

今年11月是第16个“全球肺癌关注月”。“全球肺癌关注月”是世界肺癌联盟在2001年发起的一项全球性倡议，目的是呼吁世界各国重视肺癌的预防，提高人们的防癌、抗癌意识。肺癌是一个致死率极高的疾病，据世界卫生组织数据显示，全球每年约160万人死于肺癌。肺癌已成为全世界发病率和死亡率最高的恶性肿瘤。

### 新发癌症1/5是肺癌

我国是世界上肺癌患者最多的国家，每年约73万人被确诊为肺癌。根据市卫计委发布的《北京市卫生与人群健康状况报告》数据显示，2014年北京市共报告肺癌新发病例8373例，发病率为63.2/10万。肺癌是男性新发恶性肿瘤的第1位和女性的第2位，约占所有恶性肿瘤的20%，也就是说每年5个新发恶性肿瘤中就有1个是肺癌。

吸烟是明确的肺癌致病危险因素，不论是主动吸烟还是被动吸烟也就是吸二手烟，不论吸的烟是所谓的“低焦油卷烟”还是“中草药卷烟”均会增加患肺癌的风险；此外，烹调油烟、室内装修污染氡气也是明确的危险因素；汽车尾气也会增加肺癌致病风险；肺结核、慢性阻塞性肺病以及长期反复发生的慢性肺部炎症也是肺癌的危险因素。

### 四类肺癌高危人群

年龄超过45岁进入肺癌高发期。有关资料分析发现，肺癌的发病率一般自40岁后迅速上升，74岁达到高峰，74岁后略有下降。

每日吸烟超过20支。众所周知吸烟是引起肺癌的重要原因，如果每天吸烟支数乘以吸烟的烟龄大于400就属于肺癌的高危人群，应每年进行体检和肺癌筛查。

职业危险因素不容忽视。长期接触无机石棉、镉、镍及其他化合物等高致癌物质的工人较易患肺癌。芬兰的一项研究表明，石棉工人患肺癌的危险性是其他人群的17倍。

肺癌的发生与种族家族史有关。已有研究表明家族中有肺癌患者，其一级亲属患肺癌的几率较正常人高2.5倍，证明了肺癌有家族聚集性。

### 六个小习惯防肺癌

肺癌的发病是由多个因素共



## 关注肺部健康呼吸 六个小习惯防肺癌

□本报实习记者 唐诗

同作用和长期积累的结果，但是只要大家以积极健康的心态，远离烟草，改正不良的生活方式，预防肺癌并不是件困难的事情。

**保持乐观情绪。**人在郁闷、忧伤的情况下免疫系统是低下的，很多人只关注到一些致病因素的存在，却忽略了自己的心情。很多人一看到雾霾天就觉得天气差，会因为吸入这样的空气致癌，忧虑自己的健康，实际上保持好心情是最重要的。应避免因为情绪低落而致使免疫力下降。

**坚持适量运动。**每周抽出一段时间，简单运动。不一定要专门到运动场上去跑步，做家务也是不错的选择，或者平时适当的选择走楼梯而不去乘坐电梯，也可以很好地达到运动的效果。适当的运动可以促进新陈代谢，让人保持一个良好身体状态和精神状态。每周至少运动三次，每次在20分钟以上，最好能感觉自己微微出汗。

**多吃多种果蔬。**台湾目前在推行的“果蔬彩虹579”方法，提倡每天选择食用季节性和蔬菜。水果有降低胆固醇、预防便秘、抗氧化、促进心脏健康等诸多好处，可以有效地帮助预防癌症。不一定要每种果蔬都吃很多，可以选择多种，但是每一种的量少

一点，每天食用五种以上水果可以有效地预防癌症。

**保证充足睡眠。**休息不够免疫力就会下降，这个时候就容易患上各种疾病，包括可怕的肺癌。保证充足的睡眠时间在预防肺癌方面尤为重要，无论是因为什么原因无法正常地按点休息，但是也要尽量保证6个小时以上的睡眠时间。

**做好健康防护。**选择一个轻而易见的标志物，比如说1000米外的大楼，当看到那座大楼隐约有些模糊的时候，去查一查今天的空气质量。如果空气质量很差就要做好防护工作，尽量避免室外活动。空气质量差的情况下，应当选择空气相对不流通的室内活动，使用质量比较好的空气净化机，不要到户外去运动。

**每年按时体检。**世界卫生组织曾发表报告指出，有三分之一的癌症可以预防，三分之一的癌症可以通过早发现、早诊断、早治疗而治愈，三分之一的癌症可以通过适当治疗延长生命时间和提高生活质量。所以，体检显得尤为重要。研究证实，在肺癌高危人群中开展低剂量螺旋CT筛查是发现早期肺癌的有效方法，与常规胸片相比可降低约20%的肺癌死亡。

