

美国专业网站整理列出 悄无声息的癌症信号

及早发现癌症症状是提高癌症患者生存几率的关键。美国“十佳家庭疗法”网站近日常文，根据美国“癌症网站”和《临床胃肠病学和肝病杂志》等相关资料，总结出最容易被忽视的癌症症状。

1. **不明原因消瘦。**短时间内体重急剧下降往往是癌症第一信号。骤然消瘦在乳腺癌和肺癌患者中最常见，其他还包括肝癌和肠癌等。如果不运动不减肥，体重却莫名下降10%，应及时就医。
2. **频繁发烧或感染。**体内感染会导致发烧，不明原因的持续发烧则可能是淋巴瘤等癌性病症的征兆。白血病还可能导致反复感染、疲劳、疼痛及其他流感样症状。
3. **体虚乏力。**多种癌症都可能导致这种症状。如果睡眠休息充足，仍感觉虚弱和疲劳，就应看医生。
4. **喘息或气短。**剧烈、明显的气短、胸痛或咳血有可能是肺癌症状。
5. **慢性咳嗽和胸痛。**类似咳嗽或支气管炎的症状可能是白血病和肺癌的症状。胸口疼痛可能还会延伸到肩部、臂部。咳嗽和声音嘶哑超过6周，应当心喉癌、甲状腺癌、食管癌或肺癌。
6. **腹胀腹痛。**莫名腹胀应当心卵巢癌。盆腔剧烈胀痛也可能是纤维瘤、卵巢囊肿及其他生殖系统疾病的共同症状。另外，饭后莫名胃痛或腹胀有可能是胃癌征兆。
7. **慢性胃灼热。**长期胃灼热（烧心）应排查是否是胃酸过多所致，再排查食管癌及肝癌的可能性。
8. **肠道问题。**肠癌患者大便次数多，且有不解不干净的感觉。胰腺癌的早期症状是大便多而发白、奇臭。
9. **吞咽困难。**多与食管癌和喉癌有关，吞咽困难有时也是肺癌的早期症状之一。



10. **黄疸。**皮肤或眼白突然发黄，主要考虑是肝脏或胆囊疾病，但也可能是胰腺癌、胆管癌和肝癌的症状。
11. **异常肿块。**乳房、睾丸、腹股沟、颈部、腹部、腋下或其他部位出现异常包块，应及时就医排查癌症危险。
12. **皮肤新斑点或黑痣变化。**皮肤出现新的斑点、黑痣发生变化、皮肤疮口久治不愈，结痂但容易出血，应当心皮肤癌。
13. **指甲变化。**指甲下出现褐色或黑色条纹或斑点，应当心皮肤癌。指端突然变大，指甲弯曲，则可能是肺癌症状。指甲明显变白有时是肝癌征兆。
14. **盆腔或下腹疼痛。**有此类疼痛且伴盆腔沉重感，可能是卵巢癌症状。不孕女性，有卵巢癌、乳腺癌或结肠癌家族病史的女性，确诊患有乳腺癌、结肠癌、直肠癌或子宫癌的女性罹患卵巢癌危险更大。
15. **长期原因不明的疼痛。**出现莫名疼痛持续4周以上，应当心骨癌或睾丸癌。
16. **异常出血。**尿中带血既可能是尿路感染，也可能是膀胱癌或肾癌症状。便血既可能是痔疮，也可能是肠癌症状。女性月经周期之间的阴道异常出血可能是子宫内膜癌症状。吐血咳血应当心胃癌、食道癌或肺癌。过度淤血或出血不止可能是白血病症状。

（人民网--来源：《生命时报》--方文革）

专家指出太极拳健身误区 练拳时间并非越长越好

（中新网讯）每天清晨，京城各大公园都能看到身着白色练功服的太极拳习练者，说打太极是非常受京城健身者们喜爱的项目。如何科学、健康地练习太极拳也成为拳友及其家人关注的话题。

北京体育大学武术教研室教授、硕士研究生导师、北京市政协委员闾桂香在日前结束的东岳太极拳研究会成立十周年庆典上表示，目前民间练习太极拳有众多误区，如过度推崇太极推手的攻击性，中老年拳友每日练习时间过久等。

