养生分享

肿瘤能被“饿死”?抗癌食物要多吃?
这些抗癌误区别中招

日常饮食是提高营养与免疫力的主要途径之一,怎么吃才能抗癌、防癌?西兰花等“抗癌食品”到底有没有用?

中国医学科学院肿瘤医院综合科副主任、中华医学会肠外肠内营养分会青年委员会副主任委员丛明华认为,防癌抗癌过程中,饮食营养的四大误区需要避免。

误区一,“饿死”肿瘤

通过节食、减少营养摄入,以求减少肿瘤的营养来源甚至“饿死”肿瘤。这种做法的结果是肿瘤依然“茁壮”成长,最终缺乏营养“饿死”的是人。肿瘤代谢机制特殊,它可以争夺人体分解出来的营养。让机体有良好的营养状态,增强人在放射、化疗、抗菌等治疗过程中的耐受力,才是正确选择。

误区二,“发物”不能吃

有肿瘤患者认为很多“发物”不能吃,比如羊肉、鸡肉、海鱼、大虾、螃蟹,以及韭菜、大蒜等。实际上肿瘤患者特别需要富含蛋白质的食物,建议肿瘤患者蛋白供应高于普通人群。

误区三,素食有利于健康

有观点认为素食有利于身体健康,或者为了某些信仰而素食,我们对此表示尊重。但从西医营养学角度而言,无论对于患者还是普通人群,素食肯定不如均衡膳食更有助于身体健康。进食要从食品来源、品种、产地等方面力求多样性。要充分摄入动物性、植物性来源的食品。

误区四,抗癌食物大量吃

西兰花等十字花科的植物食材,确实比其他食材多一点抗肿瘤的元素,但是靠它们抗癌是不可能;并且,大量食用这些所谓富含抗癌元素的食材,势必挤占其他食材的食用机会,这样反而影响营养整体摄入,可能导致营养不良。

那我们到底应该怎么吃呢?丛明华认为,主食即碳水化合物摄入建议尽量食用杂粮、粗粮,可以适当少量掺杂一些精细粮,如蒸馒头、做面条等;每天最好保证500克左右蔬菜、200-350克水果,还有足量的蛋白质。 **赵斌**

睡不着、睡不好、睡不醒、不想睡……
银发特“困”户 如何摆脱“困”境

3月21日是世界睡眠日。近日,《健康睡眠新时代——2023中国健康睡眠白皮书》发布。白皮书指出,目前人们普遍存在睡眠时间减少、入睡困难、失眠等问题。2022年11月至今,受调者平均睡眠质量明显下降,超过60%的受调者存在睡眠类症状。此前,中国睡眠研究会发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示,2021年有超过3亿人存在睡眠障碍。睡不着、睡不好、睡不醒、不想睡……

好好睡觉,怎么变得这么难。是什么原因导致了老年人的睡眠问题,我们在日常生活中又该如何应对睡眠障碍呢?青岛市精神卫生中心精神七科主任石少波为我们作出了解答。

山东滨州,在一家康复医院,工作人员通过睡眠APP实时监测与分析老年人的睡眠数据。

1 老年人睡眠问题最多

《2023中国健康睡眠白皮书》显示,从睡眠问题就诊量数据来看,老年人睡眠问题最多,约占总睡眠问题就诊量的35.3%,主要原因是老年人群神经系统退行性改变、自身携带基础疾病比较多,睡眠问题最突出。

持续而普遍的睡眠问题,也使得睡眠经济规模不断壮大。关于改善睡眠,受调者选择调整情绪和缓解压力占比61.8%,舒适寝具占比59.5%。62.3%的老年人群更倾向使用更舒适的寝具来改善睡眠。

2 老人睡眠障碍不可忽视

69岁的毛琳(化名)年轻时有轻度睡眠障碍,她自行服用安定类的药物,没有影响到工作生活。退休后,她仍旧偶尔会失眠,但是也能够帮孩子照看下一代,所以就没重视睡眠问题。

