

日常预防癌症的15法则

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/12/13 13:58

戒烟防癌

香烟中的许多化学成分和放射性元素都能致癌。

开窗防癌

地面及许多建筑材料会释放致癌气体——氡及其子体,

开窗可使室内空气中这类致癌物降到最小密度。

乐观防癌

精神紧张、情绪压抑、悲观忧愁,会严重抑制机体免疫功能,有利于癌细胞乘虚而入。与此相反 ,乐观、开朗能对癌细胞显示出极大的抑制效应。

改变饮食习惯防癌

有关研究结果表明,不变化的饮食习惯可以引起癌变多发,故食物应多种多样。

体检防癌

很多肿瘤是由一些慢性病逐渐演变而来的,通过定期体检,可以做到早期干预。及时有效的治疗,不但可以去除癌前病变,特别是对于某些早期肿瘤,能够彻底治愈。

擦背防癌

人的皮肤下存在一种组织,平时处于休眠状态。当用毛巾摩擦皮肤后,受到刺激的组织细胞就会活跃起来,进入血液循环,并逐步发展演变为网状细胞。网状细胞具有免疫功能。因此,经常擦背能增强免疫力,收到防癌效果。

唾液防癌

唾液中的过氧化物具有抑制致癌物质的特殊功效。建议"一口饭咀嚼30次",以充分发挥唾液的作用,提高自我保健能力。

饮茶防癌

茶叶可阻断致癌物——亚硝胺在体内合成,同时,也有抑制亚硝胺致癌的作用。

睡眠防癌

癌细胞是细胞分裂过程产生的不正常细胞,细胞分裂多在人睡眠时进行。合理睡眠,有利于机体 控制细胞不发生异变。

食蒜防癌

经常食用大蒜,既可阻断亚硝胺在体内合成,又可激发人体巨噬细胞吞噬癌细胞。

带鱼防癌

近年来,科学家们发现,带鱼体表的那层银白色的油脂中,含有一种抗癌成分——硫化鸟嘌呤, 能有效治疗急性白血病及其他癌症。

常吃蔬菜防癌

蔬菜中的叶绿素、钠盐是有效的抗诱变剂,具有抗癌作用。

橄榄油防癌

动物实验显示,单独食用橄榄油可防止乳腺癌。科学家认为,这可能是橄榄油较少含有容易氧化的不饱和脂肪酸,相反却含有包括维生素B在内的抗氧化剂和其他物质,所以起防癌作用。

吃点肥肉防癌

多吃点肥肉可以使血中胆固醇含量不致过低,增强人体的抗癌能力。

胡萝卜素防癌

饮食中摄入丰富的 - 胡萝卜素的人患癌症的几率较低。若平时每天摄入 - 胡萝卜素达6毫克,能起到保护身体、预防癌症的作用。