

嚼槟榔、吸烟、饮酒是诱发因素

口腔癌,其实可防可控



36岁歌手傅松因口腔癌过世引发关注。据了解,傅松酷爱嚼槟榔,今年6月傅松透露,口腔癌复发三次。此前,他曾劝喜欢嚼槟榔的网友不要抱着侥幸的心理,要远离槟榔。槟榔真的损害口腔健康吗?口腔癌发生和哪些因素相关?

这些是口腔癌诱发因素

2003年,世界卫生组织就已经把槟榔列为一类致癌物。槟榔中有一种成分叫槟榔碱,槟榔碱是明确的一级致癌物,它在口腔消化代谢过程中会产生亚硝胺这种致癌物质;槟榔形态尖锐,质地很硬,食用方式是咀嚼或含在嘴里,这种食用方式会对口腔黏膜造成明显的机械性刺激和创伤。除了槟榔外,和其他癌症相似,遗传因素、基因突变、机体免疫状态、激素、精神心理等内在因素也是引发口腔癌的原因。此外,吸烟、饮酒、长期的慢性损伤和刺激也是引发口腔癌的重要因素。

口腔癌有三种形式

口腔癌的及早发现十分重要。和人体很多其他部位的癌症相比,口腔癌早期相对容易发现,就在我们的口腔里,看得见摸得着,口腔癌发生通常有3种形式。一种是溃疡型,超过两周不愈合,伴有明显疼痛、形状不规则等特点,就应及时去医院检查。第二种是外生型,即突出于正常口腔黏膜以外的肿块,最常见的是菜花形增生物,这种情况也要及时就医。第三种为浸润型,这种主要长在口腔黏膜里,如腮帮子、舌头里或牙龈下面的颌骨内,

健康科普

秋季便秘怎么办

秋天被认为是“收敛的季节”,中秋之后气候稍凉,天气也比较干燥,燥易伤津,让人有种口干、皮肤干的感觉,肠道也会因燥气损伤而变得干涩,容易引发便秘。便秘起因多,推荐三种不同的食疗方法。

心肝火旺引起便秘。

调理方面推荐茅根桑叶汤方,以茅根、桑叶、玉竹、莲子各10g煮水,不仅可以养阴润燥,同时也可以

清泄心火,缓解这种便秘。

脾虚引起的便秘。

推荐食疗:麦芽、鸡内金汤方,以麦芽、鸡内金、陈皮、茯苓、薏苡仁各10g煮水,既健脾又消积,可解决脾虚型便秘。

湿热积滞引起的便秘。

调理方法是:橘皮茯苓汤方,以橘皮、茯苓、布渣叶、赤小豆、薏米各10g煮水,可以达到消积化滞祛湿的作用。

葡萄养人

食用有方

中医认为,葡萄性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,有补气血、益肝肾、生津液、强筋骨、止咳除烦、补益气血等功效,是补养气血的上佳之品,还有助于神安好眠。

有研究发现,每天食用适量的鲜葡萄,不仅可减少心血管疾病的发病风险,对神经衰弱、疲劳过度

也有一定调理作用。另外,葡萄也是很好的“解腻药”。

但要注意,新鲜的葡萄不宜和牛奶、凉水一起吃,也不适合和萝卜、鱼虾搭配食用;脾胃虚寒的人不宜多吃,否则容易拉肚子;葡萄含糖量较高,糖尿病及过度肥胖者不适宜食用。

养生妙招

防骨质疏松常练健骨操

9月是“全民健康生活方式月”,对于很多中老年人来说,早期往往感受不到骨质疏松,到晚期才表现出腰背疼痛、乏力、身高缩短等一系列症状,如果不早预防,对生命健康可能产生严重影响。中老年人要经常练习健骨操,可以有效预防骨质疏松,延缓机体退化,同时全面提升身体体能。

第一节,“生根发芽”:①双腿并拢,脚尖朝前,吸气,呼气,屈双膝下蹲,双臂从身体前侧上举过头顶,②吸气,起身还原。

第二节,“培土固根”:①左脚向正前弓步迈出,双臂前平举,右膝可弯曲以保持平衡;②从髋部折叠,上身前屈,双手轻触左脚两侧地面;③上身回正;④左脚回撤,手臂落回。

第三节,“沐浴阳光”:①左

腿向左迈一大步,屈双膝,双臂从身体两侧斜向上举起;②身体左倾;③身体回正;④收左脚,落手臂。

第四节,“向上生长”:①左腿向后撤呈弓步,双臂前平举;②双臂上举外展,抬头,胸部打开;③手臂回落体前;④收左腿,落手。

第五节,“回转壮体”:①左脚向左前方迈步,双臂前平举;②髋部不动,上身和手臂向左旋转;③上身转回;④收腿落手。

第六节,“枝繁叶茂”:①左腿后撤呈弓步,双臂右平举;②重心前移,吸左腿,双臂落体侧后,左臂侧平举,右臂前平举;③左腿伸直后展,双臂从体前侧上举外展,抬头挺胸。④收腿落手臂。

巧用饮料瓶

能防颈椎病

脊柱被称为人体健康的“顶梁柱”。而在脊柱椎骨中,有一个部位体积虽小,活动频率却很高,它就是颈椎。颈椎上承头颅,下连躯干,具有重要的生理功能。颈椎曲度变直是颈椎病的早期表现。长期低头、看电视、看电脑、玩手机等,会导致颈椎曲度变直。

今天教大家一招:一个饮料瓶可以帮你改善颈椎曲度变直,缓解颈部肌肉疲劳,预防颈椎病等发生。

方法:取一个装满水的饮料瓶,如怕凉可包裹毛巾,放于颈椎后棱锥位置,平躺10分钟,每日2—3次。



“反对浪费 崇尚节约”公益广告



剩饭剩菜打包

青岛市精神文明建设委员会办公室

微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

①

雕虫鸡

②

馬

③

④

問石

⑤

⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220916”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

9月14日 6版中缝答案 《看图猜成语》: 1、合久必分; 2、借花献佛; 3、刻骨铭心; 4、天下大乱; 5、烟消云散; 6、纵横交错。