研究太极拳40余年的闾桂香近年来致力于太极拳的普及和相关教材编写工作。她认为，太极拳是非常适合中国人的民族健身瑰宝，可谓老少咸宜，长期练习可调节内脏平衡，促进血液循环。不过，她也在日常教学工作中发现了不少练习太极拳的误区，她希望拳友都能用科学的方法练习太极拳。

她表示，太极拳强调的是平衡而不是竞争，但社会上很多人都把推手作为比试功力高低的方法，推手变成了摔跤，这是不对的。而对于大多数的中老年练习者来说，每天早晨练拳是很好的习惯，但冷天应注意做足热身准备活动，一套拳打两三遍即可，总时间控制在90分钟之内。如果有精力，可以在下午4时再打1小时，而不要在早晨练习太久，否则会对膝关节、腰部等造成损伤。（《北京日报》记者 王洋）



第七章 品花监古

罗廷玉用心一嗅，果然毫无海风气味。这时他们又被弄上大运，辚辚疾驶。也不知走了多远，连罗、杨这等身怀绝技之人，也颠簸得相当难受。

轮声忽然改变，车身亦平稳驶行在硬

平的地面上。罗廷玉传声说道：“大概到了，咱们好歹也得瞧一瞧才行。”

杨师道问道：“用什么法子呢？”

罗廷玉道：“我出手点住那个家伙的穴道，迅快瞧瞧，再弄醒他才行啦！不过这个方法却有一点不大妥当。”

杨师道讶道：“有何不妥？”

罗廷玉道：“我们目下无法估计出这厮的武功，是以出手之际，只怕会有破绽。”

杨师道道：“这也是没有法子之事，假如我们不瞧上一眼，那就全无资料得以判断敌情，恐怕很难查出地点和主事者是谁了。”

罗廷玉想了一下，才道：“好吧，你且打几个呵欠，瞧瞧他有何反应。”

要知他们日下尚是蒙著双眼，双手倒缚背后。是以全然无法查看对方的武功造诣，甚至连那人是怎样的一个人，也毫不知情。

若然他们不是武功高绝，根本亦无法测知那人离他们多远。因此，常人处此境地，决计无法作任何反抗。杨师道定一定神，开始张大嘴巴，连连打呵欠。过了片刻，忽然听到对方发出呵欠之声。罗廷玉微微一笑，右手已从捆绑中抽出来，他约略练过缩骨功夫，所以普通绳索缚他不住。他伸手迅即点去，然后扯下眼睛上的黑布。

只见那个劲装大汉倚壁而坐，动也不动，双目也闭起来。

原来这种呵欠乃具有传染性，假如是在黑夜，又有一点困倦，只要听到别人打

吃芋头相当于注射免疫球蛋白

1.芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂角甙等多种成分，所含的矿物质中，氟的含量较高，具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。

2.其丰富的营养价值，能增强人体的免疫功能，可作为防治癌瘤的常用药膳主食。在癌症手术或术后放疗、化疗及其康复过程中，有辅助治疗的作用。

3.芋头含有一种黏液蛋白，被人体吸收后能产生免疫球蛋白，或称抗体球蛋白，可提高机体的抵抗力。故中医认为芋艿能解毒，对人体的肿瘤毒瘤包括癌毒有抑制消解作用，可用来防治肿瘤及淋巴结核等病症。

4.芋头为碱性食品，能中和体内积存的酸性物质，调整人体的酸碱平衡，产生美容养颜、乌黑头发的作用，还可



用来防治胃酸过多症。

5.芋头含有丰富的黏液皂素及多种微量元素，可帮助机体纠正微量元素缺乏导致的生理异常，同时能增进食欲，帮助消化，故中医认为芋头可补中益气。（郭绍林医生 供资料）

研究称早老性痴呆症与精神分裂症有关

（新华社伦敦讯）英国一项最新研究发现，早老性痴呆症（阿尔茨海默氏症）与精神分裂症的病变发生在同样的大脑区域，证实了此前对这两种疾病相关的猜测，将有助于探索它们的发病机制。

