

# 男人患6类癌症的早期征兆



人们往往谈癌色变，但它并非完全不可战胜。美国“男性健康”网站刊出了最容易侵袭男性的6种癌症的报警信号以及其容易混淆视听的错误预警症状，提醒人们第一时间正确判断癌症的蛛丝马迹。

**前列腺癌** 错误警报：很多人认为出现尿频、尿急、排尿缓慢、尿不尽，与前列腺癌有关。但事实上，这可能只是前列腺增生或尿道狭窄的症状。

早期征兆：早诊前列腺癌最好的方法还是指诊和前列腺特异抗原检查。指诊是主要的检测方式之一，如在检查中发现前列腺肿大、变硬、出现结节及形状不规则等现

象，便有可能是患上了前列腺癌。而前列腺特异抗原是前列腺癌最敏感的肿瘤标志物，如果前列腺特异抗原升高或变化较多，就要进行前列腺癌穿刺活组织检查。

**肺癌** 错误警报：很多确诊肺癌的患者，此前都有“肺炎”病史，而且这两者的早期症状都很相似，比如发热、咳嗽、咳痰，拍胸片发现有阴影等。

早期征兆：很多人会把肺癌误当做肺炎治疗，以致错过了最佳的治疗时间。因此，在关注咳嗽、咳血、胸痛等症状的同时，肺炎病人，治疗4—6周后应再拍一次胸片，明确病情。如果没运动就出现胸痛症状的病人，更是如此。

**结肠癌** 错误警报：排便时出血，血色鲜红，在排便后会自行停止，也不觉得疼痛。这的确不是结肠癌，而是痔疮的症状。

早期征兆：还是要对便血提起高度重视，哪怕出现过一次大便带血，也绝对不可忽视。如果是结肠癌，常常是大便带血，同时混有黏液或脓液，这种血的颜色比痔疮出血要暗些，而且常常合并腹泻。此时必须及时做结肠镜检查，及早发现问题并抓紧治疗。

**膀胱癌** 错误警报：膀胱刺激症状或者尿道疼痛很可能是尿路感染性疾病所致。

早期征兆：尿血。大多数膀胱癌多发生在膀胱内壁黏膜上，如果能早期发现，还是可以治愈的。

**淋巴瘤** 错误警报：事实上，并不像普通人想的那样，只要淋巴结出现肿大，就要警惕淋巴瘤。口腔、鼻咽、下肢以及生殖器官感染后遗留下来淋巴结肿大就不是该疾病的症状。

早期征兆：颈部、腋窝或腹股沟出现淋巴结肿大，并无痛感。一两个月内，有不明原因的体重下降，以及饮酒后淋巴结疼痛，这些都是值得关注的重要信号。一般感染性的淋巴结肿大，如果没在一周内消退，也要到医院进行认真检查。验血有时候能够发现一些异常，但最彻底的还是对淋巴结进行活体检测。

**黑色素瘤** 错误警报：身上出现褐色的、表皮较硬的、通常不自行消退的脂溢性角化病斑块，一般是良性的，恶变者极少。

早期征兆：具有恶劣特质的皮肤斑块会有突出，颜色改变，边缘参差不齐，呈锯齿状，表面不光滑。有时还伴有渗液、渗血、痒痛等。



## 筋长一寸，寿延十年

俗语说“筋长一寸，寿延十年”。意思是筋骨好了，能增强身体免疫力，从而达到延年益寿的效果。筋对健康的重要性不言而喻。中国传统健身气功《易筋经》中的确有对于筋与健康的论述：“筋弱则懈，筋壮则强，筋和则康。”

专家介绍，中医把人的皮、肉、筋、骨、脉称为“五体”。现代医学所说的软组织就类似于筋的范畴。无论是传统的健身气功易筋经、五禽戏、八段锦、太极拳，还是现代的体操、健身操、瑜伽，都有很多拉筋健身的步骤。

不妨先做个自我检查：弯腰时腰酸吗？蹲下时顺利吗？行走时，脚跟部位的筋有放射性的牵引痛感吗？与别人一起行走时感觉自己的步伐总是迈不大吗？如

果有上述问题，就可能出现“筋缩症”了，也就是筋缺乏弹性。如果排除其他疾病，可以试试“拉筋”锻炼。这样有利于保持筋的活力，维护筋脉健康，从而提高身体素质，延年益寿。

专家推荐两个简单“拉筋”锻炼法：

一个是《易筋经》第三势的“掌托天门”：两脚开立，足尖着地，足跟提起；双手上举高过头顶，掌心向上，两中指相距3厘米；沉肩曲肘，仰头，目观掌背。舌舐上腭，鼻息调匀。吸气时，两手用暗劲尽力上托，两腿同时用力下蹬；呼气时，全身放松，两掌向前下翻。收势时，两掌变拳，拳背向前，上肢用力将两拳缓缓收至腰部，拳心向上，脚跟着地。反复8至20次。

