

fghdfg / September 09, 2013 11:51AM

[Re: 五個簡單防癌習慣](#)

樓主的分享對我有幫助，謝謝，我是結合由香港中醫科學院腫瘤中心聯合新藥網舉辦的，持近一年腫瘤病歷，他們贈送了我一本《抗癌大趨勢》，還讓我在腫瘤中心專家那免費諮詢一次的機會後現在康復的很好。詳情請關注：<http://www.anticancer.com.hk/RemoteCheck1.aspx>

weiweixia / November 26, 2012 12:31PM

[五個簡單防癌習慣](#)

國際抗癌聯盟曾發表報告稱，全球每年有1200萬新發癌症病例，其中高達四成原本可以在住。和得了癌症後高昂的治療費用相比，幾個最簡單的生活習慣可謂是最廉價的防癌處方。

用幹毛巾擦背

日本曾掀起過一股用幹毛巾擦背的熱潮。東京大學副校長水野教授研究指出，這可以起到防癌作用，因為摩擦受熱會激活背部皮下肌肉組織裏一種細胞，能起到吞蝕并破壞癌細胞的作用。

[\[url=http://vefdf.createblog.com/blog/entry.php?id=430789\]](http://vefdf.createblog.com/blog/entry.php?id=430789)[\[color=White\]\[size=1px\]A smile is the years\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

對於中老年人來說，不管是搓、擦還是撓背部，都是一種很好的保健方法。或者用幹毛巾兩端，直式、橫式反復摩擦整個背部10分鐘左右，直到皮膚通紅發熱為止。

曬15分鐘太陽

在最便宜的防癌處方裏，曬太陽算是做到了極致，不用任何花費，就能通過增加人體維生素D的含量起到防癌作用。

[\[url=http://fefef.quebecblogue.com/2012/11/22/going-to-need-courage/\]](http://fefef.quebecblogue.com/2012/11/22/going-to-need-courage/)[\[color=White\]\[size=1px\]Going to need courage\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

衛生部首席健康教育專家洪昭光教授說，維D不足會增加患乳腺癌、結腸癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的風險。為避免暴曬增加皮膚癌風險，每天只要曬15分鐘太陽就足够了。

每天四杯綠茶

愛喝茶的日本人曾花費9年的時間做過一項調查，發現每天只要喝四五杯茶，就能將癌症風險降低40%。

中國疾病預防控制中心營養與食品安全所研究員韓馳教授對茶葉的防癌作用進行過17年研究，他發現烏龍茶、綠茶、紅茶對口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不錯的預防作用。其中，包括龍井、碧螺春、毛峰在內的綠茶效果最顯著，其防癌成分比其他茶葉的5倍。

不過，茶水最好不要喝太濃太燙的，否則會影響其防癌效果。最佳飲茶溫度應該是60攝氏度左右，茶水浸泡5分鐘後，其中有效成分才能溶在水裏。

[\[url=http://olfer.jugem.jp/?eid=80\]](http://olfer.jugem.jp/?eid=80)[\[color=White\]\[size=1px\]Life off\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

少吃點糖

癌細胞最喜歡的“食物”就是糖。

日本《怎樣防治癌症》一書中指出，當血液流過腫瘤時，其中約57%的血糖都會被癌細胞消耗掉，成為滋養它的營養成分。

吃肉時喝杯紅酒

用來釀造紅酒的葡萄皮中，含有一種物質叫白藜蘆醇，對消化道癌症有一定預防作用。

[\[url=http://fefdee.over-blog.com/article-open-the-window-of-the-soul-112737485.html\]](http://fefdee.over-blog.com/article-open-the-window-of-the-soul-112737485.html)[\[color=White\]\[size=1px\]Open the window of the soul\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

另外，美國癌症研究協會對豬肉、牛肉、羊肉等紅肉的推薦食用量是每周500克左右，吃得過多，就會增加患結腸癌的風險。

不過，最近一項研究發現，如果吃肉的時候喝杯紅酒，其中的多酚就可以防止肉在胃裏分解為有害物質。
