

頻繁放屁有時是身體的警告

放屁是一種不可避免的生理現象，過于頻繁地放屁，有時也是身體發出的警告。總結一下突然排臭氣的6個原因。

1. 細菌失衡。紐約大學朗格尼醫學中心的胃腸病學家麗貝卡·格拉斯博士解釋：細菌會對人們所吃的食物進行發酵。這一過程發生在結腸里，但有些結腸細菌由於過度生長而進入小腸。因此，食物被消化前，就與細菌發生了接觸，生成了氣體。有些人患腸胃炎後，腸道內的菌群組成發生變化，腸道內細菌失衡，也會排氣增多。

2. 吃飯太倉促。如果你吃飯的速度太快或邊聊天邊吃飯，就有可能吞嚥下大量的空氣。格拉斯解釋道，空氣是由各種氣體構成的，當你吞下大量的氣體之後，也會生成更多的氣體。當達到一定程度時，這些氣體會想辦法排出體內。

3. 乳製品吃太多。即使是乳製品耐受人群也會因年齡增長而發生改變。因為隨着時間的推移，人體內用于消化乳製品的乳酸酶的數量會有所減少，因而過多食用這類食品就會讓人感覺不舒服，排氣增多。

4. 對穀質敏感。如果身體在分解某些食物時存在困難，就會導致排氣增多。例如，有吸收不良或其他自身免疫性疾病的患者會對穀質更敏感。

5. 激素分泌改變。更年期女性或激素分泌失衡患者，其腸胃運動不如年輕時那麼活躍，也會出現排氣增多的現象。一般來說，經常運動和服用益生菌有助於緩解。

6. 便秘。當糞便在腸道中無法移動時，人們會感到自己排氣更多，這是因為糞便主要是由細菌構成的，細菌在人體系統內堆積的數量越多，發酵後排放出來的氣體也就越多。此外，有些人雖然排氣量不比別人多，卻更為敏感，比較容易腹脹、脹氣等。

毒素究竟是什麼？在嘴里，叫口臭；在腸道，叫便秘；在肝臟，叫脂肪肝；在生殖系統，叫內分泌不調；在臉上，叫痘痘、叫斑、叫膚色暗沉、叫毛孔堵塞、叫色素沉着；毒素堆積導致亞健康！長時間亞健康導致生病！生病就…病來如山倒！所以，治病不如排毒。今天你排毒了嗎？陳皮可以幫助消化，排除胃氣，還可以減少腹部脂肪堆積。陳皮性溫和，與決明子、荷葉等性中微寒的花草配在一起效果更好。



調整訓練助你重拾健康心理



現代都市人生活節奏快、生存壓力大，很容易心理壓力過大，造成心理亞健康，甚至產生各種心理疾病。那究竟什麼是心理亞健康？要怎麼去應對這種不健康的心理狀態呢？

心理亞健康的表現有哪些

記憶力明顯減退，經常出現突然的短路

相信不少的人都有過這樣的體驗：大腦突然出現短路的情況，突然之間就忘記了自己要說什麼，要去做什麼，去一個地方要拿什麼東西等等。或者在和其他人的交談中經常出現詞不達意，沒法表達出正確的意思。或者在日常的生活中、工作中、學習中經常出現忘記事情，記憶力有明顯的減退的症狀。這些都是因為心理亞健康所導致的。