第二个方法是利用门框，双手上举，扶住两边门框，尽量伸展双臂；一脚在前，站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直；身体正好与门框平行，头直立，双目向前平视；以此姿势站立3分钟，再换一条腿。

注意，有高血压、心脏病、骨质疏松症、长期体弱者、大病初愈者等，不可擅做此类锻炼。

# 临终前会后悔的25件事：别让这些遗憾变成你的遗憾

在日本有这样一位年轻的临终关怀护士大津秀一。他在亲眼目睹、亲耳听到1000例患者的临终遗憾后，写下了《临终前会后悔的25件事》一书，别让下面这些遗憾变成你的遗憾。

**第一个遗憾：没有做自己想做的事。**大津秀一说：“人们临终前最常说的话就是，人这一辈子啊，太短了。”有人削尖脑袋往上爬，有人辞官归故里；有人自甘平庸，也有人孜孜以求。人生有很多活法，千万别被别人的价值观“绑架”，不要把别人希望你过的生活当作是你想要的生活。想谈恋爱，现在就行动吧；想学点什么，现在就开始吧。人生？就像个旅行团，你已经加入了，不走完全程，岂不可惜？

**第二个遗憾：没有实现梦想。**当人们在生命尽头往回看时，往往会发现有好些梦想没有实现。“真正的后悔，其实不是因为没实现梦想，多半是责怪自己没能尽100%的力量实现梦想。”坚持梦想是一件“知易行难”的事。一个没有期限的梦想只是个梦，给梦想加一个“截止日期”，把它变成现实的目标，才更容易实现。

**第三个遗憾：做过对不起良心的事。**人非圣贤，孰能无过？一辈子不做错事，是根本不可能的。即便不肯杀生的佛家弟子，也难以避免走在路上踩死一只蚂蚁。为了生存而做的无损原则的“坏事”是可以被原谅的，与其背着罪恶感生活，不如放下包袱往前看。

**第四个遗憾：被感情左右度过一生。**现实生活中，感性的人总是嘲笑理性的人“活的太严肃”。其实，太在乎自己的感受又能如何？笑过、哭过、发洩过，生活也不会因此改变。也许真要等临终一刻才能明白，每天

为之烦恼、痛苦、伤心、气愤、达到忍耐极限的事，是多么可笑和不值一提。

**第五个遗憾：没有尽力帮助过别人。**或是冷漠，或是怕吃亏，让很多人不敢做个善良人。其实，善良的人？很少后悔，他们活得坦然、心安，那是善良给予他们的美好回报。去帮助那些需要你帮助的人，“被人需要”的感觉远比“索取”好得多。

**第六个遗憾：过于相信自己。**我们都曾有这样自大自负甚至唯我独尊的时刻，认为自己不后悔做过？的任何一件事。这样虽然看起来很积极，但却显得盲目。总有一些事，别人比你想象的细致周到，多听一句、多想一秒，可以让你少走很多冤枉路。

**第七个遗憾：没有妥善安置财产。**现在因为财产引发的家庭纠纷越来越多。其实，作为老人，一定要把处置财产当做一件重要的事，在世时就规划好。如果子女多，分配一定要公平，不要因为钱物，伤了孩子们之间的感情。

**第八个遗憾：没有考虑过身后事。**这一点和处置财产很相似。一个人活着，会留下很多印记。周围的人和事，都会因为你的离开而变化。提早规划一下，不但可以让自己坦然接受生老病死，也能提醒自己好好享受人生。别等走不动路、听不懂话的时候，才发现还有很多事情没做。

**第九个遗憾：没有回故乡。**每个人心中都有一个地方被埋在最深处，却一生不忘——这就是故乡。很多人会念叨，等我退休了就回老家。往往等来等去，最后回家的只是一个骨灰罇。有生之年，尽量每年都回家看看，听听乡音、吃点美食。这个在地理上让你无法割舍的地方，也是你灵

魂的一个居所。

**第十个遗憾：没有享受过美食。**你是否把好吃的东西都留给孩子，因为工作忙每顿饭都随便打发，或是为了健康每天只吃所谓的“营养”食物吃饭，不仅为了饱腹，它还满足我们很多心理需求。品尝美食，也是一种很好的心灵治疗。还有就是，别放弃任何一个和家人吃饭的机会，总有一天，这个饭桌上的人慢慢消失。

**第十一个遗憾：大部分时间都用来工作。**在这个逐利的社会，工作、金钱、权势成为成功的金标准，很多人到老才后悔，那么好的青春，怎么都献给工作了！看看大自然的样子，感受季节的变化，聆听艺术的召唤，这些事情不会让你变富有，却会让你的人生有意义。