但是,去年年底“阳了”之后,她出现了1—2周的连续性失眠,表现为入睡困难、早醒、头疼、头晕、肌肉酸痛,自己服了药物,效果不好,睡眠质量愈发变差,每晚只有1—2小时的入眠时间,加大药量也收效甚微。这个时候,她还出现了烦躁不安的情绪问题,经常为一些小事发火,也不愿意出门,很少和朋友来往,觉得做事情没有兴趣,不愿意再照看下一代。

毛琳来到了青岛市精神卫生中心就诊。“我们在治疗失眠的时候就要考虑这个因素,需要‘双管齐下’,既针对焦虑、抑郁,也针对失眠,经过一段时间的治疗,得到了比较好的效果。”石少波介绍。

3 老年人睡眠障碍诱因多

据石少波介绍,关于老年人的发病的原因有很多种,第一是年龄因素。老年人睡眠模式随着年龄的增长而改变,随着衰老,老年人的睡眠节律也发生了改变,对睡眠的调节能力减弱,所以夜间睡眠减少,但是白天的嗜睡增多。

第二是环境问题,老年期以后,面临着很多的变化。比如说角色改变、重大事件、居住环境改变、人际关系、丧偶、子女问题等都会影响到睡眠。

第三是疾病因素,进入老年期,慢性疾病进入了高发期,比如高血压、糖尿病、心脏病、肺部疾患等疾病都会影响到睡眠。精神问题方面,老年人常见的焦虑、抑郁等症状会伴发失眠。另外,随着我们的社会进入老龄化的社会,阿尔茨海默病的发病率不断升高,它也会伴有明显的睡眠障碍。

第四是心理因素,老年人的个性以及心理因素也影响到睡眠状况,比如说个性要强、认真仔细、追求完美的人在一定的诱发因素的情况下,多半会出现失眠。同时,这类性格导致了自身不能够正确对待失眠,对失眠的认知出现了障碍会使失眠不断加重。另外,有些药物也会影响到老年人的睡眠。

4 老年人如何应对睡眠障碍

首先,要创造良好的睡眠环境。安静舒适的睡眠环境包括温度、湿度、光线等,避免卧室内有手机、电视等电子设备。此外,建议使用厚被子,不要戴假牙入睡。

第二,要规律适度地运动。人的个体差异性比较大,有些老年人的运动相对剧烈一些,比如游泳,跑步,但还是建议大多数的老年人进行散步、跳广场舞等舒缓的运动。在睡前2—3小时内不主张运动。睡前按摩,泡脚等也有利于睡眠。

第三,加强心理健康教育。很多老年人一旦出现失眠,就会引起过分焦虑,过度担心下一步的睡眠状况。这时要加强心理疏导,改善对睡眠健康心理的认知。使老年人了解到,多梦、早醒等状况是老年人常见的情况,不必过分担心。

第四,子女多多陪伴,减少老年人的孤独感,也可以改善老年人的睡眠问题。

第五,遵从医嘱,科学药物治疗。老年人不要擅自服用安眠药,使用不规范往往会导致剂量不断增大,产生一定的依赖性。如果伴有焦虑、抑郁这一类的精神类疾病,建议找专科医生进行治疗和诊断。经过专科医生的评估和诊断,有焦虑抑郁的,要治疗焦虑抑郁,有其他精神疾患的要对症处理。总之药物的使用一定要遵从医生的建议,在医生的指导下用药。 记者 **崔佳佳**

改善睡眠 中医有良方

中医认为,睡眠的生理机制与卫气循行有密切关系。睡眠不好就是阳气不入阴,阴阳失交,所以会产生睡眠障碍。青岛市海慈医疗集团心血管三科副主任宋业琳接受记者采访表示,中医也可解决睡眠障碍。

