

每天吃香肠 更易患肠癌

肠癌是对人体健康最具威胁的癌症之一。世界癌症研究基金会最新研究发现,食用加工肉制品将大大提高人们患肠癌的风险。如果人们每天食用一根香肠或三片熏肉,患肠癌几率将增加20%。医学专家因此呼吁人们提高防癌意识,选择合理饮食及健康生活方式。

少吃加工肉类

总部位于英国伦敦的世界癌症研究基金会提醒人们,每天食用加工肉制品的量不宜超过50克,否则人们患肠癌的风险将增加20%。

英国《每日邮报》3月31日

援引基金会医学顾问马丁·怀斯曼的话报道,专家已有确切证据证明,食用加工肉制品与患癌有密切联系。

加工肉制品由腌、熏、晒、烤或添加化学防腐剂等方式制成,包括火腿、熏肉、香肠、热狗等。肉制品加工过程会产生几种致癌物质,其中包括亚硝基化合物。

怀斯曼说:“当人们面对熏肉、火腿或香肠时,最安全的做法就是一点儿也不吃。”

提高防癌意识

研究显示,英国每20人中就有1人患有肠癌,每年死于肠癌的人达1.6万。因此,肠癌

成为继肺癌之后威胁英国人健康的第二大“杀手”。

世界癌症研究基金会把4月定为“关注肠癌月”。活动将于4月1日拉开序幕。英国政府已开始推行肠癌检查计划,每隔一年为60岁以上的肠癌高发人群提供检查。医学专家则认为,防范肠癌的有效办法是少吃加工肉制品。

倡导合理饮食

世界癌症研究基金会的医学专家发现,如果人们改变不健康生活方式,坚持合理饮食、不吸烟、不酗酒等,癌症发病率可能降低50%。

基金会提醒人们每周摄入

牛肉、羊肉、猪肉等红色肉类熟食的总量最好控制在500克以内,并尽量购买含脂量低的瘦肉。低脂的鱼类和含蛋白质丰富的豆类可以作为红肉的替代物。人们还可以用鸡肉或鱼肉取代熏肉和香肠。经常食用含纤维素丰富的水果和蔬菜也可以有效降低患癌风险。

除注意饮食外,人们还应该经常运动、防止肥胖,并减少酒精摄入量。假如人们要饮酒,男性最好控制在每天2个单位,女性最好控制在每天1个单位。1个单位指半品脱(约0.286升)啤酒或一小杯葡萄酒。

周燕(新华社供本报特稿)

看你有没有“手机依赖症”?

英国YouGov民意调查公司发现,英国超过20%的手机用户罹患所谓“无手机恐惧症”。顾名思义,一旦遇上无法使用手机的情况,这类用户会出现焦虑等情绪,感到异常压力。

时髦恐惧

你或许听说过结婚恐惧症、搬家恐惧症、工作恐惧症等形形色色的恐惧症。英国《独立报》援引YouGov公司调查报道称,英国当下堪称“最时髦”的恐惧症或许与手机相关。调查人员随机访问了

2163名手机用户。结果显示,53%的受访者会在手机丢失、电池没电、手机停机或不在服务区等无法使用手机的情况下出现焦虑情绪。英国手机用户大约为4500万人。

YouGov公司估计,超过1300万人对无法使用手机抱有恐惧心理。大约20%的手机用户似乎“病情”更重。在这些用户看来,无法使用手机带来的压力丝毫不亚于搬家、离婚等生活大事,所以从不关机。10%的受访者解释说,他们所从事的职业要求手机保持开机状态。

男重女轻

调查中,55%的手机用户说,希望能随时与家人和朋友保持联系是他们不关机的主要原因。数据显示,英国男性手机用户对手机的依赖性高于女性。接受调查的男性手机用户中,58%承认自己无法使用手机时会出现焦虑情绪。女性手机用户中,48%承认存在这一现象。

除病有方

英国邮政公司推出一份指南手册,帮助人们摆脱无法使用手机时的恐惧心理。

例如,给关系最亲密的人一个备用电话号码,以便手机无法使用时让对方能及时找到机主;备份手机通讯录,即使手机被盗,也不必担心无法与重要的人取得联系;随身携带充电器;及时查询手机话费信息,以免因欠费而遭停机;尽量把手机放在内侧口袋里,以免遭小偷“洗劫”。

对于已经患上无手机恐惧症的用户,指南手册建议他们选择适当的时候主动关机,以便自己逐步适应没有手机的生活。

乔颖(新华社供本报特稿)

一见如故



① 龇牙咧嘴的北极熊与狂吠的爱斯基摩犬对峙



② 熊抬起左前掌似乎要给狗以致命一击



④ 狗给熊一个大大的拥抱



③ 熊伏下身与狗“耳语”



⑤ 熊躺倒在雪地上与狗玩耍

近日英国动物摄影师诺伯特在加拿大中东部拍摄到了一组北极熊和拉雪橇的狗相遇,双方最终结为“好朋友”的照片。

熊猫绵羊



英格兰康沃尔郡日前新出生一头罕见的雄性“熊猫绵羊”。它系由一头白色特塞尔雄性绵羊和黑色贾科布雌性绵羊杂交而来,全身毛发黑白相间,白色脑袋中长着一对“黑眼圈”和黑耳朵。为此,主人为它起了个名字——“熊猫”。



跃级而立
雅阁
Accord

在雅阁眼中,
这都是直路!



卓越的操控系统

VGR可变齿轮比转向系统,灵敏与稳定间尽得人车合一的驾趣。

随心操控中尽享卓越驾趣 | 匠心而发的180匹西园马 | 3年或10万公里质保 | 赏心悦目的豪华配置 | 豁达身心的跃级空间

- | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| (北 京) 北京新源店 电话:010-25195178/178702 | (江 苏) 宜兴专营店 电话:0510-25195178/178702 | (山 东) 烟台专营店 电话:0535-25195178/178702 | (江 苏) 常州专营店 电话:0519-25195178/178702 | (江 苏) 淮安专营店 电话:0517-25195178/178702 | (江 苏) 盐城专营店 电话:0515-25195178/178702 | (江 苏) 连云港专营店 电话:0518-25195178/178702 | (江 苏) 徐州专营店 电话:0516-25195178/178702 | (江 苏) 宿迁专营店 电话:0527-25195178/178702 | (江 苏) 淮安专营店 电话:0517-25195178/178702 | (江 苏) 盐城专营店 电话:0515-25195178/178702 | (江 苏) 连云港专营店 电话:0518-25195178/178702 | (江 苏) 徐州专营店 电话:0516-25195178/178702 | (江 苏) 宿迁专营店 电话:0527-25195178/178702 |
|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|