**第十二个遗憾：没有去想去的地方旅行。**积存了很多旅行计划却没有成行，因为孩子太小、钱太少、休假太少？或是工作离不开？很多人都觉得，旅行任何时候都可以去，只有生病的人才懂得，旅行也是一种奢侈品。

**第十三个遗憾：没有和想见的人见面。**可能是你小学时最喜欢的老师，可能是你的初恋，谁的生命都不能永久，尤其是那些比你年长的人，哪怕身在异地，也可以专门拜访一下。我们应该抱着“一期一会”的观念生活。这是日本茶道的用语，“一期”就是一生，“一会”就是一次相会，说的是人生的每一个瞬间都不能重复，所以每一次的相会都变成了仅有的一次。

**第十四个遗憾：没能谈一场永存记忆的恋爱。**爱，也是人存活世间的证明。我们经常看到，在一起的人未必不相爱，相爱的人却被迫分开，这是人生无常，也怪很多人自己没有努力。爱应该是一种忠诚和无私的付

出，一种勇敢而无畏的表达，这是我们作为人的权利，千万不能只当儿戏。

**第十五个遗憾：一辈子都没有结婚。**很多人年轻时觉得婚姻可有可无，一个人更自在。年纪大了却开始后悔，没有一个可以相互扶持的人。虽然好姻缘可遇不可求，但是也得自己努力，碰到合适的人千万不要犹豫。这个世界上不会有“最合适”的人，“最合适”的人也不会等你一辈子。

**第十六个遗憾：没有孩子。**现在很多人觉得，“我自己都还是孩子，怎么养孩子呢？”其实，为人父母，不仅是为了传承血脉，也是一种“活过的证据”。想到了老年时儿孙满堂的欢乐，年轻时养育子女受的苦又算什么呢？

**第十七个遗憾：没有看到孩子结婚。**有些子女认为“不结婚”是自己的私事，和父母没有关系。相反，很多老人生前最大的遗憾，就是没有看到自己儿女结婚。婚姻确实是私事，但有时候，不结婚却是件“自私”的事。不妨也站在父母的角度考虑，努力了却他们的遗憾吧。

**第十八个遗憾：没有注意身体健康。**年轻时，身体是可以最肆意挥霍的资本，熬夜、喝酒、抽烟……健康？是这样一个东西，你拥有它的时候往往感觉不到它的存在，失去它的时候才发现，它是那么的重要。从现在开始，努力改掉一些坏习惯，为自己和身边的人，健康生活。

**第十九个遗憾：没有戒烟。**很多癌症和慢性病都和吸烟有关，不少患者直到查出肺癌，才开始悔过没及早戒烟。很多人抱着侥幸的心理吸烟，觉得倒霉事不会落到自己头上。克制欲望需要勇气和付出，但你的付出会以“健康”这种方式再返还给你。

**第二十个遗憾：没有表明自己的真实意愿。**我们怕得罪人，怕给别人添麻烦，在意别人怎么看自己，这样在无形中漠视了自己的真实意愿。其实，无论什么时候，都应该说出你真实的想法。只要愿意沟通，你会发现，事情比你想象的简单得多。

**第二十一遗憾：没有认清活着的意义。**活着，绝不仅仅是寿命的一个数字，而是你活的质量。大津秀一碰到过一个癌症晚期的病人，他把生命仅剩的三个月，分成了许多个周期，每个周期做一件想做的事情。哪怕只剩一天，都用来过最好的生活这就是活着的意义。

**第二十二个遗憾：没有留下自己生存过的证据。**很多人觉得，留下房子、财产就是生存的证据，其实不对。既然在这个世界上走过，总该有些精神食粮留给后人。不管是工作、研究、学业上的成就，还是写给亲人、朋友的信，都是这样的“证据”。

**第二十三个遗憾：没有看透生死。**看透生死不代表轻视生命，而是以一种更理性的姿态活着。亚洲人往往忌讳谈论死亡，其实，死亡只是所有生命共同的归宿。不用忌讳，更不用惧怕。

**第二十四个遗憾：没有信仰。**虽然很多人没有信仰一样活得很好，但是有信仰的人，会更透彻懂得人生的意义。尤其在面对困苦、无助的时候，信仰更可以成为一种强大的治愈力量。

**第二十五个遗憾：没有对深爱的人说“谢谢”。**很多时候，我们在外彬彬有礼，对亲密的人说话却毫无顾忌。用好语言是人际交往的一门大学问，哪怕是亲近的人，也不必腼腆，要常说“谢谢”、“对不起”和“我爱你”，这是为感情保温的最好办法。