

# “生活方式癌”你该了解

一个多世纪以来,癌症一直是人类健康的头号杀手,被誉为“20世纪的瘟疫”。世界卫生组织的研究报告显示:所有癌症病例中“生活方式癌”所占的比例高达80%。“生活方式癌”这个名词如今已被越来越多的医学界专业人士和普通大众所接受。随着物质生活水平的提高和社会生活节奏的加快,人们开始关注起这些由于不健康的衣食住行所引起的癌症——



## 何为“生活方式癌”?

2007年8月,英国广播公司作了一项特别报道,其内容主要涉及由于人们的不良生活方式导致癌症,并且给他们取名为“Lifestyle Cancer”(生活方式癌)。随后,这个词被快速传播到世界的每个角落。抽烟、酗酒、经常熬夜吃夜宵、在车水马龙的街头呼吸汽车排放出的尾气甚至在家炒菜时释放出的油烟雾气等等,都存在着致癌的可能性。生活水平的提高、生活方式的改变、社会的转型使人类逐步摆脱了营养不良和传染性疾病,而大量慢性非传染性疾病又堆积在人类面前,癌症就是其中之一。人类不健康的衣食住行都有引起癌变的可能,这种癌症就是“生活方式癌”。

## 生活方式何系癌症?

为什么要将生活方式与预防癌症联系起来呢?每个人身上都有原癌基因,也有抗癌基因,一般情况下它们都是处于封存不动状态。然而,如果发生了某种特别的情况,使得原癌基因被激活或看该基因丢失了,人就会患上癌症。那么原癌基因是如何被激活,抗癌基因又是如何丢失的呢?这与外界因

素有关,这种外界的因素就源自于人们的生活方式和行为。

高脂肪、高热量膳食:可致乳腺癌、大肠癌、胰腺癌、前列腺癌;高盐、霉菌污染、腌制、熏烤煎炸食品:可致胃癌、肝癌、鼻咽癌;长期高脂肪、低纤维膳食:可致大肠癌;酒精:虽然至今尚未被证实为致癌物质,但已证实为促癌物质。患病毒性肝炎后继续饮酒的人与肝炎后不再饮酒的人相比,前者患肝癌的危险性高出2倍。

此外,生活环境的改变会给人带来喜怒哀乐等不同的情绪变化,医学专家认为,除了直接的生活方式导致癌症的情况,精神压力大和癌症的发病有着一定的关系。数据显示,长期受到精神压力影响的人患癌症的概率要高于普通人。

## 如何预防“生活方式癌”?

生活方式的改变的确可以降低癌症发生的概率,这是预防“生活方式癌”的最大动力。

据统计,位居“生活方式癌”前三位的癌症分别是:皮肤癌、口腔癌和宫颈癌。以女性恶性肿瘤的发生为例,解放初期上海市女性恶性肿瘤中排名第一的宫颈癌现在已降至第八位,医学院在进行临床教学时已很难找到活着的晚期宫颈

癌的例子,只能给学生看资料照片,而过去极少见的乳腺癌现在却排到了第一,这是生活方式的改变影响女性癌症排序发生变化的最生动的例子。因为宫颈癌的发生与生孩子多、性行为混乱有关,18岁以前发生过性行为的女性也易患上宫颈癌,而乳腺癌的发生则与营养过剩、哺乳过少有关。这都很好地证明了生活方式的改变直接影响到女性癌症排序发生变化。

预防“生活方式癌”,这个主要从预防学的角度提出新概念,目的在于倡导建立健康的生活方式,树立防癌意识。它告诉人们,癌症是可以治疗的,但如果按照现行的保健观念,一定要到感觉到病痛时再去治疗,这时的癌症已发展到了非常严重的地步,治疗不仅变得非常困难,而且代价也将更为昂贵。

■ 多吃新鲜蔬菜和水果不新鲜的食品中多含有亚硝酸,这是一种肯定会致癌的物质,而新鲜蔬菜和水果中富含的维生素C可以抑制亚硝酸在人体内的合成,同时水果中的果胶、黄酮等物质还具有防癌作用。

