

# 新民晚报 | 新民健康 / 时令

## 秋季气候多变, 肿瘤患者尤须调养

### 新民健康推出肿瘤防治免费讲座活动 ◆ 解雯雯

秋冬季节气候多变, 寒凉袭人, 对免疫力低下的肿瘤患者而言, 尤须调养, 不可大意。

为此新民健康于10月26日(周日)推出“中西医结合治疗肿瘤新进展”科普讲座。届时, 肿瘤专家王振国教授在活动现场为读者解答肿瘤预防、治疗、保健、护理和用药、进补等疑问及最新的临床治疗心得和经验。(报名方式见下方)

临床研究数据显示, 肿瘤患者在手术、放化疗结束出院后的1年-2年为复发、转移的高危期。因此, 预防肿瘤复发和转移比治疗更重要。那么, 如何防止肿瘤的复发转移呢? 专家表示, 由于目前尚无复发和转移的可靠、早期预报信号, 因

此, 为及早发现复发转移, 需要对病情进行定期复查和跟踪随访。定期复查的时间一般在患者出院后每三个月进行一次, 两年后每六个月一次, 直到五年以后可以每年进行一次复查。复查时, 医生要给患者进行全身检查, 当患者出现症状时, 应进行相应的胸、腹部CT、颅脑CT或MRI、骨扫描、纤维支气管镜检查等。患者应将出院后的饮食、睡眠、身体康复锻炼情况详细告诉医生, 以便医生给予康复期的正确指导。

其次中药调治, 提高免疫, 目前肿瘤治疗已进入综合治疗时代, 治疗的个体化差异很大。对不少免疫功能低下的患者来说, 中西医结合治疗或可维护患者

的生活质量。中西医结合综合调治也是防止患者在康复期肿瘤复发和转移的有效措施。因为康复期的患者, 在放化疗治疗后, 免疫功能进一步下降, 严重影响患者康复治疗效果。提高免疫功能, 使人体自身抗肿瘤能力增强, 是防止肿瘤复发和转移的重要条件。康复期患者一般会选择放化疗, 以防止癌细胞扩散和转移。临床实践证明, 术后放化疗间歇一个月内, 康复期的患者, 在检查各项指标有异常时可用中西医结合冲击疗法, 可及时杀伤体内残留的癌细胞, 清除癌细胞内毒素, 有效防止复发转移。没有异常可小剂量维持治疗, 一般每3个月一个疗程。

**【专家介绍】**



**王振国**  
主任医师, 研究员、教授。享受国务院特殊津贴的国家有突出贡献中青年专家。曾参加国家行政学院两院院士和专家研究班学习。国际抗癌康复协会会长。王振国从事抗癌药物研究和临床工作40多年, 擅长用中西医结合方法治疗肿瘤。

**活动信息**

新民健康将于10月26日(周日)上午10:00开始举办“中西医结合治疗肿瘤新进展”科普讲座。届时肿瘤专家王振国教授将现场为读者解答预防、治疗、保健、护理和用药、进补等疑问及最新的临床治疗心得和经验。想要参加的读者可拨打新民健康热线021-54873907进行报名。

**“爱心公益万里行”走进虹口科普报告**

### 秋季肿瘤中医食疗养生(四)

中医治肿瘤讲究药食同源, 中药食疗等如何“四两拨千斤”, 中医抗癌如何标本兼治, 秋季病人如何养生防复发转移, 癌症康复俱乐部特举办专题活动。

**陈百先教授** 同济大学医学院教授、同济大学附属同济医院特需门诊专家、原中医科主任、“陈百先教授传承工作室”首席专家、著名中医肿瘤及养生专家。

时间: 10月24日上午8:30开始  
地点: 虹口区花园路66弄1号楼嘉福悦国际大酒店独楼会议室(轨交8号线“虹口足球场”站2号口200米)  
报名电话: 64161087 参会有礼



## 女性如何改善骨松、关节炎 轻松走路不摔倒? ◆ 张筱琳

非手术、非药物、无痛苦、无药害! 激活成骨细胞、重建骨代谢、完整吸收骨营养, 整体修复软骨、硬骨, 改善骨生态, 让女人有一身好骨骼、活关节!

