

5次与50克

肿瘤是一种生活方式相关性疾病，三分之一的肿瘤与日常饮食及营养有关，消化道肿瘤与饮食的关系更加密切。通过合理营养，调整饮食习惯可以预防30-40%的肿瘤。

各种肉类根据其生肉的颜色可以分为红肉与白肉。日常生活中，可以简单地大致分类如下：四条腿的动物如猪马牛羊是红肉，两条腿的动物如鸡鸭鹅鸟是红白相间，没有腿的动物如鱼是白肉。实际上，所有动物均含有红肉与白肉，只是含量多少不同。肉制品如香肠、腌肉、火腿、腊肉、午餐肉等统称为加工肉。

研究发现，红肉可以增加多种肿瘤的发病率，而白肉没有这种作用。加工肉与红肉的作用相似，也会提高多种肿瘤的发病率。从预防肿瘤的角度来说，四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如没有腿的，家养的不如野生的，圈养的不如放养的，陆地的不如水里的，河里的不如海里的，加工的不如新鲜的。

动物肉类与人体蛋白质组成接近，属于优质蛋白，远远优于植物蛋白，我们不可能不吃肉。但是，我们应该少吃红肉及加工肉，建议改吃白肉，推荐每周白肉2-4次，不超过5次；每次50-100g，不超过100g。



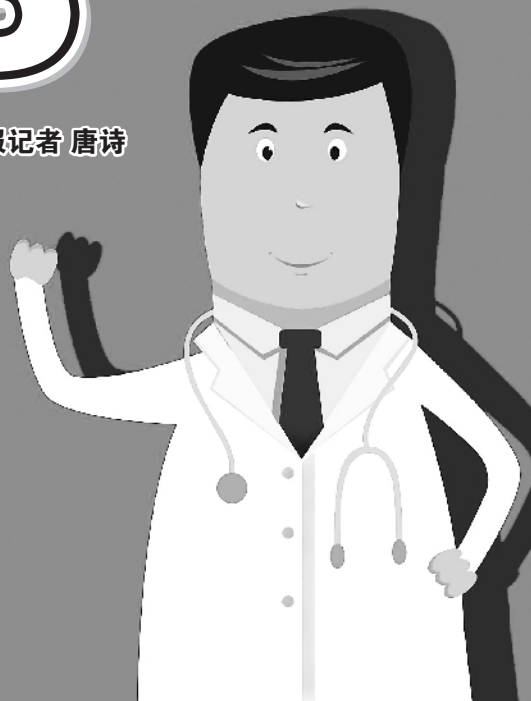
5份果蔬

预防肿瘤的一条重要原则是增加水果、蔬菜的摄入量。水

“我将‘5’称为肿瘤病人的幸运数字。”北京世纪坛医院胃肠外科二病区主任医师石汉平介绍，为什么这么说呢？这是因为没有任何一个数字比“5”与肿瘤的关系更加密切，没有任何一个数字比“5”对肿瘤病人更加重要。预防肿瘤，“5”字当头。

预防肿瘤 5字当头

□本报记者 唐诗



果、蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、抗氧化剂，对正常人群尤其是儿童及青年具有良好的肿瘤预防作用，对肿瘤病人则可减少并存病，如心血管疾病，进而延长肿瘤生存时间。

十字花科蔬菜、姜、绿茶、草莓等均具有良好的抗肿瘤生化特性，前者包括白菜类：小白菜、菜心、大白菜、紫菜薹、红菜薹等；甘蓝类：椰菜、椰菜花、芥蓝、青花菜、球茎甘蓝等；芥菜类：叶芥菜、茎芥菜(头菜)、根芥菜(大头菜)、榨菜等；萝卜类；水生蔬菜类。

美国癌症学院推荐每日5份果蔬，每一份蔬菜相当于100g蔬菜，每一份水果相当于一个自然

计量单位水果，如一只苹果，一根香蕉，一个橘子，一个梨子，一个芒果。半杯100%果汁相当于一份水果，半杯100%的蔬菜汁相当于一份蔬菜。

5次与50分钟

体力活动既是一项有效的肿瘤一级预防措施，也是一项有效的肿瘤三级预防措施。通俗地说就是无癌防癌，有癌治癌。

研究发现健康人群的体力活动对乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、肺癌、子宫内膜癌均具有明确的预防作用。肿瘤病人的体力活动可以提高肿瘤病人的生活质量，延长肿瘤病人的生存时间，

降低肿瘤的复发与转移，降低第二原发癌的发生率，从而减少肿瘤病人的死亡风险。

最新研究报告显示，体力活动可以将乳腺癌、结肠癌病人的死亡风险降低30-50%，这是任何一种药物治疗都无法达到的疗效。

更好的要求是什么呢？每周300分钟的中强度有氧体力活动，及每周2天以上的全身肌肉强化活动；或每周150分钟的高强度有氧体力活动及每周2天以上全身肌肉强化活动；或相当于上述运动量的中强度与高强度体力活动的混合及每周2天以上的全身肌肉强化活动。

2010年美国运动医学学院推荐，肿瘤病人在日常生活体力活动以外，有每周至少5次，每次30-60分钟的中强度及高强度体力活动、每次45-60(约50)分钟的中强度体力活动更好。