■ 不要吃得太精细,多吃纤维高的素食肉食中的动物脂肪含有大量的饱和脂肪酸,长期食用不仅容易引起胆固醇过高及心脏

血管方面的疾病,同时也有致癌的可能性。而素食可以净化血液,预防便秘及痔疮的产生,养颜美容,并且安定情绪。

■ 改变一日三餐的营养结构安排现代生活方式的影响,一般家庭的晚餐往往营养过于丰盛,还有的人经常吃夜宵,胃肠不堪重负的时候,癌变的可能性就会随之增加。

■ 戒烟断酒烟雾中的有害物质多达600多种,其中可致癌的有40多种,吸烟不仅危害自己,更殃及他人。有专家说,假如全世界的人都不再吸烟,女性生癌的可能减少三分之一,而男性甚至可减少五分之二。从发善心的角度考虑把烟戒掉吧。

■ 饮食一定要清淡,清淡二字不仅意味着少油,还意味着少盐。盐能破坏胃黏膜表面的黏液层,使胃黏膜的屏障功能丧失,致癌物质极易入侵而造成胃癌的发病率提高,所以腌腊制品一定要少吃。

■ 改善烹调方式每到隆冬腊月,人们都喜欢腌制腊鱼腊肉,这些容易致癌的食品若与富含维生素C的蔬菜,如甜椒、青花菜、豌豆苗、花菜、芹菜、青菜、苦瓜、豆瓣菜等搭配食用,将会安全得多。

宁恣

## 妙用果蔬治冻疮

1. 苹果去皮捣碎熬膏,加入少许樟脑粉调匀涂患处,每日3次。
2. 辣椒面撒于伤处止痛膏上,贴患处;或辣椒5个,加入白酒100克浸泡1夜,每日2-3次即可。
3. 用茄子根、干辣椒煎水,洗患处或茄秆连根煮水,每日1-2次见效。
4. 葱须(根)、茄根各100克,煎水洗患处,每日1-2次,数次见效。
5. 鲜橘皮3-4个,生姜30克,加水2000毫升,煎煮30分钟,水凉后再加热,连泡2-4次即愈。
6. 山楂120克,加水2500毫升,煎30分钟去渣即可。王凤成(山东)

## 四招减少厨房油烟

第1招:改变“急火炒菜”的烹饪习惯,油温不要超过200℃(以油烟冒烟为极限)。这样不仅能减轻油烟的危害,下锅菜中的维生素也能得到有效保存。

第2招:最好不用反复烹炸的油。反复加热的食油,如多次用来炸食品,不仅本身含有致癌物质,它所产生的油烟含致癌物也更多,危害更大。

第3招:保持厨房的通风换气。厨房要经常保持自然通风,同时还要安装性能、效果较好的抽油烟机。在烹饪过程中,要始终打开抽油烟机,炒完菜10分钟后关掉抽油烟机。

第4招:尽量用蒸、煮、炒等烹饪手段。这样既可减少食用油的用量,还可减少对食物营养成分的破坏。杜金元(杭州)

很多宝宝在四五个月的时候,身上会出现红斑和小疹子,影响宝宝的睡眠和饮食,这是婴儿湿疹,可能是过敏引起的。婴儿湿疹是儿童最常见的过敏症状,其他过敏症状还有:食物过敏、过敏性鼻炎、哮喘、过敏性鼻炎。

湿疹只是过敏在宝宝皮肤上的表现,即使湿疹好转了,而过敏的“病根”就悄悄在宝宝体内潜伏下来,其中约有30%-80%在将来可能出现其他的过敏性疾病,比如到三、四岁后可能会出现哮喘,到七岁后可能会出现过敏性鼻炎等。也就是说:宝宝一旦过敏,在不同年龄阶段,一种过敏症状消失后,新的过敏症状又可能出现,医学上把它叫做“过敏历程”。因此,早期预防宝宝的过敏,可以阻断这个过敏历程,减少宝宝今后发生过敏的风险。

宝宝湿疹的发生,与饮食的关系很大。研究显示:纯母乳喂养的婴儿,出现过敏(湿疹)相对较少,而喂普通婴儿奶粉的宝宝,过敏(湿疹)的发生率较高,这是因为普通婴儿奶粉中含有大分子的异体牛奶蛋白,有些宝宝不能耐受这样的蛋白质,所以出现了过敏(湿疹或食物过敏),这些宝宝将来出现其他过敏性疾病的风险会相对较高。