### 重建骨代谢 改善骨生态

女人骨松、关节炎的真正原因是: 40岁以后, 女人性腺器官的衰退使雌激素大量减少, 从而抑制了成骨细胞活性, 增强了破骨细胞活性, 导致硬骨中的基础成份钙离子、氨糖、硫酸软骨素持续大量流失造成的。特别是绝经后的10年, 它们流失速度是平时的214倍。这些基础成份在人体内几乎不再合成, 必须在大豆异黄酮和酪蛋白磷酸肽共同参与下, 且按一定比例配伍氨糖、硫酸软骨素、碳酸钙来外源性整体补充, 才能激活成骨细胞、重建骨代谢、完整吸收骨营

养, 整体修复女人的软骨、硬骨, 改善骨生态。

### 激活成骨细胞 新骨长出来

大豆异黄酮中的染料木素能激活成骨细胞, 促使软骨的成骨细胞利用氨糖和硫酸软骨素修复软骨, 生成滑膜、滑液和透明质酸, 抑制炎症因子, 这样关节的疼痛、肿胀、屈伸不利、摩擦音等就自然消失; 促使硬骨的成骨细胞利用氨糖、硫酸软骨素、酪蛋白磷酸肽形成骨基质; 酪蛋白磷酸肽使钙、铁、锌、镁离子等矿物质离子有效吸收、利用、沉积在硬骨的骨小梁骨基质上, 增加骨密度, 提高骨质量, 防止骨松、骨质增生和骨折。这样由骨质疏松引起的腰酸背痛, 脊柱弯曲、浑身无力、疼痛、抽筋、易摔跤等症自然消失。酪蛋白磷酸肽还能保护胃、肠道,

不让钙离子沉淀产生结石。

**换骨脱病需多久**

中国中医科学院、北京中医药大学、北大医学院的骨病专家组, 对绝经后的中老年女性骨松、关节炎的专项康复研究发现:

1. 大多患有膝关节炎、颈腰椎病、风湿、类风湿、滑膜炎、骨松、骨刺、骨折、股骨头坏死等病的同时, 往往患有高血压、心脑血管病、糖尿病、肠胃肝胆等慢性病。
2. 按特定比例补充大豆异黄酮、酪蛋白磷酸肽、氨糖、硫酸软骨素和碳酸钙(注: 该配方已获国家发明专利ZL200910078091.X)可以激活成骨细胞, 使硬骨、软骨周期性再生, 整体修复, 为其他慢性病的康复创造代谢基础, 让女人骨骼、关节、容颜保持年轻态。
3. 通常成骨细胞生成新骨需1年, 全身骨骼更新一遍需10到12年。——以上部分文字整理自《中华骨科杂志》《健康博览》

专业与学术咨询: 021-64281146

## 首届血管靶向大会聚焦新成果 “围城”与强攻结合, 抗癌新战略振奋人心

首届血管靶向大会召开, 会上重点关注抗血管生成疗法。手术、放化疗是正面强攻, 抗血管生成是侧面进攻, 两者结合, 将把肿瘤像铁桶样围得水泄不通, 打造出更好的抗癌效果。抗癌新战略振奋人心。目前通行的癌症治疗方法包括手术、放疗、化疗, 要忍受虚弱、出血和疼痛, 有时疗效不明显或不确定, 而且病人备受煎熬换来的可能只是希望渺茫。抗癌新战略给治疗指明了方向, 杀灭癌细胞兼破坏其土壤, 这将开启肿瘤治疗新途径。将为无法完成放化疗, 或放化疗毒副作用强烈的患者提供一个绝好的方案。

应用靶向新药阻断血管, 让放化疗“功尽其用”, 尤其在间歇期提早“饿死肿瘤”。由人参皂甙 Rg3、虫草素、刺五加皂甙等复合而成多靶点血管抑制剂, 临床突破“壁垒”, 结合放化疗更是倍增其效, 全国学术交流积极开展。

### 相关链接

结合放化疗, 前沿新成果“饿死肿瘤”, 上海爱帮爱健康咨询有限公司特邀肿瘤专家进行新成果交流活动, 并针对患者病情解答疑难。其间无条件免费赠送汤钊猷院士《诱人的抗癌之道》一书, 名额有限, 请提前预约 021-64326525。

## 霜降时节吃柿子清肺护胃 ◆ 叶雪菲

霜降是秋季的最后一个节气, 随着凉意渐浓, 空气质量也变差许多, 北方一些地区更是深受雾霾影响。在这样的天气里, 许多市民感到喉咙不太清爽、多痰, 甚至咳嗽。上海市徐汇区中心医院营养科主任王新宜表示, 霜降正是柿子上市的时候, 此时, 适当吃一些柿子可以起到清肺、养胃、降血压等功效。

