

哪些体质的人更容易患癌

气虚质、阳虚质、阴虚质、气郁质、痰湿质、血瘀质这6种体质的人相对更易患癌症。其中，不同体质又有特别高发的癌种。根据不同体质，采用相应的养生方法和措施纠正体质偏颇，达到防癌的目的，即为“体质防癌”。

气虚质的人易患肺癌

气虚质的人表现为元气不足、气息及脏腑功能低弱、平素声音低弱、气短懒言、容易疲乏、精神不振、易出汗、舌淡红、舌边有齿痕、脉弱等，这类体质的人易患肺癌。

调理方法：营养均衡睡眠好，劳逸结合莫乱跑。可适当多吃黄豆、白扁豆、小米、红枣、龙眼肉、莲子、鸡肉等食物。

日常保健可艾灸百会、神阙、气海、关元、足三里等穴位；还可取黄芪20克、大枣10克开水泡服代茶饮；或常吃食疗方黄芪山药炖排骨：取鲜山药500克、黄芪20克、新鲜排骨1000克，排骨洗净，放入山药和黄芪炖煮。

阳虚质的人易患胃癌

阳虚质的人表现为阳气不足、平素畏寒喜暖、手足不温、喜热饮食、精神不振、大便稀溏、夜尿清长等，多见于老年人以及长时间过度劳累、贪寒凉的人群，这类人胃癌患病率相对较高。

调理方法：生冷黏硬不可食，腹背脚下需保暖。可适当多吃牛肉、羊肉、胡椒、荔枝、茴



图片来源/千库网

香、桂圆、韭菜、辣椒等食物。

日常保健可艾灸百会、大椎、命门、肾俞、至阳等穴位；可取干姜10克、大枣10克开水泡服代茶饮；或常吃食疗方当归生姜羊肉汤：取当归20克、生姜30克、羊肉500克炖煮。运动方面，以塑形为主，可搭配适度有氧运动。

阴虚质的人易患肺癌

阴虚质的人表现为手足心热、易烦躁、口燥咽干、鼻微干、喜冷饮、大便干燥、舌红少津等，这类体质的人一般体型消瘦、体质偏热，阴液过度“蒸发”，导致阴液不足，容易患肺癌。

调理方法：戒烟限酒忌辛辣，甘凉滋润护阴液。可适当多吃鸡肉、猪肉、牛奶、梨、桑葚、银耳、百合等，少吃大蒜、韭菜、辣椒以及各种

炒制品等。

日常保健可艾灸中脘、神阙、肾俞、太溪等穴位；或取麦冬20克、铁皮石斛20克开水泡服代茶饮；还可吃食疗方“三才甲鱼汤”：取人参10克、干地黄5克、麦冬5克、甲鱼500克炖煮。

气郁质的人乳腺癌

气郁质的人表现为情感脆弱、胸肋胀满、烦闷不乐、易生气、喜叹气、舌淡红、苔薄白等，长期情志不畅、气机郁滞、经络阻塞、痰瘀互结于乳房而发病。这类体质的人乳腺癌发病率更高一些。

调理方法：不生闷气少发火，愉悦心情勿烦躁。可适当多吃橙子、山楂、白萝卜、薄荷、大枣等食物，少吃石榴、乌梅、柿子、咖啡、浓茶等，可用玫瑰花、月季花、合欢花冲泡代茶

饮，不仅活血行气，还能美容养颜。

此外，也可常吃食疗方香附牛肉汤：取香附15克、牛肉100克，将牛肉切成小块与香附一起放入砂锅中炖煮。

痰湿质的人易患肠癌

痰湿质的人表现为形体肥胖、身重如裹、容易困倦、面部皮肤油脂较多、喜食肥甘黏腻等。

调理方法：膏粱厚味切莫食，饮食清淡宜记牢。可适当多吃玉米、薏米、海带、冬瓜、萝卜、黑木耳等，少吃肥肉、石榴、柚子、砂糖橘等甜腻酸涩之品。

日常保健可艾灸大椎、中脘、丰隆、阴陵泉等穴位；或取陈皮10克、麦芽30克开水泡服代茶饮。

血瘀质的人易患肝癌

血瘀质的人表现为肤色晦暗、口唇黯淡、舌黯或有瘀点、舌下络脉紫黯或增粗等，血瘀质的人易患肝癌。

调理方法：活血化瘀仙方找，运动好比灵芝草。可适当多吃山楂、橘子、香菜、胡萝卜等食物，少吃甘薯、栗子、乌梅等食物，还需控制盐的摄入。

日常保健可艾灸血海、三阴交、内关、合谷等穴位；或取红花3克、山楂10克开水泡服代茶饮。

(健康时报)

这6种喝汤习惯很伤身

说起喝汤，很多人觉得，营养都在汤里面。但事实上，一些对于喝汤的认识和想法都是错误的！

营养都在汤里，汤比肉有营养？

不是！汤真的没多少营养，再也不要只喝汤不吃肉了！从营养学角度看，汤的营养价值并没有想象得那么高，甚至喝多了还不太好。

在熬鱼汤、骨头汤、肉汤的过程中，虽然会溶解出少量的蛋白质，但同时也会溶解脂肪和嘌呤。如果只喝汤，不吃肉，这就相当于扔掉了90%以上的蛋白质，喝进去不少的嘌呤、脂肪和盐。

