达 60 万。2004 年,爱立信、麦当劳两位管理者因“过劳死”相继辞世;2005 年,浙江大学数学系年仅 36 岁的教授累死职场;2006 年,戴尔公司中国总部一名员工在加班时突然倒地,50 多天后因胃癌死亡。由于中年人正处于“蜡烛两头烧”的人生阶段,经受着事业和家庭的双重压力,身体长期处于超负荷状态,经常任性带病上班,有病干扛硬扛,精神高度紧张,心脏负担加重,使心脏疾病的患病率增加。再加上部分人群有嗜烟、嗜酒、熬夜、营养过剩、不运动等多种不健康的生活方式(实为疾病的危险因素),缺乏自我保健意识和能力,任性挥霍健康,致使许多老年人患的慢性病已悄然逼近他们,并死死地缠上他们,而且往往还会延误了最佳的治疗时期,使健康问题不断升级。他们的健康状况在不知不觉中变得千疮百孔,不堪一击,当意识到问题严重时,往往回天无力。

儿童少年、青年、中年时期都任性挥霍健康,人到老年还会有健康吗?所以,人生途中,任何年龄人群都不可任性挥霍健康!



“组合式”健身方法

◆ 陈森兴

健身是以身体活动为方式的养生。年轻白领热衷跑步、健美、玩瑜伽;在校学生青睐球类、游泳和武术;中老年则喜爱广场舞、太极拳、自行车郊游等等。但是,长期从事单一的练习并不是最佳的养生。

那么,究竟什么样的健身方法更有利于养生呢?犹如膳食讲究平衡,“杂吃”更健康一样,体育锻炼也要讲究平衡。西方近年来流行的“组合式”健身方法,不仅避免了健身活动的单调乏味,又能防止人体局部负担过重,还



能把肌肉、心血管、呼吸系统等都练到位,因此是养生的好方法。

什么是“组合式”的健身方法?主要是指运动内容、手段的组合,即将有氧运动、拉伸练习与力量训练组合起来。所谓有氧运动就是持续 20 分钟以上的快走、跑步、游泳、骑自行车和球类活动等耐力性练习,可以有效地提高人体的心肺功能;所谓拉伸练习就是伸展肌肉、韧带的练习,如压腿、搁腿、劈叉,乃至瑜伽等静止性练习,也可以是正、侧、前、后踢腿的动力性练习,拉伸练习有利于发展身体的柔韧性与关节的灵活性,民间就有“筋长一寸,寿延十年”一说;所谓力量练习就是发展肌肉力量,例如下蹲、平板支撑、俯卧撑等徒手练习,或借助哑铃、杠铃等的负重练习。

“组合式”的健身不只是方法的组合,练习的部位也要组合。既要练上下肢,也要重视腰背部“中段”部位的训练;既要练人体正面的肌肉如胸大肌,也要重视背面的肌肉如背阔肌;既要练大肌肉群如膝关节,也要重视踝腕小关节力量的均衡,使人体各部位协调发展。同时,在健身的时间安排上也可以进行组合,例如,一次健身活动可以将有氧、拉伸、力量组合起来进行,也可以晨练跑步,暮习拳操、健美或瑜伽,还可以逐日地轮换进行各种练习。

(作者为上海市体育局高级教练)

灵芝孢子粉好不好要看破壁率高不高

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

在2015年中科成立31年之际,中科希望把更多的关爱献给肿瘤患者,特别举办了“中科灵芝孢子胶囊3元体验计划”活动。活动期间肿瘤患者可凭本人有效病例(诊断日期不超过一年)至中科专卖店以三元的价格获得总价值1440元的中科牌灵

芝破壁孢子胶囊3瓶。

因领取者需符合条件,务必电话预约,否则无效!

活动期限: 长期不限额;

领取条件: 近一年内新发肿瘤患者;凭患者身份证及病历资料,每人终身限领一次。

领取步骤: 电话预约——《申领表》复核审查通过——按通知时间前往

领赠预约专线: 021- 64031869

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!

咨询热线: 021-34010789/64311772

地址: 肇嘉浜路526号(近岳阳路)

网址: <http://www.zhongke.sh.cn/>