

生活中 12 种最省钱的防癌小处方

每个人都可能得癌，因为我们身上有一种“原癌基因”，只要受到外因刺激，也许就会被激活。而这种外因，往往来自于我们的生活。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，其中高达四成原本可以在生活中防住。和得了癌症后高昂的治疗费用相比，以下 12 种堪称世界上最便宜的防癌处方。



生活中最省钱的防癌小处方（东方 IC/供图）

喝豆浆可防“女性癌”

美国癌症研究协会指出，常喝豆浆的女性患**乳腺癌**风险大大降低。营养专家告诉记者，这是因为豆浆中有一种很像雌激素的物质，叫“大豆异黄酮”，能起到以假乱真的作用，和抗癌药物的机理非常相像。它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。

不过，营养专家提醒，已经患有这些癌症的人，最好不要喝豆浆，以免对癌细胞形成刺激。此外，患有消化性溃疡、胃炎、痛风的人也要少喝。豆浆最好喝自己磨的，街上卖的很多是用豆浆粉冲的，大豆异黄酮的含量很低。

每天走路 1 小时

美国《读者文摘》杂志曾告诉大家，每天饭后散步 30 分钟，或者每周散步四小时，能使患胰腺癌的风险减少一半。哈佛大学公共卫生学院针对 7 万人的长期研究也发现，每天只要走路一小时，就可以降低一半患大肠癌的几率。

这是因为胰腺癌和身体热量过高有关，走路可以消耗热量，可直接预防胰腺癌。此外，运动后出汗可使体内的铅、镉等致癌物质随汗水排出体外，从而起到防癌作用。



生活中最省钱的防癌小处方（东方 IC/供图）

每天喝 6 杯水

世界上最权威的医学杂志之一《新英格兰医学杂志》研究表明，每天喝 6 杯水（每杯 240 克）的男性，患膀胱癌风险将减少一半，女性患结肠癌风险将降低 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黏膜、结肠的有害物质，如尿素、尿酸等排出体外。不过，40 岁以上的人最好每隔两三年查一下肠镜，如果有息肉，早点发现能减少其癌变几率。

就着葱蒜来吃饭

在我国，胃癌发病率最低的省份，是葱蒜种植大省山东。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。

这和大蒜素有**抗氧化**作用，可降低人体内致癌物亚硝酸盐的含量有关。有研究表明，多吃大蒜的人得胃癌的风险会降低60%。大蒜只有被碾碎和氧气充分结合**后**才会产生蒜素，而且非常不稳定，一旦遇热很快会失去作用。因此最好将大蒜碾碎生吃，或剁成蒜泥放在凉拌菜中。



生活中最省钱的防癌小处方（东方 IC/供图）



晒 15 分钟太阳

在最便宜的防癌处方里，晒太阳算是做到了极致，不用任何花费，就能通过增加人体维生素 D 的含量起到防癌作用。专家说，维 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。为避免暴晒增加皮肤癌风险，每天只要晒 15 分钟太阳就足够了。

每天四杯绿茶

爱喝茶的日本人曾花费 9 年的时间做过一项调查，发现每天只要喝四五杯茶，就能将癌症风险降低 40%。有关专家对茶叶的防癌作用进行过 17 年研究，发现乌龙茶、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，包括龙井、碧螺春、毛峰在内的绿茶效果最显著，其防癌成分比其他茶叶的 5 倍。不过，茶水最好不要喝太浓太烫的，否则会影响其防癌效果。最佳饮茶温度应该是 60 摄氏度左右，茶水浸泡 5 分钟后，其中有效成分才能溶在水里。

最少开窗半小时

很少有人知道，装修污染除了甲醛外，还有一种很强的致癌气体——氡及其子体。它一般藏在花岗岩、水泥、瓷砖里，沿着这些地方的裂隙扩散到室内，通过呼吸道进入人体，时间长了，就会诱发肺癌。其实，只要每天开窗半个小时，氡的浓度就可以降低到与室外相同。另外，天然气燃烧后也会产生氡，所以厨房烧水时，最好打开窗户，关闭与居室连接的门。

用干毛巾擦背

日本曾掀起过一股用干毛巾擦背的热潮。东京大学副校长水野教授研究指出，这可以起到防癌作用，因为摩擦受热会激活背部皮下肌肉组织里一种细胞，能起到吞蚀并破坏癌细胞的作用。对于中老年人来说，不管是搓、擦还是挠背部，都是一种很好的保健方法。或者用干毛巾两端，直式、横式反复摩擦整个背部 10 分钟左右，直到皮肤通红发热为止。

一口饭嚼 30 次

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>