50岁重视筛查

50岁是一个肿瘤发病风险开始显著升高的年龄，因而是一个应该开始肿瘤全面筛查的年龄。

对肿瘤高危人群：曾经患过肿瘤；一代血亲如父母、兄弟、姊妹中有2人及2人以上患有肿瘤；特定基因变异；炎症肠病；家族性肠道息肉者，则应该在50岁前即进行肿瘤全面筛查。

有研究建议，每年一次全身PET-CT、胸部CT、腹部CT、脑MRI、盆腔MRI，胃镜、肠镜、甚至膀胱镜，血液肿瘤标志物CEA、CA19-9、鳞状细胞癌抗原、前列腺特异抗原、CA125、AFP及大便潜血实验。

同时，控制烟草是预防肿瘤的一项重要措施。英国医学杂志的一项研究表明：任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早，获益越大。石汉平建议50岁后戒烟要慢慢来，不可操之过急。否则，戒烟带来的心理及生理不良影响可能大于获益，甚至诱发其他疾病。



提醒

藿香正气水不可治中暑

每到这样的“桑拿天”，藿香正气水就会成为很多家庭必备的“万能药”，但藿香正气水含有40%-50%的酒精，无论从中医还是西医角度分析，藿香正气水都不适用于中暑。对于感冒、腹泻，也不是所有情况都适用。而老人、孕妇、儿童也不适合喝藿香正气水。

从中医角度上来说，中暑是因为暑热内侵，治疗应当以清热泻火、养阴解暑为主。而藿香正气水具有辛温解表、散寒、除湿

的功效，属于温热药，根本就不适合治疗中暑。

从西医角度分析，中暑时关键在于尽快降低体温(在阴凉处休息、补充含糖或电解质饮料)，肌肉痉挛可以冰敷或按摩，如出现意识丧失(如热射病)，体温>40℃应立即拨打急救电话抢救，及时进行补液治疗。而藿香正气水中含有40%-50%的酒精，对于过敏及重度中暑者甚至会加重病情。

(张新萍)

【健康红绿灯】

绿灯

社交让大脑更年轻



研究发现，社交活跃，拥有亲密的友谊和和谐的家庭，会降低认知能力下降的风险。这是因为亲友提供的陪伴和情感支持，能促进大脑生成多巴胺和后叶催产素，有助于人们应对压力，并延缓大脑衰老。别再一个人待着了，和朋友一起享受美好时光吧。

每天6顿饭更有助减肥



英国《每日邮报》报道，研究发现，与一日三餐相比，一日六餐更有助于减肥。频繁进餐并保持总体热量消耗不变，有助于控制血糖，还能有效地抑制饥饿感。在采取一日六餐的治疗之后，实验人群每餐之间继续进食的欲望并不强烈。

红灯

边走路边吃易发胖



你喜欢边走边吃东西吗？英国研究发现，走路时吃东西，很容易导致发胖。研究者将参试者分为三组，要求他们在吃早餐同时，分别散步、看电视、朋友聊天。结果发现，边走边吃早餐的人事后会吃更多的零食。这可能是因为边走边吃会影响身体消化食物的进程，增加了饥饿感。

床垫5年不换全是尘螨



人的一生有1/3的时间在床上度过，身体脱落老化的皮肤细胞和天然油脂会吸引尘螨。床垫越老旧，尘螨越多，对过敏、湿疹等患者是很大的威胁。家中床垫最好5年更换一次，质量好的可用10年左右。

生活资讯

夏天，孩子们撒欢儿玩，但他们的各系统发育不够完善，体温调节功能差，皮下脂肪比较多，对散热不利。有几类孩子更易中暑，家长们尤其要提高警惕。

超重、肥胖的孩子：这类孩子体内含水量较少，心血管系统负荷重，容易中暑。

患有急性病期间的孩子：如发热、胃肠炎等。因为细菌或病毒性感染可以使人产生内源性致热原，让机体产热加速。炎症还能使机体释放出一些物质，使血管痉挛收缩，更不利于散热而容易中暑。

有心脏病等慢性疾病的孩子：炎热天气会使心血管病患者的负荷加重，尤其是心脏功能不全的，他们体内的热量不能及时散发而积蓄，所以容易中暑。

营养不良的孩子：因为容易脱水使血压下降，水盐代谢紊乱，出现中暑。

有脑功能障碍的孩子：下丘

心脏不好体重超标

六类孩子最易中暑

脑体温调节中枢不能及时调整体温，容易中暑。

长期服用抗组胺药、利尿药等的孩子：这些药物会影响人体机体温调节能力，也易中暑。

如果孩子在高温环境或在烈日下暴晒后，出现突然体温升高、大汗或无汗、皮肤干热、失水、烦躁、嗜睡、肌肉抽搐或意识丧失者的情况，就有可能是中暑。

这时，要迅速让孩子离开高温环境，选择阴凉通风的地方休息，并多喝一些含盐分的清凉饮料。如果出现虚脱，应立即平卧，并迅速将中暑者送至医院，同时采取综合措施进行救治。