健康＋

父亲节，问候你的父亲身体健康吗？

前列腺癌将进入中国男性恶性肿瘤前三位

叶雪菲

夏季到来，冰啤酒加上热辣的火锅、烧烤、小龙虾是许多男人的最爱。但你知道吗，男性偏好高脂饮食很可能会招来前列腺癌。在6月18日父亲节到来之际，复旦大学附属肿瘤医院副院长、泌尿外科主任叶定伟教授表示，偏爱“西化饮食”的父亲们应警惕前列腺癌。最新数据显示，前列腺癌在城市人群中已出现明显升高趋势，十年内它将进入中国男性恶性肿瘤的前三位。专家建议，关注男性健康，饮食应注意避免过于高脂。50岁以上的男性应定期检查预防前列腺癌，尽量做到早发现早治疗。

“西化饮食”致男性前列腺癌高发

58岁的张先生平时爱吃汉堡、牛排，从年轻时就习惯一到夏天与朋友外出饮酒、吃宵夜。最近，张先生反复出现尿频、尿急、夜尿增多等症状，严重影响工作和生活。到医院一查，自己竟患上了前列腺癌。叶定伟教授指出，如今许多人饮食方式越来越“西化”，红肉、奶酪等成为他们餐桌上的常客。叶定伟教授认为，蔬菜水果等富含维生素、纤维素的食物摄取量过少，这不仅是前列腺癌的诱因，也是结肠癌的诱因。正因如此，前列腺癌在西方（尤其是美国）的发病率相当高，“目前在上海的部分区域，前列腺癌也已成为泌尿外科第一高发癌。”

此外，辛辣食品，如辣椒、胡椒等刺激性食物会引起血管扩张和器官充血。酒精同样会促进毛细血管扩张，使前列腺组织充血水肿。长此以往，前列腺液积聚会使腺管堵塞，继而导致炎症感染，这为前列腺癌的发生埋下了不小隐患。

50岁以上男性应定期检查预防

叶定伟教授指出，人体前列腺的位置隐蔽，前列腺癌早期发病几乎没有症状，即便出现小便不畅、排尿多等现象也容易与前列腺增生等疾病混淆，而直到出现血尿、无法排尿时往往已经发展为晚期了。“而前列腺癌最容易发生癌细胞的骨转移，在过去体检还不普及时，有些患者甚至发生骨转移骨折了才来就医，检查发现竟然是前列腺癌导致的。”因此，叶定伟教授建议，50岁以上及有明显前列腺癌家族史的40岁以上男性，应每年进行一次直肠指诊和PSA测定（前列腺特异抗原检查）。该指标相对于其他肿瘤标志物更为敏感，参考价值较强。如体检结果有异常，怀疑为前列腺癌的男性，更不能因惧怕而逃避做穿刺活检，只有最终确诊才能进一步治疗。

更多咨询请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号
或拨打新民健康会员中心热线
021-80261680
（10:00-17:00）

健康新视野

夏雨频繁“湿邪病”患者增多

中医专家提醒：常按身上祛湿“开关”

吴瑞莲

入夏以来，不少人感到没有胃口，浑身酸痛，其实这很可能是体内湿气太重惹的祸！日前，在奉贤区四团社区举办的第43期新民健康周周讲上，上海中医药大学附属市中医医院肝病科副主任医师范兴良表示，本月初上海正式入汛，降雨频繁，天气闷热潮湿，人们很容易患上“湿邪病”。中医专家提醒，雨季养生要特别注意健脾祛湿，可常按身上祛湿“开关”。

范医生指出，江南每年6、7月份正是黄梅季节，以连续阴雨天气为主，从中医角度来看，这一时节已经接近长夏，气候极为潮湿，湿气可通过皮肤孔窍等侵入身体，造成湿气重。“中医认为，脾‘喜燥恶湿’，受湿邪影响最大，所以很多人一到梅雨季就会有食欲不振、腹胀、腹泻等消化功能减退症状，并伴有精神萎靡、嗜睡、身体乏力、不想喝水、舌苔白腻或黄腻等，中医称之为‘湿邪中阻’。”

