

男性易忽视 15个癌症信号

乳房肿块。很少有男人会注意自己的乳房,但它确实需要留心。如果你发现胸部出现肿块、皮肤凹陷或起皱、乳头内陷、乳头或胸部皮肤发红或角质化、乳头分泌脓液等,一定要及时就医。

疼痛。随着年龄增加,男人会经常抱怨疼痛。大多数疼痛与癌症无关,有些则是癌症的前兆。

睾丸变化。睾丸癌多发病在20~39岁之间。建议男性每月自查一次睾丸。睾丸不管增大还是缩小都值得注意,如果出现肿胀、结块或感觉沉重都应及早就医。

淋巴结变化。如果发现腋下或颈部的淋巴结增大或出现肿块,一定要去医院。

发烧。原因不明的发烧也许暗示着癌症,但也可能是其他小病所致。大多数癌症都会在某个阶段出现发烧,通常是在癌细胞从原位转移到身体其他部位时。此外一些血液病如白血病或淋巴瘤等也会导致发烧。

体重骤减。在没有节食或加大运动量的前提下,如果你的体重在3~6个月内减轻超过10%,就应该去看医生。

腹痛和抑郁。如果发生腹痛同时伴随抑郁就要去检查,它很可能是胰腺癌的症状。这种病的其他症状包括黄疸、大便颜色发灰、小便发暗,有时还伴随全身发痒。

疲劳。疲劳是癌症的另一项模糊指标,常出现在白血病、直肠癌或胃癌初期。如果感觉极度疲劳,休息后不见好转,应尽快去看医生。

持续咳嗽。如果咳嗽的时间超过三四个星期,或者咳嗽的模式发生了变化,应该去看看医生。它有可能是癌症的预兆,也可能是慢性支气管炎或胃酸倒流等。

吞咽困难。这通常是胃肠道癌

液病如白血病或淋巴瘤等也会导致发烧。

液病如白血病或淋巴瘤等也会导致发烧。

液病如白血病或淋巴瘤等也会导致发烧。

液病如白血病或淋巴瘤等也会导致发烧。

液病如白血病或淋巴瘤等也会导致发烧。

液病如白血病或淋巴瘤等也会导致发烧。

测血糖的五个提醒

也可能影响血糖读数。因此,在用酒精棉签或其他消毒液涂抹后,一定要确保手指上没有残留。采血前,注意双手要彻底干透,或用消过毒的纱布擦拭干净。

3.定期校准血糖仪。再好的仪器也要经常进行校准,保证结果的准确性。因此,每开启一盒新的试

如食管癌的伴随症状。

皮肤变化。许多人都知道痣的变化可能是皮肤癌的征兆,但色素沉着的变化、突然皮下出血或大面积角质化等也须注意。

异常出血。如果大小便、痰中带血,绝对不能掉以轻心。大便中带血不一定是痔疮,可能是直肠癌所致。

口腔变化。如果你抽烟或嚼烟叶,要对口腔或舌头上出现的白色小点尤其注意。它有可能是黏膜白斑病,发展成口腔癌的几率高。

排尿问题。上了年纪的男人泌尿系统容易出问题,尿急、尿频、尿不尽、大笑或咳嗽时失禁等都可能由前列腺增生导致,它也有癌变的风险。

消化不良。许多上了年纪的人发生严重消化不良时,常误以为自己得了心脏病。持续的消化不良可能是食道、咽喉或胃部肿瘤的表现。

纸、检测结果突然“走偏”,或血糖仪不慎掉落、磕碰之后,都最好重新进行校准。

4.血糖仪和试纸不能随便放。很多人知道胰岛素不能乱放,可对血糖仪却马马虎虎。事实上,这个小仪器也是一座微型实验室,需要按照说明书的规定条件储存。太阳直射、温度太高或太低、过于潮湿的浴室等,都不宜长时间存放。

5.留意有效期。为了节省,不少糖友会忽略这一点。随着时间的推移,测试条会逐渐降解,“过期”的结果可不能轻信。

事,对孩子的发展大有好处。李君说,爱读书的孩子更爱思考,情绪更稳定,自我约束力更强。她建议,晚上或节假日,不妨全家人一起去图书馆,各看各的书,营造一种良好的氛围。

一对一谈谈心。有些家长不愿跟孩子深入交流,因为觉得“小孩子啥也不懂,没什么好谈的”。英国教育家赫·斯宾塞曾说过,家长一般很少向孩子透露自己的内心世界,只习惯于做训导者,然而在训斥中长大的孩子常常不会主动做事,依赖性强,听不进意见。专家指出,父母应该花一点时间与孩子一对一地谈谈心,哪怕只有十分钟也好。内容可以是学校里发生的任何事以及孩子的任何想法。家长要注意少评价,多倾听,少用“不许”、“应该”,多用“你觉得”、“试着去做”等。用“三心”,即“细心”、“耐心”和“恒心”去包容孩子。

