

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 便中带血别大意

□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风险。

**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、肺脏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症患者的症状。

**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。



### “超俩”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，但对心脏疾病患者来说，可能提示心功能受损。这是由于心排出血量（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。

## 排除消费者合同权利 工商依法予以处罚

### 一、典型案例

2014年，怀柔工商分局执法人员在对其某商店进行检查时发现，商店内使用的会员卡中含有“此卡售出，概不退换”内容的合同格式条款。该商店行为完全排除了会员卡持有人对消费行为变更的权利，违反了《合同违法行为监督处理办法》规定，属于在格式条款中排除消费者依法变更或者解除合同权利的违法行为。执法人员依法责令其改正违法行为，并处1000元罚款。

### 二、工商提醒

消费者在订立合同时拥有订约自由，也有依法解约和退、换货的权利，经营者无权禁止。《合同法》第四十条规定：提供格式条款一方免除其责任、加重对方责任、排除对方主要权利的，该条款无效。消费者在消费过程中要增强维权意识，要明确知晓自己在消费过程中的合法权益，遇到消费类格式合同存在不公平格式条款时，一定要及时向工商部门举报。

### 三、法规链接

《合同违法行为监督处理办法》

第十一条第（一）项规定：经营者与消费者采用格式条款订立合同的，经营者不得在格式条款中排除消费者下列权利：依法变更或者解除合同的权力。

《合同违法行为监督处理办法》第十二条规定：当事人违反本办法第六条、第七条、第八条、第九条、第十条、第十一条规定，法律法规已有规定的，从其规定；法律法规没有规定的，工商行政管理机关视其情节轻重，分别给予警告，处以违法所得额三倍以下，但最高不超过三万元的罚款，没有违法所得的，处以一万元以下的罚款。

怀柔分局 孟祥利



### 怀柔工商专栏