反應遲鈍

突然出現對某些新鮮的事物的接受能力變弱，又或者大腦和身體反應靈敏度明顯變慢，做事效率變差，反應變慢等等，都是心理亞健康的表現。

強迫現象

有些腦力勞動者，特別是辦事認真的人反復思考一些自己都意識到沒有必要的事，如是不是得罪了某個人，反復檢查門是否鎖好了等。但持續時間不長，不影響生活工作。

恐慌和對立

比如站在很高但很安全的地方仍會出現恐慌感，有時也聯想到會不會往下跳，甚至於想到跳下去是什麼情景。這種想法如果很快得到糾正不再繼續思考，屬正常現象。

疑病現象

將輕微的不適現象放大成嚴重的疾病，反復多次檢查，特別是當親友、鄰居、同事因某病英年早逝和意外死亡後容易出現。但檢查如排除相關疾病後接受醫生的勸告，屬正常現象。

偏執和自我牽挂

任何人都有自我牽連傾向，即假想外界事物對自己影射的某種消極影響，如走進辦公室時，人們停止談話，這時往往會懷疑人們在議論自己。這種現象通常是一過性的，而且經過

片刻的疑惑之後就會省悟過來，其性質和內容與當時的處境聯繫緊密。

錯覺

正常人在光線暗淡、恐懼緊張及期待心理狀態下可出現錯覺，但經重復驗證後可迅速糾正。成語“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等均是這方面的典型的例子。

心理亞健康有什麼辦法解決？

進行生活習慣和行為的調整，使自己的作息趨于規律。

進行鬆弛訓練。

讓心理亞健康者把一只氣球吹得很大，然後將所感到的壓力事項寫在氣球上；用針輕輕一戳，氣球破了，他隨之覺得精神放鬆下來。還可以採取音樂療法、旅遊療法、藝術療法等。

進行情緒調整。

努力運用情緒智慧，做到能夠認知自己以及對方的情緒，能夠管理自己的情緒。這樣能在行為上把握“度”。

進行職業心理調整。

審視自己是否能夠從職業中發現樂趣，或是發現創新的能力。如果不能，則要看有沒有其他的補償機制，如單調乏味的工作是否能使你在休閒娛樂的時候更加體驗到快樂。

如果覺得自己有更為複雜的心理問題，請鼓起勇氣，儘快向心理醫生諮詢，早診斷才能早恢復。

比砒霜還毒 藏在天天吃的食物里

黃麴黴毒素是一種毒性極強的劇毒物質，其毒性是砒霜的68倍，是氰化鉀的10倍，對肝臟組織的破壞性極強。

小心！這些食物藏着黃麴黴素！

發霉的花生玉米

黃麴黴素藏在發霉的食物里，特別是澱粉含量高的食物里，花生、玉米等，澱粉在高溫和潮濕的環境下會滋生導致肝癌的黃麴黴菌。

建議：

1. 每次少買點，不要“存”，以免霉變。
2. 如果您發現有一顆花生壞了，那一碗花生米，或者是存放的一袋子的花生米都得扔掉。
3. 家裏有食物殘渣的邊邊角角也要清洗乾淨。

變質的米飯

別以為做熟了就能放鬆警惕，變質的米飯是最容易產生黃麴黴素的！

建議：

做飯菜，吃多少、做多少，最好當天吃完，不留剩飯菜。

發苦的堅果

如果吃到發苦的瓜子，一定要及時吐掉並且漱口，因為瓜子等堅果的苦味正是來自霉變過程中產生的黃麴黴毒素，經常攝入會增加肝癌風險。

建議：

吃到霉變的、發苦的堅果千萬別犯懶，一定要馬上吐出來。

沒洗乾淨的筷子

我們平時使用來吃花生、玉米等澱粉含量高的食物的筷子裏最容易藏澱粉，一來二去



霉變了，黃麴黴素就藏在里面了。

建議：

1. 不要使用有裂縫的筷子。
2. 平時洗筷子的時候要記得先泡一泡，軟化上面的食物殘渣，以便容易清洗掉。

劣質芝麻醬

你愛吃的芝麻醬、花生醬，有些商家為了降低成本，用糠芝麻、霉花生甚至變質的芝麻、

花生做原料，其中變質的花生中含有黃麴黴毒素。而且這種加工後的產品，可比發霉花生難識別多了。

建議：

去大超市購買知名品牌。

小作坊自榨油

小作坊的壓榨機或家用榨油機工藝簡單，缺乏除去有害物質工藝，不能對原材料進行精煉，即使自己選料，也可能會出現農藥殘留、重金屬污染問題，以及存在黃麴黴毒素問題。

久泡的木耳

很多人應該都聽過這條一度很火的新聞，浙江瑞安的一位消費者因為食用泡發了三天的黑木耳，導致食物中毒，出現多臟器功能衰竭，一度生命垂危。

木耳在泡發過程產生何種細菌或毒素，需要進行進一步的檢測和判斷。可能有哪些微生物毒素呢？譬如黃麴黴毒素、青霉毒素等。

建議：

1. 油熱了先加鹽

做菜之前的一個小動作就能幫消除一定量的黃麴黴素。如果我們在花生油等食用油倒進鍋里加熱後，並放入少量食鹽，攪拌10~20秒，這樣基本上就能消除大部分的食用油里的黃麴黴素。