要道歉更要补偿。不少家庭里,孩子犯错后,道个歉就完了。尽管这有利于培养有错就认的习惯,但从儿童心理学角度看,还可能让孩子留下只要认错就能过关的认识,以致重复犯同样的错误。专家建议,犯了错还得有适度的惩罚,才会让孩子从中汲取教训。这里说的惩罚以弥补行为为宜,比如不尊重长辈,不妨让孩子做家务当补偿。大人间也要建立类似的规则,以身作则。

定个家庭健康规划。专家介绍,以家庭为单位进行的健康管理计划,对生活方式能进行有效的控制和管理。全家可以每周抽出一天作为“家庭活动日”,选择郊游、野餐等老少皆宜的活动。家庭成员一年做次体检,购买健康类报刊、健身器械(如哑铃、跑步机、弹力绳)等。帮慢性病的老人记录“健康账本”,督促其按时吃药,并为他们做好膳食搭配。



我们常说,“通则不痛,痛则不通”。的确,人体的气血经络就像一条河流,只有运行通畅无阻,才能滋养全身脏腑,保证身体器官正常运作。

细心的人不难发现,很多毛病都与“堵”、“淤”、“憋”有关。及时疏通,避免人体堆积不必要的杂质和废物,才能给身心“减负”。如果生活作息紊乱、不良习惯缠身,那么很容易破坏气血的运行规律,导致“垃圾”堆积,引发健康困扰。

气滞。气“堵”在哪,哪里就会出现不适。气滞于脾则胃纳减少,胀满疼痛;气滞于肝则肝气横逆,胁痛易怒;气滞于肺则肺气不清,痰多喘咳。严重的气滞甚至可能是血瘀的前奏。

情绪抑郁、性格内向、因为小事斤斤计较、缺少运动锻炼、过量饮酒等,都会影响气的运行。

血淤。血流不畅,运行受阻,郁积于经脉或器官之内呈凝滞状态,就会出现不同程度的血淤,引

久坐引发气滞焦虑干扰血脉 五脏六腑都怕淤

起面色淡白或晦滞、身倦乏力、气少懒言、疼痛如刺、舌淡暗或有紫斑等表现。

现代人多数身挑数担,不断处理各种繁杂信息,很容易心浮气躁,进而影响血脉运行。此外,精神紧张焦虑、过度劳累、应酬多、吃得油腻等,也会使血液过分黏稠,导致流动不畅。

痰浊。中医的痰包括可咳吐而出的肺胃之痰,能触见的痛病处等外在之痰,以及停积于脏腑血脉之中的潜在之痰。痰的危害范围可谓无处不到,既可因病生痰,又可因痰生病。

生痰的原因多种多样,外感六淫、情志郁结、饮食劳倦、脏腑内伤等均可引起。现代人生活作息不规律、过度追求名利、情绪大起大落、不注意锻炼等,都会为生痰埋下基础。

湿聚。中医认为,湿是“万恶之邪”,被湿气包围后会“湿重如裹”,使人困倦无力、食而无味、胖而无力。睡眠不足、吸烟喝酒、饮食不规律、不爱运动、成天宅在家里、久居寒凉阴冷之地等,都会加重湿气。

热盛。身体积热,就会上火,带来一系列不良影响,出现口舌生疮、目赤红肿、烦躁易怒等症状。不爱喝水、室内通风差、辛辣食物吃太多、不爱吃蔬菜水果、情绪波动大等,都会“火上浇油”,使得热盛伤津。

寒凝。寒邪堆在体内,会损伤阳气,出现畏寒、肢冷、下腹疼痛、月经不调等症状。爱吃冷饮,贪图凉快,长期呆在空调房,不注意腰部、头部等部位的保暖,不爱运动等,都会加重寒气。

相互拥抱欣赏谈谈心 相伴读书运动做做饭 带上全家一起健康

还能增进感情。美国亲子运动中心顾问麦克·美加建议,父母每周带孩子锻炼3次,就能受益匪浅。他建议,6~8岁的孩子以培养兴趣为主,比如Z字形短跑;9~11岁可以“龟兔赛跑”,孩子先跑出10米,家长从后面追赶;再大点的孩子就可以鼓励他们跟小伙伴打篮球、踢足球。

