

患结肠癌的昔日女篮国手陈鹭芸于23日晚间去世，年仅38岁。陈鹭芸在被查出结肠癌晚期后，一直都在同病魔做斗争。肠癌高发，原因为何？肠癌又有什么早期症状？如何预防——

## 38岁前女篮国手结肠癌去世

# 高危人群 便中带血別大意

□康石



说到前女篮国手陈鹭芸，你可能觉得陌生，不过说到肠癌，相信每个人都会害怕。你知道吗？在我国，每5分钟就有1人死于肠癌。近年来，肠癌的发病率逐年上升，在我国恶性肿瘤发病率排第四位。绝大多数病例发现就是中晚期。

更可怕的是，中国肠癌年轻化趋势特别明显。美国人肠癌平均发病年龄是69.8岁，但是中国人居然是48.3岁，年轻了20岁，很多都是30~40岁的中年人。

### 肠癌早期症状，一定要知道

肠癌的早期最典型症状——便血。重庆一名46岁的王先生大便带血三年多了，他自己判断是得了痔疮，也就没有放在心上，一直忍着。去年12月份王先生便血症状严重，一天大便四五次，还伴有腹痛、腹泻等症状。最后确诊其患了直肠癌。

其实，痔疮、肛裂、直肠癌都会出现便血的症状，症状相似，很容易误诊。也造成了许多患者在出现肛肠问题时，当做痔疮自行治疗，致使许多直肠息肉、甚至直肠肿瘤患者错过治疗的最佳时机。

所以当发现大便带血时，最好去医院外科做直肠指诊，可以在很大程度上发现是否患有直肠癌。若大便中有血、黏液，大便习惯改变，腹泻与便秘交替出现，最好去做结肠镜，千万不要有侥幸心理。