早老性痴呆症是一种神经系统退行性疾病，精神分裂症则属于功能性精神障碍，目前科学界对两者的发病原因和机制尚无定论。有研究人员推测，尽管这两种疾病的症状几乎完全不同，但它们之间似乎存在某种关联。

英国牛津大学等机构研究人员在新一期美国《国家科学院学报》上报告说，他们对484名8岁至85岁之间的志愿者进行了脑部核磁共振扫描。结果显示，大脑发育和老化存在一个规律，即大脑发育最晚的区域反而最早出现老化迹象。而对于早老性痴呆症和精神分裂症患者，他们大脑中出现病变的正是这些区域。

这些大脑区域主要由神经细胞和灰质组成，负责处理一些“高级信号”，比如声音信息和视觉信息的协同处理等。研究人员认为，核磁共振扫描结果预示着这些大脑区域发育欠佳的人，可能是早老性痴呆症和精神分裂症两种疾病的高危人群。

研究人员指出，今后仍需大规模专项研究证实这一研究结论，而要把这一发现转化到临床早期诊断，还有很长的路要走。（记者 刘石磊）



据美国“健康日”报道，美国旧金山退伍军人事务医学中心的临床研究员拉克尔·加德纳博士发现：65岁以上老人摔倒会增加患老年痴呆的风险。

研究人员选取了2005~2011年间，到美国加州医院急诊室就诊的，近5.2万名55周岁以上外伤病人进行分析。结果表明：脑部以外受伤的病人中，只有不到6%的人患上了老年痴呆症，而脑部受到中轻度创伤的病人中，有8%以上的人患上了老年痴呆症。

研究者分析，中重度的脑部创伤与

美国一项涉及5.2万人的研究发现 摔倒增加老痴风险

55岁以上的老年人患上老年痴呆症的风险存在相关性；但对于65岁以上的老年人来说，即使是轻度的脑部创伤也会增加他们患上老年痴呆症的风险。如果老人因为跌倒而导致脑部受伤，那么他患上老年痴呆症的可能性要比那些导致臂部或腿部骨折的人高出26%。对于那些存在一处以上脑部创伤的人来说，他们患上老年痴呆症的几率会倍增。

发表在《美国医学协会杂志-神经病学》上的这项研究建议：老年人外出一定要小心摔倒，尤其是在下雨、下雪天；进行存在创伤性脑损伤的高风险活动，比如骑车时，最好戴上头盔，以防止跌倒后脑部受伤。

（人民网--来源：《生命时报》--刘春华）

你们尽管无忧无虑地住着。”他的声音冷峻异常，又道：“我姓莫，名义，是本庄的主人，向来很少与外间之人来往。但你们既是家兄送来的人，只好留下。”

罗、杨二人瞠目而视，但见莫义举步走到后窗，推开窗门，道：“这后面也有院庄，前后所种植的花卉品类繁多，你们是读书人，不妨一一加以吟咏，但是……”

他的声音忽然变得更为冰冷，接着说道：“但是你们须得记住，这前后院墙高达两丈二三，你们不易上去。墙的那边不但日夜有人把守，同时更有恶犬巡逻。人倒不怕，最怕你们落在恶犬口中，被它们撕成碎片，这可是咎由自取，我也没有法子相救。”

罗、杨二人装得很像，同时打个寒噤。莫义满意地笑一下，这才转身出去，到了门口，又停住脚步，慢慢的回转头瞧着他们。这莫义的目光极是锐利凌厉，错非内力极为深厚之士，不会有这等骇人的目光。罗、杨二人都垂头以避，莫义鼻孔中重重的哼一声，这才当真离开了。

他们听脚步声业已远去，这才举目打量这座书斋的各处以及检查墙壁。他们发现这座取名为“忘忧”的书斋，共是两间横列，前后院子都相当宽大，乃是独立建在院落中的屋宇，因此可以断定不会有夹壁复道等设备。前后院子内都种植得有花卉，有些是蒔在以砖块砌成的花坛内，有些则是盆栽。都修剪打扫得十分美观，颇足悦目怡神。

（98）