和孩子一起做做饭。美国一项调查发现,在外吃饭次数越多,富含膳食纤维、抗氧化物质的食物吃得越少。餐馆食物多高盐、高糖、高油,容易导致肥胖,甚至还会造成糖尿病之类的慢性病年轻化,并影响情绪,让孩子自卑、自闭。美国西北大学研究发现,祖母饮食习惯好,子孙的健康状况更好。可见,良好的饮食习惯要一家人共同保持。专家议,父母节假日时可以在家跟孩子一起准备饭菜,像洗菜、打鸡蛋、摆筷子之类简单的活儿可以让孩子来做,既吃得健康,还能教会孩子生活技巧,锻炼其独立性。

家人间彼此欣赏。美国婚姻专

家戴维·奥尔森指出,彼此欣赏能增进夫妻、亲子关系,让家庭氛围更和谐。专家说,互相欣赏是夫妻相爱并步入婚姻的基础,但在日复一日的琐碎生活中,大家往往“审美疲劳”,忽视了曾欣赏的东西,只盯着对方的缺点,从而引发矛盾。亲子间也一样,父母如果总觉得“别人家的孩子”好,孩子嫌父母没钱没地位,家庭关系自然越来越差。因此,家人间一定要互相欣赏。专家支招,可以从小事做起,比如时常帮伴侣做一件哪怕很小的事,跟爸妈说声“辛苦了”,对孩子说句“作业别写太晚”等。

好好爱配偶。心理咨询中有句话“如果不知道怎么爱孩子,就去爱配偶吧”。在咨询中常能看到“母子同盟”式的亲子关系。这种家庭中,往往是父亲不会爱母亲,导致孩子取代其位置,承担起让妈妈幸福的责任。但这与青春期“心理断奶”的需求相冲突,从而引发诸如厌学、人际关系差等心理问题。马健文说,好父母首先要滋养自己,有自己的工作、

生活圈子;其次要滋养好配偶,彼此关系融洽。生活中的一些小事就能增进夫妻感情,比如男人在周末时下厨,让孩子感受到爸爸理解妈妈,生长在一个充满爱的家庭里。

别吝啬奖励孩子。中国青少年研究中心公布的“中日韩美四国高中生生活意识比较研究”的调查显示,当孩子取得好成绩时,中国父母最吝啬自己的表扬和鼓励。专家说,孩子的成绩、想法若能得到父母的认可,他们将会更自信,心理更健康。她说,口头鼓励和物质奖励同等重要,比如买新玩具、新鞋,或者允许孩子和同学一起看电影、打球等。需要注意的是,奖励要及时,使奖励与良好行为形成联系;而且,物质奖励不能太过头,否则可能适得其反。

一起读书。美国斯坦福大学弗尔纳尔德博士研究发现,父母在睡前常给孩子读书,能发展孩子的语言能力,甚至帮他们成年后获得幸福婚姻等。英国国家文学联合会报告也显示,父母陪学龄孩子一起读书、讲故



多抱抱家人。美国北卡罗来纳州立大学的科学家发现,拥抱能让人不再孤独,降低消极情绪,甚至能降血压。专家称,研究发现,拥抱能刺激大脑释放催产素,这种激素能增进人际互动,如亲子间的联系、夫妻间的亲密感、陌生人间的信任等;拥抱还能让孩子感受到爱,获得安全感。她建议,不妨出门前抱抱爱人,睡觉前抱抱孩子,回老家抱抱父母,因为“拥抱时,打开双手就是打开心灵”。

一起听音乐。美国电影《音乐之声》女主角的原型与家人组成家庭合唱团,用音乐感染彼此和社会上的每一个人,这告诉我们,音乐的力量能让一个家庭走出困境。美国马里兰大学研究发现,听音乐不仅能陶冶情操,还能降低胆固醇水平,改善心脏健康。专家表示,音乐能帮人宣泄负面情绪,整合与梳理内心世界,恢复身心平衡。我们不妨在晚饭或周末时打开音响,播放舒缓的音乐,不仅能促进血液循环,还能增加胃肠蠕动和消化腺分泌,有利新陈代谢。

过个没有目的的周末。现代人大多事都要提前计划,而且被工作、面子和人际关系等拴住了手脚。专家表示,没有规划的人生会乱糟糟,但事事规划却会失去不少乐趣。不妨找一个周末,关掉手机和电脑,带着伴侣、孩子、父母,开着车去远郊,看见哪里花儿开得好,就停下来闻闻花香;见到哪里有农家乐,就进去尝尝鲜;路遇正在促销的商场,就过去逛逛……一起“随心所欲”一把,赶走积攒的压力和矛盾。

全家去锻炼。许多父母抱怨孩子太懒,周末总躺在床上玩游戏。马健文指出,与其抱怨,倒不如做个好榜样,带孩子一起去锻炼。国外有研究显示,每天1小时有氧运动,能缓解压力、舒畅情绪,和家人一起运动