如何判断自己体内是否湿气重呢？范医生表示，关注舌头和大便就能自测。如果舌头胖大，边缘有锯齿，舌苔比较厚，就说明体内湿气很严重；如果大便不成形，需要用很多手纸，或是粘马桶，说明体内湿气已经影响到了脾胃。在湿气较轻时可选用食疗、导引祛湿。比如在饮食上多选择山药、绿豆、燕麦、薏仁、红豆、地瓜，可以依据个人口味和喜好，自由搭配煮粥。

范兴良中医师介绍，人体身上还有一些可帮助排出湿气的穴位，如足三里、丰隆、阴陵泉等，常按这些祛湿“开关”，可以起到健脾化湿的作用。

按摩足三里时，可用大拇指按压或顺时针揉按穴位5–8分钟，局部有酸胀感效果佳；按摩丰隆穴时，可用大拇指或食指间关节点按该穴3分钟，然后顺时针揉按穴位约5分钟；按摩阴陵泉穴时，可用两手拇指按压在两侧穴位上，按而揉之，并产生酸、麻、胀等感觉，每次按揉5–8分钟。

此外，肚脐上有中脘、水分穴位，脐下有关元、气海穴位，脐两旁有天枢穴位。都是补肾健脾、祛湿利水的主要穴位，范医生表示，湿气重的人，尤其是胃肠功能不好的人，不妨每天在睡前或醒后空腹时揉腹，也可达到祛湿，调理脾胃功能的功效。“揉腹时，需要平躺，腹部放松，将双手掌重叠在一起放在肚脐下方，稍微用力向下按，然后顺时针地绕脐按摩，频率要慢一些，最好能坚持5分钟，长期坚持效果更好。”

健康新知

“三减三健”系列之“健康口腔”

口腔专家提醒：餐后立即刷牙更伤牙

叶雪菲

如今，人们越来越重视口腔健康，不少人会选择三餐后刷牙，一天甚至会刷4–5次牙。这样真的能保护口腔健康吗？对此，上海维尔口腔医院种植院长汪廷乐表示，餐后立即刷牙以及过于频繁地刷牙会破坏牙釉质，损害牙齿健康。如果要坚持餐后刷牙，也要等半小时后再刷牙。此外，正确的刷牙方式是健康口腔的第一步，应根据自身口腔情况选择适宜牙刷，并交替使用不同牙膏才能更好地呵护口腔健康。

林小姐是一名公司白领，每次吃完饭都会刷牙，甚至吃个下午茶也会跑去厕所刷个牙再回来。但时间一长，林小姐发现自己的牙齿变脆弱敏感了，吃冰的、硬的食物就会觉得受不了。对此，汪廷乐院长指出，“一般人们的习惯是每天早晚两次刷牙。但有些人饭后刷牙，甚至有的人不管吃了点什么都要刷牙，其实这样反而不利于牙齿健康。”他解释，人们用餐时吃的大量酸性食物会附着在牙齿上，使牙齿表面的牙釉质软化，甚至与牙齿轴层中的钙、磷分子发生反应，将钙、磷分离出来，牙齿会变得软而脆。此时刷牙会破坏牙釉质，损害牙齿健康。

汪廷乐建议，饭后或吃了酸性食物后，可以用水漱口，或喝一小杯牛奶，用牛奶像漱口一样与牙齿亲密接触，可以帮助清洁口腔、中和食物的酸性、加快牙齿钙质的恢复过程。此外，“酸性高的食品对儿童牙齿的危害不容忽视，父母一定要控制孩子吃糖果的量。”如果要坚持餐后刷牙，也要等半小时后再刷牙，这时牙齿的保护层已恢复，刷牙就不会损伤牙齿。