2. 多吃點綠葉蔬菜

多吃綠葉蔬菜可以讓我們平時不小心吃下去的黃麴黴素失效一部分，因為葉綠素能夠阻止黃麴黴素吸收，預防肝癌。

迄今為止，癌症仍是威脅人類生命的最兇險疾病。癌症就像一粒種子，人的身體就是土壤。種子能否發芽、長大，完全取決於土壤。因此，我們應該積極改善“土壤”，做好預防。在世界衛生組織公佈的防癌要點基礎上，結合自身的生活和臨床經驗，腫瘤醫生給大家總結出以下16個防癌建議。

1. 不吃發霉食物。花生、大豆、米、麵粉發霉後，可產生黃麴黴素，這是一種強致癌物，可能導致肝癌、胃癌等。除此之外，發霉食物中還有雜色黴菌毒素、赭麴黴毒素等，它們都有較強的致癌作用。所以，最好別吃霉變食物。

2. 菜別切太碎，少吃燻制、腌制食物。燻制、腌制食物中，亞硝酸鹽含量較多，在人體內與胺類化合物作用會生成強致癌物——亞硝胺。導致亞硝胺最多的是腌菜，其次是干鹹魚、紅腸、臘肉、火腿、燻肉等，蝦醬、鹹蛋、鹹魚等食物也不少。科學實驗證實，當亞硝酸鹽遇到兩倍的維生素C時，就不會在體內與胺作用生成亞硝胺。烹調時應減少食物中維生素C的損失，儘量做到新鮮食物越吃越好，別把食物切得太細，多用蒸煮的烹飪方式，少讓食物暴露在陽光下。

3. 少吃燒烤和油炸食物。美國西雅圖弗萊德哈欽森癌症研究中心的學者發現，每周吃一次及以上炸薯條、炸雞、炸魚的人，患上前列腺癌的風險會高出37%。當魚、肉等食物用明火烤時，在400℃以上的高溫下，它們所含的蛋白質、氨基酸可能會分解產生多環芳香烴類致癌物，特別是烤焦的部分，一定要少吃。烤羊肉串時，脂肪在高溫下燃燒會產生“3,4-苯並芘”，這是國際醫學界公認的最強烈的致癌物質之一，可能引起皮膚癌、食道癌、胃癌、肺癌等多種癌症。

4. 多吃新鮮蔬菜，少吃肉。有研究發現，約30%的男性腫瘤和60%的女性腫瘤發生與營養因素密切相關。世界癌症研究基金會發現，多吃

水果和蔬菜可能降低咽癌、喉癌、食道癌等多種癌症的發生率。每日應至少吃400克不同種類的蔬菜和水果，最好包括紅、綠、黃、紫等不同顏色。每周紅肉攝入量應少於500克，否則可能加大胰腺癌、乳腺癌等患病風險。加工的肉類製品，如香腸等也要少吃。

5. 洗淨農殘。近20年來，癌症高發，農藥是禍首之一，但誰也不知道自己吃的東西是不是被農藥污染過，我們能做的就是儘量減少農藥殘留。給大家介紹幾個方法：一是去皮，除去穀物外殼、水果果皮、根莖類蔬菜的外葉，可減少40%~90%的農藥殘留；二是用流水沖洗，在水中加點鹽能減少蔬果上畝的殘留；三是蔬菜多用水煮。

6. 少喝酒。世界癌症研究基金會稱，無論是含有酒精的飲料，還是啤酒、葡萄酒和烈酒，隨着攝入量的增加，患口腔癌、食道癌的危險顯著升高。如果一定要喝，男性每天應不超2份（1份含酒精10~15克），女性別超過1份。