宋业琳表示,“失眠分为急性失眠和慢性失眠。如果是失眠时间不超过6个月,可以看做是急性失眠,如果失眠时间长达6个月以上,则是慢性失眠。”对于急性失眠,她建议:“平时要保持乐观、知足常乐的良好心态。对老年生活等有充分的认识,避免因挫折致心理失衡。其次,应规律作息,保持人的正常睡—醒节律。白天适度的锻炼,有助于晚上的入睡。”

除了上述生活中调节睡眠的简易方法,若是失眠时间过长进而形成的慢性失眠患者,已经影响日常生活,则需要及时就医。宋业琳介绍说,失眠患者居家可以采用日常粥食、艾灸法、按揉、耳穴压豆等中医方法治疗。

日常粥食 半夏薏米粥:半夏10g,薏米适量,煮粥一起食用,作用是和胃健脾祛湿,针对饮食不调引起的睡眠障碍;神曲或者山楂泡茶:神曲10g或者山楂10g泡水喝,主治消化不良引起的失眠;远志莲子粥:远志磨成粉15g、莲子磨成粉15g、大米适量,煮粥时将备好的远志粉和莲子粉加入粥中,煮好食用。益心脾,此方主要针对对于因忧思过度引起的失眠。另外,也可用枸杞子、桂圆、茯苓、酸枣仁煲水日常饮用。

艾灸法 常用穴位有神门穴、心俞穴、肾俞穴、百会穴、足三里、太溪穴等。施灸方法为:将艾条的一端点燃,对准应灸的腧穴部位,距皮肤1.5—3厘米,进行熏烤。熏烤使患者局部有温热感为宜,至皮肤出现红晕为度。

按揉 常用穴位有百会穴、内劳穴、涌泉穴,大鱼际穴等,兼有心悸健忘者可加心俞穴、脾俞穴;兼有五心烦热者,可加三阴交、太冲穴;兼有头晕口苦者,可加风池穴、行间穴;兼有多梦易惊者,加厉兑穴、隐白穴。

耳穴压豆法 是用胶布将药豆准确地粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应以达到治疗目的。每日用手指按压3—5次,每次2分钟左右,贴压5—7穴为宜,隔3—5天换1次。

宋业琳指出,睡眠与健康息息相关,充足睡眠是健康的一大基石,关注睡眠就是关注健康。因此,生活规律,形成良好的生物钟,保持乐观向上的心态,快乐享受生活,希望老年朋友都能在充足的睡眠中获得好梦。记者 **王镜**

链接

中老年人睡多长时间最佳

随着全球疫情大流行以及老龄化社会的加速,中老年人睡眠与健康问题日益受到关注,其睡眠障碍比例高达50%,而睡眠模式、时长的改变和睡眠质量的下降也是老化过程中的重要特征之一。

复旦大学专家利用大数据分析方法对近50万人的基因、影像、行为等多维度数据开展了研究。结果发现,7小时是中年及以上人群的理想睡眠时间,睡眠过多或过少与较差的认知能力和心理健康有关。 **湃客**

关于失眠,这些事该知道

一、喝红酒、牛奶助眠?只是心理安慰。

有研究证实,酒精会干扰人的睡眠结构,使睡眠变浅。牛奶中含有L-色氨酸,而L-色氨酸可用于制造诱发睡眠的5-羟色胺与褪黑素。但牛奶中的色氨酸能穿过血脑屏障的量很少。

二、醒得早也是失眠的表现?是的。

我们通常会把失眠和睡不着联系起来,而忽略了失眠还有其他表现。事实上,早醒也是失眠的表现之一。

三、可以直接去药店买安眠药吃吗?安眠药不能随便买。

药店里的安眠药,一般是非处方药(药品包装盒上有OTC标志),但是很多非处方安眠药都含有抗组胺成分,会引起口干、眼干、第二天昏昏欲睡等副作用,不宜擅自服用。 **三秦**

