

# 新民健康大讲堂走进颛桥云部落 TMT 产业园谈夏季肠胃保健 越好吃的食物可能越不健康



昨天下午，第27届新民健康大讲堂走进闵行颛桥镇的上海云部落 TMT 产业园，瑞金医院普外科主治医师乐飞博士和上海中医药大学附属岳阳中西医结合内科副主任医师侯雷雷为居民们带来关于夏季肠胃系统养生和保健的知识。

## 生活方式影响肠胃

乐飞医生以“肠治久安”为题，以创业板之父成思危患直肠癌过世

例子开场，说起肠道肿瘤发病率在人群中并不因年龄而不同，因不良生活方式，直肠癌在年轻人中的发病率也很高。他介绍，直肠癌在全球癌症的发病率中男性排名第三女性排名第二，中国男性排名第五女性排名第三，上海的直肠癌发病率男女都排在第二位。面对这项疾病，如何预防？乐医生认为不良饮食习惯、不良生活方式是肠癌发病的两大危险因素。

“去年韩剧《来自星星的你》十分红火，剧里的啤酒炸鸡也一下子流行起来。有时候越是不健康的食物越好吃，大家明白道理却管不住

自己。”他解释，这类食物高蛋白、高脂肪膳食纤维低，高蛋白和高脂肪容易在肠道中堆积，形成有害菌，引发炎症，导致疾病。

## 观察排便预防疾病

不要小看排便的功能，86%的现代人不能天天排便，便秘干结、排便时间多于1分钟等问题。侯雷雷医生说，便秘不仅会影响美容、导致肥胖，产生体臭还会引发痛经、并发疾病甚至诱发癌症、造成猝死。中国人喜欢用“今天你吃了吗？”来彼此问候，侯雷雷医生幽默地将这句问

候语改成“今天你拉了吗？”号召大家关注自己的排便情况，每天如厕之后“黄金回头看”，观察便便形状、颜色是否有变化，有助于掌握自己的肠道健康情况。

“如果遇到严重便秘、大便突然变形、变色甚至带血，那么一定要及时就医。在疾病严重之前积极就医解决。”她告诉居民们，多喝水、多走路、简单摩擦、改变健康生活方式都是促进肠道健康的方式。侯医生同时提醒，有关肠道保健居民们常常有误区，例如“香蕉解决便秘”其实就是误区之一，“只有自然成熟的香

蕉才具有通便的功能，捂熟的香蕉虽然营养元素都在，但对于排便并不能起到作用。”

在活动现场，居民们还就癌症术后饮食习惯、肠道保健等问题和两位医师进行互动交流。专家提醒，补水、适当锻炼、合适的饮食习惯、生活方式是保护夏季胃肠道健康的良方。

本次活动由市卫生计生委、市体育局、新民晚报社主办，颛桥镇政府、上海云部落 TMT 产业园、市健康教育所和上海东方宣教中心承办，市科普发展基金会资助。

本报记者 易蓉 实习生 张冰弛

## 本市今年征兵有新政 应征青年年龄限制放宽

本报讯（记者 江跃中）今天上午，上海市人民政府、上海警备区在上海展览中心召开全市征兵工作会议，部署全市 2015 年征兵任务。据悉，根据国家推出的征兵新政，今年对对应征青年年龄限制有所放宽：高中学历的放宽到 22 岁（原来 21 岁），大专以上学历的放宽到 24 岁（原来 23 岁）。市委常委、市委政法委书记

姜平出席会议并讲话。

警备区司令员何卫东少将就做好今年征兵工作作了部署讲话。会议由副市长时光辉主持，警备区政委马家利少将宣读了上海市 2014 年度征兵工作先进单位、先进个人表彰决定，警备区副司令员王治平介绍了今年征兵工作的主要政策规定和安排。

## 上海归侨侨眷代表大会举行

本报讯（记者 江跃中）上海市第十一次归侨侨眷代表大会前天闭幕。在此前举行的市侨联十一届一次全委会议上，经选举，沈敏连任主席。

又讯（记者 江跃中）一场名

为“相聚浦江 创新共融——海内海外新侨聚焦上海科创中心建设”的研讨会，前天在沪举行，研讨会由中国侨联青年委员会、上海市归国华侨联合会和解放日报社共同主办。



## 展现地道意大利游艇之魅

昨天下午，上海港国际客运中心开发有限公司联合全球顶级意大利豪华游艇制造商阿兹慕游艇举行签约仪式，共同开拓华东

市场。此举是国客中心继码头高端商业活动、邮轮旅行社、游艇俱乐部、“一滴水”米其林 2 星餐厅等之后，又一重要的战略活动部署。

7 月中旬，国客中心还将联合阿兹慕游艇中国子公司开设在上海的首个阿兹慕游艇展厅与 VIP 会所，结合国客中心北外滩码头的豪华区位优势，展现更为地道的意大利豪华游艇之魅。