7. 不吸煙。煙焦油內含有4000種化合物，其中至少有43種化合物會引起癌症。腫瘤學上有一個“勃氏吸煙指數”，計算方法是，用每天吸煙的支數乘以吸煙的年數，如果乘積大於400（支/年），患肺癌的危險性會比不吸煙的人高出10倍

以上。肺癌、喉癌、食管癌等超過三成的癌症發生與吸煙相關。此外，吸煙還會造成二手煙、三手煙污染。

8. 少用塑料製品裝食物。生活中，我們經常用塑料製品來裝食物，卻不知道它們到底有毒無毒。大家可參考以下鑒別方法：一是水檢法。把塑料袋放入水中，無毒的可浮出水面，有毒的則不會上浮。二是手觸及顏色檢測法。無毒的呈乳白色或無色透明，手摸時有潤滑感，表面似蠟樣感；有毒的顏色混濁，手感發粘。三是抖動檢測法。抓住塑料袋用力抖一下，聲音清脆的無毒；聲音悶澀的有毒。

9. 曬太陽不能過度。家里總被太陽曬到的傢具老化速度更快，一定程度上講，人的皮膚也一樣。有研究證實，兒童時期如果過度暴曬，會加速皮膚老化，或增加成年後長雀斑，甚至患癌的概率。因此，雖然曬太陽有一定的好處，但切記不能過度暴曬，尤其是兒童，不要在過強的陽光下久曬，每天上午11時至下午3時紫外線最強，要少曬。陽光強烈需外出時，最好戴遮陽帽，撐遮陽傘，穿透氣性較好的長衣、長褲；如果到海灘、戶外游泳池等有水的地方，要注意防曬。

10. 少熬夜，睡足覺。2008年12月，世界衛生組織將上夜班列為容易致癌的因素之一。研究發現，經常熬夜的人會導致能夠抑制腫瘤的

褪黑色素減少。睡眠不足的話，人體免疫功能會下降，黑白顛倒的生活還會影響內分泌。因此，應儘量按時睡覺，保證醒來有個好精神，必須上夜班的應儘量減少夜班次數，下夜班後最好能有48小時的休息時間。

11. 勤開窗通風。室內污染同樣不可小覷，要注意通風，尤其是衛生間。美國保健協會指出，衛生間高溫、高濕的環境更易促使洗衣粉、消毒液等蒸發，迷漫在空氣中。長期吸入會刺激呼吸道，損傷呼吸道黏膜，甚至誘發細胞變異而導致癌症等。各種清潔劑、洗滌劑在使用完後，一定要擰緊瓶口，並勤開窗、開排風扇，增加空氣流通。

12. 裝修時謹慎選材料。不用放射性材料，以及含有苯、四氯化碳、甲醛、二氯甲烷等致癌物的建築材料。裝修完後，等室內氣味排乾淨後再入住。挑選裝修材料時，顏色越鮮艷的石材，放射性越強。白色、黑色的石材相對安全，綠色、紅色的石材相對不安全。

13. 別把工作服帶回家。新衣服買回來先洗再穿；在醫院、廠礦、車間工作的人下班後，應先洗手或洗澡，儘量不把工作服帶回家中。

14. 每天健身。美國佛蒙特大學的研究成果顯示：與最愛運動的男性相比，身體素質最好的男性患上肺癌的可能性會低68%。即使人們患上了癌症，如果能夠堅持經常鍛煉，他們的生存狀況也會轉好。有氧鍛煉和抗阻力訓練有助於控制炎症和激素水平，增強免疫系統的功能以抵禦入侵的癌細胞。

15. 吃堅果。堅果能提供有益於人體健康的硒元素。哈佛大學的研究人員發現，這與晚期前列腺癌的發病率降低48%之間，存在着一定的相關性。

16. 形成自己的生活規律。關注自己的身體感受，並借此形成適合自己的生活規律，保持心情豁達、安寧、自然地享受愉快的一生。

防癌 16 招



不生癌的智慧