



近年来，虽然我国胃癌的发生率和死亡率都有下降的趋势，但我国人口众多，据全国肿瘤登记中心最新数据估计，2015年中国胃癌新发病例约为67.9万例，胃癌死亡病例约为49.8万例。胃癌仍然严重危害国人的身心健康。

既然如此，我们为何不在胃癌发生前就事先做好准备呢？该怎么吃才能预防胃癌呢？

防胃病可以从吃做起

□李胜利

避免长期高盐饮食

胃癌的发生与年龄、性别、遗传因素、幽门螺旋杆菌感染、种族、地域差异等多种因素有关。但是，这些均为不可控因素，而“饮食习惯”是可以人为干预的。

长期摄入高盐食物，如泡菜咸菜、腌制、熏烤肉制品等可导致胃黏膜表面的粘液屏障受损，使组织容易被致癌物质侵害，同时也让幽门螺旋杆菌容易在胃内“定居”。

不仅如此，高盐饮食的摄入还会影响胃肠道的正常功能，增加发生胃炎、胃溃疡甚至癌变的几率。同时，腌制、熏烤等食物中亚硝酸盐、多环芳烃等致癌物质含量较高，易诱发胃黏膜上皮细胞癌变。

五种常见的高盐食品，包括大酱汤、泡菜、咸鱼子、咸鱼罐头、鱼干肉的摄入与男性胃癌发病风险显著相关。与从不使用腌制食品的病例相比，每周食用≤100g可使胃癌风险增加1.74倍，每周食用>100g可使胃癌发生风险增加5.95倍。

避免长期高脂饮食

随着生活水平的提高，高蛋白、高脂饮食逐渐成为主流，而“高脂”是导致肥胖的发生率增加的主要原因。肥胖是导致胃癌发生的重要原因之一。不仅如此，研究发现肥胖还与多种癌症的发生有关，如子宫内膜癌、乳腺癌、卵巢癌、甲状腺癌、食管癌、结肠癌(尤其是男性)等。

适当多吃新鲜水果、蔬菜

新鲜的水果和蔬菜富含人体所需的维生素C、维生素E、叶酸和类胡萝卜素等，可以阻断致癌物的致癌作用，降低肿瘤细胞的繁殖能力，并且可以刺激人体内的抗肿瘤免疫系统，起到抗癌作用。其中，胡萝卜素的这种作用尤其强烈。

食用无淀粉蔬菜类，尤其是葱属植物和水果是胃癌的保护因素。白色蔬菜可以降低胃癌的发生风险，水果可以使胃癌发生风险降低7%，柑橘类水果可使胃癌发生风险降低10%。一项研究中发现葱属类蔬菜(尤其是

洋葱和大蒜)和蘑菇与胃癌发生风险均呈负相关。

适当多吃“保护胃黏膜”的食物

乳制品

增加乳制品的总摄入量可降低胃癌的发病风险，这是由于乳制品具有一定的胃黏膜保护作用，并且，乳制品中的磷脂质可增加胃黏膜上皮细胞的修复，益生菌酸奶则可干扰幽门螺旋杆菌在胃内的定植。而且，乳制品中还含有维生素D、钙离子等具有抑癌作用的成分。

绿茶

绿茶主要成分茶多酚具有显著的抗氧化能力，能够有效抑制癌细胞的生长和进化，也能阻断亚硝基化合物的形成进而降低细胞癌变的可能。通过对比高剂量绿茶摄入人群和低剂量绿茶摄入人群，研究发现高剂量绿茶对胃癌的保护作用显著增强。

此外，还需要树立防癌意识，改正不规则饮食等不良生活习惯、调节饮食结构，保护我们的“胃”。

生活小窍门

最伤耳朵的七种打电话方式

□黄邦在



现代生活，科技大发展，手机几乎是人手一个，快节奏的工作方式，让我们每天都和手机有着“亲密接触”，电磁辐射也在悄然中伤害着我们的身体。为此，专家们提醒大家，要改掉七种不良的打电话习惯：

1、私密电话“躲墙角悄悄说”
对于涉及私密内容的电话，不少人喜欢躲到建筑物的角落接听。

一般情况下，建筑物角落的信号覆盖比较差，因此手机的辐射功率会增大。同理，身处电梯等小而封闭的环境时，也应慎打手机。

2、拨电话时把手机紧贴耳朵

手机拨出电话而未接通时，辐射会明显增强，此时应该让手机远离头部，间隔约五秒钟后再通话。

3、把手机挂在脖子或腰间

手机的辐射范围是一个以手机为中心的环状带，手机与人体之间的距离决定了辐射被人体吸收的程度。因此，需要保持“距离之美”。

4、手机信号弱，耳朵贴得近

根据手机的工作原理，在信号较弱的情况下，手机会自动提高电磁波的发射功率，使得辐射强度明

显增大。此时把耳朵贴近，头部受到的辐射就会成倍增加。

5、“一只耳”煲“手机粥”

研究表明，长时间的连续辐射可能会使脑部受到影响。专家建议，不宜用手机长时间通话，可考虑改用固定电话或者使用耳机，或者每隔一两分钟轮换左右耳接听。

6、东晃西走，频繁移动

频繁移动位置会造成接收信号的强弱起伏，从而引发不必要的短时间高功率发射，因此增大对耳朵的伤害。

7、长期歪脖打电话

有研究表明，长时间过度倾斜或伸展颈部可导致缺血性中风，且夹电话的一侧面部容易生痤疮。

心理咨询

女朋友对我过度依赖怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

恋爱之前，我被女朋友的独立个性深深吸引。经过几个月的相互了解，我们确立了恋人关系。

但随着接触时间越来越长，我感觉到她的独立感渐渐没有了，而且越来越强烈的是对我的依赖感。她仿佛失去了独立思考、独立做事的能力，整天粘着我，认为我什么事都能帮她搞定。

最近，我工作上的事也很多，整个人变得很烦躁。于是，她只要一跟我撒娇，我就很不耐烦。记得上周我在公司加班，她因为见不到我，居然连续给我打了几十个电话。见我没有及时关注，也没有回复她，她就还跑到我公司又哭又闹。我觉得她这样的表现已经不是以前我喜欢的那个女孩了，十分幼稚。请问咨询师，如果我们还想继续下去，我该怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：

听完你的诉说，能感觉出你对女友越来越幼稚的表现有些失望和无奈，但也看出你对她的感情和不舍，只是苦于不知如何去做，才能使双方的关系健康发展，保持既亲密无间又各自独立的关系。

我们常说相爱容易，相守难。当两个人度过了爱情最初的甜蜜期，恋情慢慢趋于平淡时，就进入了爱情的第二阶段——反依赖期，又称矛盾潜伏期。当一方因被过多依赖而感觉压力大时，或因没有私人空间而越来越不耐烦时，另一方就会产生被冷落的感觉，胡乱猜测是不是不被爱了，甚至哭闹不止，这是反依赖期的突出矛盾表现。

【专家建议】

为避免矛盾扩大，您可以尝试从以下几点建议进行改善：

第一，恋人之间要多沟通，了解彼此生活的状态和想法。在生活中，彼此相处时，要学会换位思考，多一些理解和包容；

第二，两个人可以找一些共同的兴趣爱好，适时策划一些彼此喜欢的事情共同完成。如，外出旅游、运动、朋友聚会等，增进彼此的了解；

第三，你可以鼓励女朋友多参加一些社会活动，扩大眼界，或者读书、运动、看电影等，发展个人爱好，丰富业余生活。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com