### 肠癌的高危人群

肥胖、40岁以上的男性  
患有大肠息肉、患溃疡性结肠炎的人群  
家中有患大肠癌的亲人  
这些人30岁后应每隔3~5年做一次肠镜检查。

### 这些恶习最容易导致肠癌

**无肉不欢。**爱吃肉是肠癌发生的重要危险因素。肉类进入肠道被细菌分解后，产生许多的致癌物质，再加上这些物质不是可溶性纤维素，大便肠溶性不够，导致大肠蠕动慢并积压在肠中，刺激肠黏膜，产生癌变。

**口味重。**武汉人肠癌高发，

不良饮食习惯是诱因。偏爱麻、辣、酸、咸、煎、炸、熏、烤八大重口味，习惯消夜，如同让胃肠道长期在休息时间“加班”，重口味刺激加重了胃肠道的负担，增加肠癌风险。

**爱吃腌制食品。**吃腌制的食品也容易引发大肠癌，广东潮汕地区的人们喜欢吃腌制的食品，所以也是大肠癌的高发区。

**一坐就一天。**很多人在办公桌前，一坐就是十多个小时，久坐缺乏运动，导致肠道蠕动减弱减慢，粪便中的有害成分在结肠内滞留并刺激肠黏膜。因此，近年来得肠癌的患者有着年轻化的趋势，并且城市中得大肠癌的人数多于农村。

**长期吃快餐。**年轻的上班族长期吃快餐，饮食过于单一，热量高又缺乏纤维素，这都增加了结肠癌的发病危险。

**喝酒、抽烟。**这两个都不用说了，几乎所有癌症的诱因里都有它们的身影。有研究认为，吸烟可以对大肠产生长期性、持续性的慢性刺激，从而诱发肠癌。

**预防肠癌，8种食物要多吃**

**西兰花。**十字花科蔬菜中各种强效抗氧化物质，能帮助我们消除污染，加快自身的排毒过程。它们还含有能排除各种毒素（包括致癌物质）的天然化学物质。

**红薯。**红薯也有强大的防癌功能。科技人员在红薯中发现了一种去氢表雄酮的物质，它能预防肠癌和乳腺癌的发生。

**鱼。**来自中山大学的一项研究发现，淡水鱼的摄入可显著降低结直肠癌的发病风险，可以使结直肠癌的发病风险降低53%。

此外，海鱼及鲜鱼的摄入也可降低结直肠癌的发病风险。

**草莓。**草莓富含植酸，能抑制癌细胞的生长，从而具有抗癌功效。每天吃50克草莓，可有效地预防结肠癌和肝癌。

**芹菜。**芹菜是高纤维食物，它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，高浓度时可抑制肠内细菌产生的致癌物质。

**大蒜。**大蒜中含有多种抗癌物质。这些抗癌物质可抑制与结肠、胃、肝脏、肺等器官相关的致癌原。

**菇类。**包括香菇、冬菇、猴头菇等，含多糖类成分。科学实验证明，其中多糖有调节人体“抗癌系统”免疫功能，从而抑制直肠癌生长和减轻直肠癌患者的症状。

**大白菜。**科学家认为，大白菜所含的粗纤维有刺激胃肠蠕动的通便之功，能使污染或分解产生的致癌物质尽快排泄，以减少肠内吸收和对肠壁的局部刺激。



### “超俪”合体秀恩爱

## 跟“娘娘”学模范夫妻养成记

□吴茜茜

上一个周末，邓超孙俪连上多个综艺节目，合体秀恩爱，网友纷纷表示，要不要这么虐单身狗。一直以来，这两位娱乐圈的明星夫妻都是幸福婚姻的模范。记得有一句话说得好：婚姻经营有个12字诀：留有余地、绝不背叛、难得糊涂。别小看这简单的12字，都是大智慧，学会了这些，你的婚姻也就和“娘娘”一样完美了！

### 有大智慧才幸福

前一阵子播出的一期“跑男”中，邓超被“娘娘”撕了名牌。邓超表示，“你和女人争什么呀，她都那么辛苦了。”

邓超曾被列为娱乐圈的“忠犬恋人”，对此他谦虚回应，自己做得只是还行。虽然如此，邓超的所作所为，都表达了自己对孙俪的尊重。

婚姻就是妥协，家，永远不是一个说理的地方。无论在外职位高低，回到家都应该“以德服人”，甚至是“以德糊人”。处理夫妻关系需要大智慧，男人需要坚定立场，而女人需要更多的妥协，也更容易维护家庭和睦稳定。

### 幸福夫妻的共性习惯

并不是每次都要说出真相  
似乎听起来有些违反常识，但是和伴侣保持“100%的透明

度”并不是件好事。在讨论一些棘手的敏感话题时，最好“三缄其口”，不要把自己的喜怒哀乐一股脑倒给对方，“保留的话”才能真正增进感情。

### 夫妻吵架无胜者

两个人的个性和生活方式有根本性的差异，夫妻之间任何一方都不能试图改变对方的“臭脾气”。那种认为每次吵架必有胜利一方和道歉一方的想法是要不得的。我们应该尽量想出补救措施，而不是陷入无休止的争吵中。

### 每月几次共度时光

生活中普通的活动，无论是去超市一起购物，还是一起做饭，都是幸福夫妻共度时间的妙招。其实这样的活动不需太频繁，每月几次就够了。何乐而不为。

### 亲昵的小动作更重要

心理学家发现，那些婚姻幸福的夫妻，很重要的一个特点就是一些亲昵的小动作，经常保持着身体上的接触。比如拍拍肩膀、过马路时轻轻的搂腰、牵手之类的小动作，更能促进夫妻间的感情。

### 回味曾经的美好时光

关系亲密的夫妻有个共同点：即使两人吵得不可开交，他们仍然会以“历史的眼光”看待问题，回味对方以前疼爱自己的一点一滴。他们相信吵架是婚姻中不可避免的事情，所以就不会那么“投入”地斤斤计较。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 竹笋干降脂减肥



竹笋味甘性寒，富含优质蛋白、膳食纤维、氨基酸等，是菜肴中低脂肪、低糖、高纤维的“素食之王”。竹笋中的果胶，可以延缓肠道对脂肪的吸收，增加油脂的排出，因而能够起到降脂减肥，消食通便，凉血解渴的作用。

### 紫菜提高御寒能力



紫菜含有钙、碘、铁等元素。由于钙能帮助机体提高御寒能力，因此食用紫菜可从中获得许多钙，增强御寒能力。同时，紫菜中的多糖能增强细胞免疫功能和体液免疫功能活性，对抗寒冷很有帮助。

### 红灯

#### 太辣伤肠胃扰睡眠



晚餐进食麻辣食物的坏处，一是辣椒、花椒、胡椒、大蒜、生姜等食材对肠胃损害很大。二是辣椒所含的辣椒碱等刺激性特质会通过刺激人体舌尖，进而刺激大脑中枢神经和身体各部分的神经末梢，会使心跳加快、体温上升和较长时间的兴奋感，导致入睡晚和睡眠质量不高。

### 衣服“瘦了”或心脏受损



衣服变紧，不少人第一反应可能是自己胖了，但对心脏病患者来说，可能提示心功能受损。这是由于心排出量（心室每分钟射出总血量）下降，肾脏血流量减少，排出体外水分减少所致，如出现下肢浮肿、体重增加（尤其3天内增加超过2公斤），需及时就医。



### 怀柔工商专栏