煲汤时间越长越有营养？

不是！长时间煲汤不但会使食材的营养流失，还会导致汤中嘌呤、脂肪含量升高，不利于健康。菜汤煮到食材稍微变软就可以了，煲肉类汤1小时左右就好，最长不要超过2小时。

汤越浓，营养价值越高？

不是！汤呈现乳白色的原因，是脂肪在熬制过程中发生了乳化，脂肪微粒由于光线作用而呈现出乳白色，与营养价值多高没有什么关系。

相反，长期过多摄入脂肪会加重人体的负担，对人体消化系统和心脑血管等造成损伤。

汤越鲜美越好？

不是！越是鲜美的汤，其中的肌酐、肌酸和嘌呤等含氮浸出物就越多，这些物质过量摄入会增加我们机体的负担，长期食用会对健康造成一定影响。

补钙就喝“大骨汤”？

不是！骨头汤好喝是好喝，但补钙的作用微乎其微。骨头是钙含量高，但是特别特别难溶解，更别提要吸收了，据检测，1公斤排骨



图片来源/千库网

熬成的骨头汤中，钙含量只有15毫克，不及骨头中的万分之一。

至于骨髓牛油，脂肪含量高，吃了容易长胖。

饭前喝汤比饭后喝好？

有人说饭前喝汤，能够让胃少点容量来装饭，有助于减肥。但实际上，胃传输到大脑告诉它装不下需要20分钟的时间，也就是说喝了汤还得等20分钟再吃饭，能不能忍住就看你的了。

而饭后喝汤则容易导致过量进食，所以到底是饭前喝还是饭后喝，就全凭个人喜好。(健康时报)

链接

健康喝汤做好这3点

1、喝汤也要吃肉

毕竟，对人体好的绝大多数营养都在肉里。

2、少放盐和油

盐多、脂肪多的汤，对控血压和心血管系统的健康都有不利的影响。

3、别喝太烫的汤

天冷，大家都想喝点热的，但是汤温度太高会增加患食管癌的风险。建议喝汤最好不要超过65℃。

主食热量占一半有助于延寿

近年来，碳水化合物与预期寿命之间的关系引发很多讨论。一些研究认为，碳水化合物摄入量高与糖尿病、心血管病的患病风险增加有关。也有研究发现，碳水化合物摄入量低的饮食模式，可能会延长寿命。

近日，一项发表在瑞士《营养学》杂志的研究显示，碳水化合物摄入量会影响Klotho蛋白(一种长寿因子)水平，当碳水化合物的摄入量占总能量的53.7%时，最有助延寿。

Klotho蛋白在调节人体矿物质代谢、抗氧化和抗炎方面发挥重要作用。这种“长寿蛋白”的数量会随年龄增长而下降，低水平的“长寿蛋白”与患心脏病、慢性肾病、糖尿病以及认知能力下降等有关。

研究人员表示，极低的碳水化合物摄入量不利于提高血清“长寿蛋白”水平，甚至可能加速衰老，因此适度摄入碳水化合物有助延寿。

碳水化合物也叫“糖类”，是为人体提供能量的宏量营养素，其主要食物来源为谷物和薯类。《中国居民膳食指南(2022)》推荐，平衡膳食模式以碳水化合物提供50%~65%能量为好。

现在很多人把碳水化合物视为洪水猛兽，一提到减重就要少吃甚至不吃主食，只吃菜和肉，埋下很多健康隐患。

碳水化合物是葡萄糖的重要来源，而葡萄糖是大脑和中枢神经系统的主要燃料，摄入不足会导致疲劳、虚弱、头晕等症状。低碳水化合物饮食还会导致营养素缺乏，因为全谷物等不仅能提供碳水化合物，也是膳食纤维、矿物质的重要来源，低碳水化合物摄入可能导致这些必需营养素摄入不足。

此外，高蛋白或高脂肪的低碳水化食物饮食可能增加某些疾病风险，如心脏病、肾损伤、骨质疏松症等。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，每天应摄入200~300克谷类食物，其中包含50~150克全谷物和杂豆类，

50~100克薯类。想评估自己的碳水化合物摄入量，可以将拳头作为计量单位。一般来说，一天的熟主食量为4~6个拳头，其中最好有1~3拳为全谷物、杂豆和薯类。

之所以强调全谷物、杂豆、薯类的重要性，是因为它们的消化速度更慢，饱腹感更强、升糖指数更低，有助血糖保持稳定，又被称为“好碳水”。

与此相对的主食，如精米、白面、白糖等营养价值较低，几乎只提供能量，经过深度加工后，膳食纤维和维生素均损失不少，且消化速度更快，容易导致血糖快速上升、刺激胰岛素大量分泌，增加肥胖和多种慢性病风险，因此被称为“坏碳水”。

有些老人担心“好碳水”不易消化，其实不然。

全谷杂豆中B族维生素、不饱和脂肪酸等含量比精米白面高，肠道的正常运行需要这些营养素作支撑；全谷杂豆类质地较硬，有助保证正常的胃液分泌与胃蠕动，精米白面等细软主食则可能导致胃动力不足。

因此只要做到充分蒸煮、细嚼慢咽，老人也可享受全谷杂豆的益处。薯类质地绵软，尤其适合咀嚼能力弱的老人。

建议一日三餐中至少有一餐要包含好碳水，如果能均匀分配到三餐，效果更好。老人可以早上来一份杂粮粥；午餐或晚餐时，把薯类比例加到一半，做成南瓜饭、红薯饭等。

需注意，不要一下把主食全换成全谷杂粮，否则可能造成消化系统不适，建议先小比例添加，比如3份大米配1份燕麦，待胃肠适应，再逐渐增加到推荐比例。

(生命时报)



图片来源/千库网