健康课堂

非油炸不一定更健康

选购食品时,无论是产品的外包装宣传,还是销售人员的热心推荐,都在反复强调“非油炸更健康”“非油炸,吃了不长胖,也不上火”。那么,事实果真如此吗?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授薛勇表示,很多所谓非油炸食品并不像人们想得那样健康,消费者选购食品时不必特别在意是否油炸,而应结合自身情况注意膳食平衡。

薛勇指出,首先,油炸食品不一定就不健康,很多油炸食品中所含的脂肪、碳水化合物、蛋白质等,都是人体膳食不可缺少的元素。

其次,非油炸食品的油脂含量确实相对较少,水分含量明显高于油炸,脂肪含量和热量相对低一些,再加上烹调温度相对较低,对营养素的破坏也相对较小。从这个角度来说,非油炸食品的确更健康。

但是,从实际情况来看,有些非油炸食品所谓的健康只是一个概念,远没有想得那样好。比如,不少非油炸膨化食品为了使口感酥脆,往往要加入高饱和的油脂,它们往往含有大量的棕榈酸或硬脂酸。虽然不需要油炸,但脂肪含量都在15%以上,有的甚至高达30%。此外,有的企业还使用氢化植物油,这种油虽然稳定性较高,但是含有饱和脂肪酸,长期大量摄入易引发心血管等疾病。

因此,选购食品时不必刻意看重概念上的“油炸”或“非油炸”,而应多看配料和成分表,尽量选择脂肪含量低、热量低、钠含量低的产品;尽量挑选不含氢化油成分的食品,以减少反式脂肪酸的摄入;尽量挑选那些加工温度低、加工过程简单的食品。 **李建**

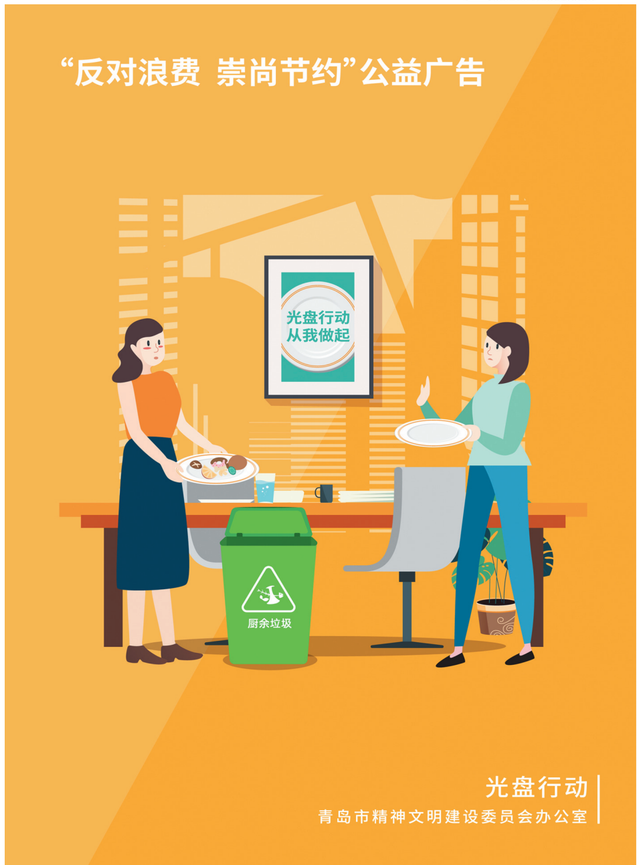
读报答题领红包

人们对失眠的误解有哪几个(多选)?

A、牛奶中的色氨酸能穿过血脑屏障的量很多,喝牛奶有助于睡眠。

B、醒得早不是失眠的表现。

C、药店里的安眠药,一般是非处方药。可以去药店直接买失眠类药物。

D、7小时是中年及以上人群的理想睡眠时间,睡眠过多或过少与较差的认知能力和心理健康有关。

微信扫描二维码添加好友,发送答题即可领取红包。