对于减肥，多数人能想到的办法就是“劳其筋骨”“饿其体肤”，然而现实残酷，许多人花了“大力气”，收效却只有一点点，不禁慨叹：瘦子怎么吃都是瘦，胖子却喝凉水都长肉？其实，肥胖只是众多代谢性疾病的一种，高血压、糖尿病、冠心病和中风等疾病和肥胖都有着共同的诱因：肠道菌群紊乱。

## 肠道菌群检测：对抗肥胖新武器

在北京肠道菌群检测技术研讨会上，减肥黑科技——圆梦谱肠道菌群检测产品得到中国人民解放军总医院等全国三十多家三甲医院专家主任认可。该检测采用新一代高通量测序平台，以16S rDNA测序技术为基础，通过每3~6个月的对人体肠道菌群整体情况、益生菌和致病菌的种类与数量进行周期性的检测、分析，评估肥胖、糖尿病与肠易激综合征等疾病的患病风险以及免疫力状况，为用户提供个性化的肠道健康调理方案，维护肠道菌群的平衡，平衡肠道、平衡体重、平衡血糖，高效提升用户的健康水平。

### 肠道菌群是谁？

你=10%人体细胞+90%微生物，所以毫不夸张地说，肠道菌群就是“90%的你”。人体肠道内包含百万亿的微生物，是人体细胞总数的10倍，这些微生物以细菌为主，构成了一个极为复杂的集体，它们就是肠道菌群。肠道菌群在人体内分工明确，配合默契，能够共同努力消化食物，分解能量、吸收营养；同时促进我们免疫系统的发育与成熟，保护人体免受病原体的感染。由于它们对健康有着重要的作用，因此被称为“人体第二器官”。《2012国民肠道健康白皮书》数据统计显示，近95%的人存在肠道问题，健康形势严峻！

肠道菌群与人类长期共同进化，肠道菌群最好的状态是平衡稳态，如果发生紊乱就会引起一系列的疾病。现在越来越多的证据证明，肥胖症、腹泻、便秘、糖尿病、免疫力低下等一系列常见疾病都与肠道菌群紊乱有关，目前认为肥胖与肠道菌群的关系最为密切。

### 肠道菌群紊乱是造成肥胖的关键因素之一

业界著名的“慢性病肠源性学说”里，通过对几百个肥胖志愿者的检测，发现肠道菌群结构均出现紊乱，并提出“肠道菌群紊乱会导致肥胖”、“调整饮食结构重塑肠道菌群可以减肥，从而避免慢性病的发生”等观点。

研究发现，肠道菌群在肥胖人群与体重正常人群中具有明显差异，肠道内“肥胖菌”的含量往往能影响我们的体重。肠道菌群一方面可以通过调节代谢影响能量物质的吸收，另一方面能直接调控脂肪的代谢与储存，从而直接或间接的控制我们体内的脂肪含量。所以，“怎么吃都不胖”的人和“喝凉水都长肉”的人可能是由于肠道内细菌的差异。

人体肠道不能直接消化植物多糖，比如纤维素、半纤维素、果胶、抗性淀粉等，而肠道菌群可以帮助你将其多糖降解。科学家发现，碳水化合物来源的能量，有10%~15%依赖于肠道细菌的酵解。如果肠道菌群发生紊乱，那么你体内多余葡萄糖大部分将变成脂肪储存在体内，于是你就变胖了。肠道内有好的细菌（益生菌）也有不好的细菌（致病菌），有让你长胖的细菌，也有让你变瘦的细菌。有一些细菌，如产甲烷菌通过促进肠道无氧的环境，由此增加微生物的发酵效率，导致肥胖。另一些细菌，如乳酸杆菌可产生乳酸，干扰和抑制肠道中“肥胖菌”的生长繁殖，增强脂肪代谢，减少脂肪吸收。肠道中乳酸杆菌过少也会增加发生肥胖的风险。

### 肠道平衡：对抗肥胖新武器

每逢节日你会不会被各种美食

所诱惑？大块朵颐之时你可能想不到，肠道中的菌群正在经历一场血雨腥风的战争：平日被压制的“肥胖细菌”此刻揭竿而起，跃升为优势族群，而那些主导肠道营养均衡的菌群则被打压下去，只能眼睁睁地看着“主人”的体重噌噌地往上涨。所以即使一个短暂的假期，也能让平日在意体重的饮食男女胖好几圈。从分子机理上来看：由于在大吃大喝、毫无规律的生活作息后，失调的肠道菌群“绑架”了人的脂肪代谢基因，令消耗脂肪变得困难，合成脂肪变得容易，身体就这样臃肿了起来。