正确的刷牙方式是健康口腔的第一步，汪廷乐认为，正确的刷牙方法应该是先刷牙齿外侧面，将牙刷刷毛与牙齿表面成45度角斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处，轻轻地做小圆弧状来回刷，上排的牙齿从牙龈处往下轻刷，下排的牙齿从牙龈处往上轻刷。再将牙刷平握，用适中力度来回刷牙齿的咬合面。然后竖起牙刷，利用牙刷的前端轻柔地上下清洁牙齿内表面。最后轻刷舌头表面，从内向外去除食物残渣及细菌，可以保持口气清新。

汪廷乐院长提醒，长期使用同一种牙膏，会使某些有害的口腔病菌产生耐药性和抗药性，使牙膏失去灭菌护齿的作用。最好几种牙膏交替使用，还能避免过多摄入某些药物成分。在牙刷的选择上，应以自己的口腔大小为准，以一次可刷2–3颗牙为宜，刷头不应太大，刷毛则以软硬度适中为宜。

时令养生

全吃素好吗？“餐盘理论”倡导每餐只需半数是蔬果

高媛

父亲节即将到来，爸爸们偏好“食肉”而不太爱吃素成为大家关心的健康话题。那么，全吃素好吗？上海交通大学医学院附属同仁医院营养科副主任医师张静表示，健康生活方式应遵循“餐盘理论”，即日常生活中每餐应取四分之一的主食、动物性食物（瘦肉、水产及大豆类食物）以及二分之一的蔬果，也就是说素食只需占据“半壁江山”。

张静表示并不推荐全素的饮食，长期全素食易造成营养不均衡。人体正常代谢过程中，蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水是必需的物质。而植物性食物中几乎没有维生素B12，长期全素食容易缺乏这些营养素，如果素食者不吃肉，也不吃蛋、奶等，蛋白质和铁等很容易摄入不足，导致一些疾病的发生。而对于坚持长期吃素的人，张静建议应多吃豆类、坚果、蛋类、奶类等食品，尽量保持素食食物的多样性，保持营养摄入均衡。健康的膳食应遵循平衡原则，既要有谷类、蔬菜等植物性食物，也要有肉类、奶类、蛋类等动物性食物，荤素搭配是健康的基础。

在素食的选择上，张静认为，“五彩斑斓”的蔬果都是不错的。颜色越深的叶菜维生素B2、叶黄素、镁元素等营养素的含量越高；橙色食物则富含维生素A；深绿色的则包含铁元素；紫色食物则可以帮助补充花青素……张静特别指出，家家户户常备的发酵类大豆制品比如腐乳其实有着意想不到的营养。腐乳的原料——豆腐干本来就是营养价值很高的豆制品，蛋白质含量达15%~20%，与肉类相当，同时含有丰富的钙质。其制作过程中经过了霉菌的发酵，使蛋白质的消化吸收率更高，维生素含量更丰富。因为微生物分解了豆类中的植酸，使得大豆中原本吸收率很低的铁、锌等矿物质更容易被人体吸收。同时，由于微生物合成了一般植物性食品所没有的维生素B12，素食的人经常吃些腐乳，可以预防恶性贫血。

会员福利大放送

夏季进补如何选择滋补品

叶雪菲

夏季进补季到来了，食补和营养补充有什么区别？如何选择适合自己的滋补品？由新民晚报等主办的第44期新民健康周周讲，本周四（6月15日）将开讲“夏季进补如何选择滋补品”。届时，将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询等公益服务，感兴趣的读者可报名参加！

因专家“粉丝”较多，参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线021-80261680（10:00–17:00）抢号报名。

玩转健康圈

6·21营养大讲堂等你来报名！

知道吗！别人的营养可能是你的毒药。钙、铁、锌、硒、维生素……你还缺什么？快来“私人订制”你的“营养餐”！6月21日（周三），第114期上海市社区健康大讲堂暨新民健康周周讲将举办夏季营养养生专场，主题为“夏季食补的营养密码”。特邀市三甲龙华医院、市中医医院名中医专家担任主讲，现场还有老中医为民服务。并可参观国际营养大展，领取纪念品。如果你对中医养生感兴趣，快来拨打新民健康会员中心热线021-80261680（10:00–17:00）抢号报名。