本报记者 袁玮 周馨 摄影报道

## 上师大爱心暑托班开设方言主课 教上海小囡讲“上海闲话”

### 爱心暑托班扫描 ②

“伐许动！依就似坏宁！”四年级的赵方同学在老师的指导下一遍遍地念着这句沪语版《黑猫警长》里的台词。这是昨天在上海师范大学北站爱心暑托班里出现的有趣一幕。教会每个孩子说“上海闲话”，正成为今年各个爱心暑托班里的一门主课。

课堂上，每一句台词用的都是上海方言，就连故事的背景也被孩子们搬到了上海街头。暑托班的老师用儿童剧的方式引导孩子们发挥想象力，多思考、多开口、多练习。排练过程中也是妙趣横生。“伐要哈刚八刚”“依刚刚清桑”“为撒刚唔似坏宁”……小演员们支支吾吾地念着对白，每每引来大家的阵阵笑声。即将入小学的何钊博同学兴奋地说：“原来‘哈刚八刚’是‘瞎说’的意思，我现在终于知道了。”

看着孩子们发噱的对话，在一旁观摩的家长也乐开了怀：“这样的表演营造了积极的沪语氛围，能够锻炼孩子说上海话的自信心，也让他们学说上海话更有热情了。”

如今，越来越多的本地年轻人不再习惯说本土方言，沪语的日渐式微甚至面临失传，更让很多老上海人感到惋惜。在今年的爱心暑托班开办前，上师大的同学们针对“少儿沪语教学认同度”问题，对报名暑托班的学生家长发放了问卷调查，结果显示，超过七成的家长愿意让孩子在课堂中学习沪语。上师大北站爱心暑托班校长黄隰紫同学来自人文学院汉语言文学专业，从今年 5 月开始就着手招募沪语课堂的教员，并集中进行沪语教学备课，编写沪语课堂教案。她说：“每个孩子掌握沪语的程度不同，学习的态度也存在差异。我们希望能够让他们说得标准，说得地道，总不能让他们学成洋泾浜啊。”

然而，难题也接踵而至。首先是老师自己的上海话要说得地道。可是，实际上目前大学生里“上海闲话”说得地道的同学也不多，这便成了招募爱心暑托班教员时遇到的一大难题。为了开设纯正的沪语课，黄隰紫在暑假前陆续面试了 60 余名教员。前来报名的大学生志愿者需要经过沪语童谣、沪语绕口令、沪语与普通话的对译、沪语纠错等多个环节，最终确定了 8 名沪语课老师。

“从这几堂课的情况来看，上海孩子对沪语掌握的情况参差不齐，有的可以较为熟练地听说，有的只会说几个简单的日常单词却无法连成长句，还有的人能听懂但就是不愿意开口说。”黄隰紫说，不奢望通过一期的暑托班就能让孩子们说出流利的沪语，但至少要让传承“上海闲话”的意识根植到上海小囡的心间。

本报记者 王蔚

## 本市 7 至 9 月开展爱国卫生行动

# 大家一起来 “翻缸倒罐”灭蚊虫

本报讯（记者 张炯强）盛夏来临，谨防蚊虫叮咬。记者昨天下午从市卫生计生委获悉，今年 7 月至 9 月，市爱卫办在全市开展以“清孳生环境，控蚊蝇密度，促市民健康”为主题的夏季爱国卫生运动，呼吁全体市民一起来“翻缸倒罐”，消灭蚊虫。

切莫小看蚊虫叮咬，它会带来登革热、乙脑等蚊媒传染病及各类肠道传染病，而防蚊、灭蚊关键是减少蚊虫孳生场所。专家指出，蚊虫一生经历卵、幼虫、蛹和成蚊四个阶段，雌蚊将卵产在水面，离开了水蚊虫无从生长，各种坑、罐、瓶，各种雨水井，地下室集水井，电梯井，废旧轮胎，屋顶、屋檐堵塞的排水沟，都可以成为蚊虫的孳生地。因此控制蚊虫的关键是清除各类积水。

调查显示，在上海，“清除积水，杜绝蚊虫”的理念宣传面不够深入，覆盖面不够广泛，市民的意识仍较为淡薄，市民的知晓率为 59.4%；本

市各社区内各类废弃的容器，形成了许多人为的蚊子孳生场所，在适宜的气候、湿度条件下，孳生地阳性率随之增多；同时，部分居民生活小区，外环境看起来整治得不错，但在绿地深处、地下车库、自行车棚、屋顶露台等仍存在一些孳生死角，未能及时清除。

市爱卫办、市疾控中心同时要求，市民们行动起来参与“翻缸倒罐”行动，在社区既要全面清疏下水道、沟渠，平整洼地，清除室内外积水，控制蚊虫孳生，又要清理存放垃圾、杂物等易招引、孳生蚊蝇的地方，从源头上减少蚊虫数量。活动中，市爱卫办通过微信等渠道，绘制了通俗易懂的彩图，帮助居民了解“清除积水、防蚊灭害”的简单方法。市民如果需要得到关于防治蚊虫的其他资料或专业服务机构相关信息，也可拨打上海市卫生服务热线 12320 咨询。