

最便宜的防癌处方

国际抗癌联盟曾发表报告称，全球每年有1200万新发癌症病例，其中高达四成的癌症原本是在生活中预防的。以下是权威专家开出的9种最便宜的防癌处方，马上告诉给你身边的人吧！

1. 喝豆浆

营养专家认为，豆浆中有一种很像雌激素的物质，叫大豆异黄酮，对所有和雌激素有关的癌症都有预防作用，比如乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌和前列腺癌。但已经患有这些癌症的人，最好不要喝豆浆，以免对癌细胞产生刺激。

2. 每天走路1小时

哈佛大学公共卫生学院研究发现，每天只要走路一小时，就可以降低一半患胰腺癌的几率。这是因为胰腺癌和身体热量过高有关，走路可以消耗热量，可预防胰腺癌。

3. 每天喝6杯水

权威医学刊物《新英格兰医学杂志》称，每日喝6杯水（每杯约240毫升），患膀胱癌风险将减少一半，患结肠癌风险将减低45%。这是因为，喝水可以增加排尿、排便次数，把其中可能刺激膀胱粘膜、结肠的有害物质排出体外。

4. 就着葱蒜吃饭

据统计，长江以北胃癌死亡率最低的4个县中，第一位的是山东苍山县，那里人均每年要吃掉6公斤大蒜。有研究表明，多吃大蒜的人得胃癌的风险会降低60%，不过最好将大蒜碾碎生吃，或剁成蒜泥放在凉拌菜中。

5. 每天晒太阳15分钟

在最便宜的防癌处方里，晒太阳算是便宜到了极致，不

用任何花费，每天晒太阳15分钟就能通过增加人体的维生素D含量起到防癌作用。卫计委首席健康教育专家洪昭光教授指出，维生素D不足会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的风险。

6. 每天喝4杯绿茶

日本专家研究发现，每天喝4杯茶能将癌症风险降低40%。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员韩驰教授指出，乌龙茶、绿茶、红茶对口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不错的预防作用。其中，绿茶效果最显著，其防癌成分是其他茶叶的5倍。

7. 一口饭嚼30次

研究表明，多咀嚼可以减少食物对消化道的负担，降低患胃肠道癌症的风险。此外，美国佐治亚大学实验发现，唾液有很强的“灭毒”作用，能让引发肝癌的罪魁祸首黄曲霉素的毒性在30秒内几乎完全消失。建议大家吃饭时，每口饭最好嚼30次。

8. 每天睡够7小时

美国癌症研究会调查发现，每晚睡眠时间少于7小时的女性，患乳腺癌的几率高47%。这是因为睡眠中会产生一种褪黑激素，它能减缓女性体内雌激素的产生，从而达到抑制乳腺癌的目的。

9. 少吃糖

癌细胞最喜欢的“食物”就是糖。《怎样防治癌症》一书中指出，当血液流过肿瘤时，其中约57%的血糖都会被癌细胞消耗掉，成为滋养它的营养成分。因此，最好少吃点含糖食品，每天糖的摄入量控制在50克以内。

按压内庭穴最擅退胃火

内庭穴位于足背，在第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。它最显著的一个特点就是可以泻胃火。一般来说，口臭、胃酸、便秘多是胃火惹的祸。平时可以多指端按压此穴，按压时，以一侧拇指的指端按住此穴，稍用力按压，以酸胀感为宜，每侧1分钟，共2分钟，每天坚持按摩。

很多人一上了年纪，消化功能会逐渐减退，出现消化不良，不爱吃东西、腹胀、排便困难等症状，这时可通过刺激内庭穴来改善。



饮桃汁牛奶防贫血

饮桃汁牛奶能有效治疗缺铁性贫血，方法是：取鲜桃250克，去皮、核，榨汁，与200毫升的牛奶混匀，晚饭1小时后饮用，长期坚持效果更好。

四种人最需要吃姜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，夏季就快到了，多吃姜对人体有很多的帮助，尤其对这些人：体质偏寒者、女性朋友尤其是时有痛经者，最适合适当吃些姜，因为体质偏寒的人比一般人怕冷，手足易发凉，吃冷食后易腹泻。经常吃一点姜，可温中去寒；也适合胃寒之人，胃寒者喜食热饮、早晨喜干呕清水，这样的胃寒者，可以多食姜以暖胃；对于风寒感冒患者、食欲不振者，常吃姜也有疗效。

按摩颈部防中风

按摩颈部可促进颈部血管平滑肌松弛，预防中风发生。做法是：双手摩擦发热后，按摩颈部左右两侧，速度稍快，以皮肤发热发红为宜，早晚各4~8分钟。