在我国一些地区有“霜降吃柿子, 不会流鼻涕”的说法, 王新宜解释, 其实真正的原因是柿子一般在霜降前后完全成熟, 这时的柿子皮薄肉鲜美, 营养价值高。根据中医养生学的观点, 霜降之时乃深秋之季, 秋季偏燥, 易犯咳嗽。而此时完全成熟的柿子味甘涩、性寒, 可以养肺护胃, 清除燥火。王新宜介绍, 柿子所含的维生素和糖分比一般水果高1-2倍左右, 一天吃1个柿子, 基本就能满足人体一天所需维生素C量的一半。而大量的维生素和碘还能

治疗缺碘引起的地方性甲状腺肿大。此外, 柿子还有助于降低血压, 软化血管, 增加冠状动脉流量, 并且能活血消炎, 改善心血管功能。

虽然柿子好吃, 营养丰富, 还能滋补身体, 但王新宜提醒, 在食用柿子时, 仍需要注意以下几点。首先, 空腹不能吃柿子, 吃的时候不能连皮一起吃, 否则其含有的较多鞣酸及果胶会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块, 导致结石发生。其次, 要控制每次吃的量。柿子中的鞣酸与食物中的钙、锌、镁、铁等矿物质会形成不能被人体吸收的化合物, 很容易导致人体对这些矿物质的缺乏。一般认为, 在非空腹的情况下, 每次吃柿子不宜超过200克。第三, 吃后要漱口。柿子含糖高, 且含果胶, 吃后易在口腔中残留, 加上弱酸性的鞣酸, 会对牙齿造成侵蚀, 形成龋齿; 同时正因为柿子含糖量很高, 故糖尿病患者不宜食用。

## 耳鸣、听力下降有办法

耳鸣是耳内、颅内连续或间断的鸣叫, 是听觉功能和听觉神经受损。中医学认为: 久鸣则聋, 耳鸣不治则会导致听力下降, 逐渐耳聋。听力下降和耳聋主要是耳神经受损, 脑供血供血不足等原因所致。(现代医学)

耳部, 使两耳产生对应感, 改善耳部循环, 每天晚上在临睡前贴4小时, 让您感到耳朵舒服、轻松。适用于耳鸣、耳聋、听力下降等人群。(2006) 津卫防保健字270号。

## 白发一梳 黑发持久

王世子养发一梳黑选育首乌、五倍子等名贵天然植物而成的健康黑发产品, 随时梳立即黑, 在梳发时黑发、养发、护发一齐轻松完成, 因天然草本植物着色, 只需几分钟白发全无踪, 只黑头发不黑头皮, 耐洗不易褪色, 用水洗过后水还是清的, 让您真正享受自然黑亮又健康。

有害物质, 您放心使用, 可来店免费试, 购买时认准王世子牌。  
特惠: 见报7天在武胜路479号近威海路购买和免费送货到家3盒送1盒, 买4盒送4盒, 优惠后平均每盒几十元, 每次黑发3元左右, 用后不滿意可退货。国妆特字G20130359  
热线电话: 021-56032263

## 领油啦! 免费发放亚麻籽油

千真万确! 不收任何费用! 本次活动由上海益德寿健康管理咨询有限公司组织发放, 计划两年内向全国中老年人家庭免费发放500ml亚麻籽油5000万瓶。用以普及人们对亚麻籽油的认可, 养成健康好习惯, 享受健康高品质的生活!

健康是人生最大的财富! 现在中国高血压和高血脂异常的人数达到1.6亿, 糖尿病患者2000万, 肥胖和超重人数达到2.6亿, 且向低龄化发展。罪魁祸首就是摄入过量的脂肪, 而脂肪的重要来源就是食用油, 有些食用油油脂含量过高, 对人体有用的α-亚麻酸等营养成分严重不足, α-亚麻酸是构成细胞膜和生物体的基础物质, 对人体健康有重要作用。α-亚麻酸是人体健康必须又需补充的一种营养素。而亚麻籽油即是含有此种物质极高的食用油。

### “食用油中普及亚麻籽油”已经在全国范围内展开!

- 领取条件:**
- (1) 凡年满55岁以上本市常住户口者, 请携带本人有效身份证或老年证或退休证申请领取。
  - (2) 申请人需要电话报名预约领取时间, 过时无效, 不得冒领, 每人限领一份。
  - (3) 报名电话: 400-853-7797
  - (4) 报名地址: 全市各大区均设有登记点, 详情电话咨询。
  - (5) 报名时间: 上午8:00-1:00 下午2:00-4:30
  - (6) 公司地址: 上海市浦东新区浦东南路1478弄5号
- 难得良机 请勿错过**