科学家的实验向我们揭示了肠道菌群与减重的关系。华盛顿大学医学院教授Ley对12名肥胖患者进行跟踪研究，一组控制脂肪，一组控制碳水化合物。一年后前者体重下降2%，后者体重下降6%。通过肠道菌群检测发现，他们肠道内的厚壁菌门数量下降，拟杆菌门数量上升。而厚壁菌门、拟杆菌门可以通过影响多糖的降解，导致肥胖。这说明了饮食调整可改变肠道菌群，进而改变肥胖程度。

美国科学家Turnbaugh发现，将瘦小鼠的肠道菌群转移到胖小鼠体内，2周后胖小鼠体重明显减少，能量吸收的效率降低，而排泄物中能量更高。由此可见，肠道微生物几乎可以决定能量吸收，帮助控制体重。

打一个通俗的比喻：肠道菌群是肥胖症发生必须经过的“哨卡”。现实中，基因缺陷、药物、饮食等很多原因，都可能导致肥胖，但在这些原因与结果之间，必然要经历的一个过程就是肠道菌群紊乱。因此，我们控制肠道菌群这个“哨卡”，就能更好地控制住通往肥胖的道路。

现在已经有大量的医生开始推崇通过肠道菌群检测这个新武器，评估乳酸杆菌、阿克曼氏菌等影响肠道健康的菌群状态，根据检测结果有针对性地进行补充益生菌，将紊乱的肠道菌群调理至平衡状态，然后通过适量运动，补充膳食纤维、谷物粉等维持肠道平衡，提升肠道菌群的活力，就可以帮助你达到减肥的目的。

### 减肥无门？先测后调 从肠计议

圆梦谱肠道菌群检测产品已于日前在博奥颐和基因健康城上市。在天猫双11活动期间购买圆梦谱肠道菌群检测，更可得到益生菌固体饮料调理品，这款由博奥颐和联合世界500强美国杜邦公司共同推出的益生菌固体饮料，针对降糖减脂，便秘腹泻等肠道不适，免疫力低下三种人群需要分为不同类型，采用的菌株全部来自丹麦的益生菌菌株，经过全球益生菌行业唯一的临床营养研究中心验证，有针对性地进行肠道菌群至平衡状态。同时先进的冷冻干燥技术，保证了每一袋都真正含有超过200亿的活菌。

减肥无门吗？那就从肠计议，开启肠道健康吧！

爱丽汶森(北京)化工有限公司，不慎将开户许可证遗失，核准号为J1000178034001，开户行为中国银行股份有限公司北京方庄中心支行，账号为338965484600，特声明作废。  
爱丽汶森(北京)化工有限公司  
2016年11月04日

## 生活资讯

### 本周价格走势预测 立冬后天气转冷 蔬菜价持续上行

**粮油价格基本稳定。**从市场上了解，受东北部分地区阴雨天气影响，致使新稻谷集中上市期推迟至11月上旬。在进口大米增加及新米上市双重压力下，后期全市大米价格上涨空间有限，预计仍将以稳为主。四季度后，国内食用油进入传统销售旺季，中间批发环节将陆续加大备货量，各大大豆油品牌均已上调出厂价格，后期持续上涨空间有限，预计本周粮油价格基本稳定。

**猪肉价格小幅上涨。**上周，本市生猪收购价格持续上涨，屠宰量小幅减少。受降温天气影响，猪肉需求持续增加，本市猪

肉批发价格连续2周上涨，累计涨幅达6.73%。从猪肉运行规律看，猪肉价格进入季节性上涨区间，但由于猪肉供应充足，价格后期上涨空间有限。预计本周受生猪收购价上涨带动，猪肉批发价格继续呈小幅上涨趋势。

**鸡蛋价格以稳为主。**从产区了解，目前鸡蛋供应充足，但受玉米价格下降影响，养殖饲料成本降低，利润空间增加。加之北方地区气温下降后，鸡蛋储存时间增加，养殖场并不急于出售，鸡蛋供需较为平衡，预计本周鸡蛋批发价格仍将持续稳定。

**蔬菜价格持续上涨。**监测数

据显示，上周本市蔬菜批发价格微涨，主要原因：一是受近期降温降雨天气影响，不利于蔬菜生长、采摘及运输，带动蔬菜价格上行；二是从蔬菜价格运行规律看，进入11月份，本市蔬菜进入冬季运行模式，蔬菜供应以“南菜北运”及冬储菜为主。目前本市蔬菜价格呈现暖棚叶类及茄果类蔬菜价格规律性上涨，大白菜、大葱及萝卜类冬储蔬菜上市量增加，价格明显下降态势，预计本周蔬菜批发价格持续上涨。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心