

# 嚼槟榔、吸烟、饮酒是诱发因素 口腔癌，其实可防可控



## 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

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。

张华

## 葡萄养人

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

## 食用有方

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。

孙伯清

## 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，双臂回落体侧后，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。

任敏

## 巧用饮料瓶

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

## 能防颈椎病

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。闫妍



## “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



②



③



④



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。