早期避免这样的大分子异种蛋白质,对预防过敏是非常有效的。通过高科技的蛋白水解工艺,把高致敏性的普通牛奶蛋白变成低致敏性的小分子HA专佳蛋白,这就是HA低敏配方(即适度水解蛋白配方),就可以减少宝宝过敏的风险。

大量的临床研究显示:通过使用HA配方,可以降低婴儿50%的过敏风险。因此,国际权威组织建议:婴儿出生的头六个月,在因各种原因不能进行母乳喂养或者母乳不足时,尽早使用HA低敏婴儿奶粉(即适度水解蛋白配方),是过敏预防的有效措施。

上海交通大学医学院附属新华医院儿科主任医师 陈同辛

不要忽视婴儿湿疹!

## 如何鉴别真假宝石

宝石主要包括金刚钻、夜明珠、猫眼石、祖母绿、红宝石和蓝宝石等,真宝石价格十分昂贵。而人造宝石尽管制作非常精美,但只能属于假宝石范畴。

一般来说,假宝石基本上可分成四类:一是塑料、玻璃制成的仿制品;二是用与宝石相似的石头粘合加工而成;三是用化学合成物来假冒金刚石;四是将各色颜料掺入透明矿石来冒充宝石。

### 外观

真宝石一般有较为清晰自然的纹路,且有云层以及晶体特征。而假宝石不具有以上特征。

### 传热性

真宝石受热后传热时间较慢,用手触摸时有凉感;而假宝石受热后传热较快,用手摸时有热感。

### 放大

在放大镜下,假宝石的表面和内部均有弯曲的旋状流纹以及圆形或椭圆形气泡,同时可见断口铸造痕迹等。而真宝石均无上述现象。

### 硬度

钻石一般硬度为10度;红、蓝宝石为9度。可在不影响外观的部位,用钻石在宝石上划一下,若可留下划痕则为真钻石。也可将

宝石在硬度为8度的黄玉上划一下,若留下划痕者为真宝石。

### 色泽

宝石有红、蓝、绿、橙、紫、黄等多种颜色。一般来说红宝石的颜色以“鸽血红”为最佳。用放大镜看天然宝石,可见有包裹体和裂纹;而人造宝石则看上去特别纯净,无杂质、有气泡,“做”过的痕迹较为明显。

### 多样性

真宝石有独具的多色性能。比如蓝宝石在太阳光下俯视是蓝色,但侧看可呈蓝绿色;但假宝石均无此特征。

### 火烤

真宝石放在火中烤不会破碎,而假宝石一旦遇火烤,当温度上升到90℃时就会破裂。拂晓



《朱子文钞》卷四十二中,有一封家信,信中有道,“慈母年高,当以心平气和为上。少食勤餐,果蔬时伴。阿胶丹参之物,时以佐之。延庚续寿,儿之祈焉。”

圣人孔子虽然一再强调,君子要食无求饱,居无求安。但这种自我煎熬的苛修,对孔子本人和他的后代门生都不适应。因为孔子还说,君子要“食不厌精,脍不厌细”。比如说自认为是孔子精神继承者的宋代理学大师朱熹,信中所谈的饮食养生之道,简直有些高举儒家文化伟大旗帜,开创养生新局面的味道了。

以朱熹的身份和水准,这些话可不是鹦鹉学舌,人云亦云。因为朱大爷一代宗师,做学问的态度是格物致知,自我修行的方式是修身

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

## 第四十二回

### 阿胶

## 大宋朝的时尚生活元素 ◆ 宣廷

齐家治国平天下,而且养生功夫做得也好,寿至71岁而终。

所谓人生70古来稀。70岁在今天看来,当然不是什么不可企及的目标,但在当时,尤其是一个呕心沥血做学问的人来说,真是难能可贵。

朱老先生给自己慈母开出的养生清单,随着岁月流逝,会不会最终成为自己中老年后的养生清单呢?答案是完全有可能。

注意,在这份养生清单里,肉类没有立足之地,一是果类,二是蔬菜类,三是阿胶,四是丹参,果蔬菜是寻常之物,算不了什么稀奇,但阿胶丹参之类,而且要时以佐之,却不是寻常百姓家所能做到的。

在这份清单里,我们看到的是大宋时代上流社会养尊处优的细致滋润,阿胶丹参之类,是当时社会生活品位的象征,是时尚生活的基本元素。