





KE JI GAI BIAN SHENG HUO

杨

人携式



■营养快餐

润肺喝雪莲梨糖水

口,梨子具有清肺养肺的作用。多 吃梨的人远比不吃或少吃梨的人 感冒几率要低,所以有科学家和医 师把梨称为"全方位的健康水果" 或"全科医生"。梨果还可以加工 制作梨干、梨脯、梨膏、梨汁、梨罐 头等,也可用来酿酒、制醋。中医 认为,梨味甘微酸、性凉,入肺、胃 经;具有生津、润燥、清热、化痰,解 酒的作用,可用于热病伤阴或阴虚 所致的干咳、口渴、便秘等症,也可 用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄

从营养学的角度来说,梨中富 含水分,含糖量较低,糖尿病人也 可食用。此外,梨中还富含膳食纤 维,可帮助人们降低胆固醇含量, 有助减肥。美国营养学家研究发 现,每个梨都含有10克降低胆固 醇的膳食纤维,冬季多吃梨不但能 清火润燥,同时能够预防因吃了过 多燥热的食物和饮水不足而导致

很多人都觉得冬季补水就是 喝水,但其实,冬季多吃富含水 分的蔬菜和水果也能够补充大 量的水分。人每天的摄水量中 其中有 300-400ml 是由食物提 供的,只要多吃富含水分的水果 和蔬菜,就能多摄取约400ml的 水,再适当多饮一些茶饮、白开 水等,冬季就不用再担心补水不 够啦。这些含水量丰富的食物 包括黄瓜、梨、水蜜桃、苹果、冬 瓜、猕猴桃、葡萄、哈密瓜、白萝 卜、大白菜、柿子等,当然需要注 意的是,一定要吃新鲜的蔬菜水 果才有补水的功效哦!

雪莲子梨汤

食材:雪莲子10克,雪梨2个, 冰糖适量,水适量。

做法:1.将雪梨洗净后切块备 用,雪莲子提前用冷水泡发;2.将 雪梨与雪莲子一同放入锅中,加水 后大火煮开,加入冰糖煮至融化后 转小火继续熬煮30分钟即可趁热

绿豆芽就是用绿豆发出的嫩 芽,其含水量丰富,同时含有丰富 的维生素 C。中医认为,绿豆芽性 凉味甘,不仅能清暑热、通经脉、解 诸毒,还能补肾、利尿、消肿、滋阴 壮阳,调五脏、美肌肤、利湿热,还 能降血脂和软化血管,冬季燥热食 物进食较多,很容易导致体内燥 热、上火,加上水分摄入不足,吃点 绿豆芽可补水分,还能润肌肤、清

火气,可谓一举多得。 鸡丝绿豆芽

食材:绿豆芽200克,鸡脯肉 200克,黄瓜半根,黑芝麻一小把, 食盐、生抽、白砂糖、芝麻油适量。

做法:1.将鸡脯肉洗净后煮 熟,放凉后手撕成丝备用;2.绿豆 芽用开水焯烫一下捞出放凉沥干 备用,黄瓜洗净后切成丝备用;3. 将黄瓜丝、鸡脯肉、绿豆芽放入容 器中,加入适量生抽、食盐、白砂 糖、芝麻油并撒入一把黑芝麻后拌 匀即可食用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众账号

癌症等于绝症吗? 意念比医生有用吗? 治癌"偏方"可信吗? 生活水平 提高了,癌症发生率为何也在升高……请关注

关于癌症,您需要知道的几个真相

■打破砂锅

看似离健康人很远的癌症,每天都在悄 悄地发生。"全世界平均每分钟就有6个人发 病"。对公众而言,面对癌症的诸多认识误 烟至80岁也没癌症?癌症离正常人有多 区,了解真相尤为重要。

得了癌症=宣告死亡?

很多人认为癌症是不治之症,罹患癌症, 等于宣判一个人的死亡。一些名人相继患癌 离世更加重了公众的担忧。

南方医科大学中西医结合肿瘤中心胸外 科王远东教授介绍,癌症不是绝症,而是个慢 性病。癌症研究界有"3个1/3"的说法,就 是说有1/3以上的癌症是可以预防的,有 1/3(实际上目前已经接近一半,而美国提高 至70%)的癌症经过治疗是可以延长寿命和 50%,意味着2个男性老人有1个将患病。" 治愈的,还有1/3的癌症通过治疗是可以减 轻症状、缓解症状的。

"所以,癌症并不是不治之症,也没有想 象中的那么可怕。"王远东介绍,以5年治愈 率为例,比如甲状腺、大肠癌、乳腺癌、前列腺 癌等的治愈率就很高,治愈之后也不影响正 常的生活。认为癌症是绝症的错误的看法可 能影响到人们参与癌症筛查的积极性,也非 常不利于癌症的早期发现和治疗。

为何癌症发生率在升高?

百姓常有疑问:为什么一些看似日常生 活作息规律的人意外患上癌症,而有的人抽 是心理因素?专家认为,癌症的个体性因素 很强,每个人的癌症都不一样,所以强调个体

专家认为,生活水平的提高并不能减少 癌症的发生,癌症的发生跟很多因素有关:

第一是国内平均寿命延长了,癌症的发生 率也在增加,"癌症是一个生物体到一定时间自 的增长,在65岁以上男性中,前列腺癌发生率达

第二,部分癌症来自于家族遗传。例如广 东省的"地方癌"是鼻咽癌,即使移民到其他国 家或地区,经过几代后的侨民后代仍然容易患 鼻咽癌,此外,例如美国影星安吉丽娜。朱莉 的乳腺癌风险就来自于家族的遗传基因;

第三是与环境污染和个人生活习惯等因 素相关,例如抽烟、过度饮酒,以及水污染、农 作物污染等饮食环境因素的累积效应。"但环

的考量,并不是每个个体的必然。"

第四是目前科学无法解释的原因。据王 远东介绍,在癌症的种类中,约65%属于消化 道癌,例如口腔、胃、肠等部位的癌症;25%是 5%的癌症目前不知道什么原因。

积极治疗,究竟有无实效?

在微信等社交媒体上,转载较多的是关于 癌症不要去治疗的说法,日本甚至有人专门出 的意念就可以治愈。现实中也有患者认为,癌 症治疗并不能降低死亡概率,越治疗身体越吃 不消,反正时日无多,不如不花这个钱。

专家认为,"癌症不应治疗"是非常错误的 观点。王远东认为,"首先,1/3的癌症是可以 治愈的,为什么早期癌症不去治疗?此外,虽然 一个生物体患了癌症不去治疗,也会死亡,但若 经过现代科学治疗,能减缓大量痛苦。WHO 就倡导癌症治疗让病人受益,即使不能治愈,在 病人有生之年能有好的生活质量,不接受科学 治疗,仅靠意志'痊愈',是一种忽悠。"

但不可否认,客观现实中确实存在部分 医院过度医疗的问题。实际上,中国抗癌学

用,而是一个长期过程,其关联度也是对整体 临床的单病种指南,可以减少临床中的过度 定,或延长了生命,并且保证了生活质量。"

针对"只要不死,化疗不止"这一形象尴 尬的说法。王远东表示,整体来说肯定不必 远?癌症发生,究竟归因于遗传,环境污染还 呼吸道癌,例如肺癌;5%来自于遗传;还有 种指南积极去治疗,做个体化治疗,个体化治 疗是在多学科会诊下进行基本就是正确的。

靠医生,还是靠病人自己?

治疗癌症,究竟是靠医生给方案,还是靠 病人自己的意志力?专家认为,首先是必须 依靠医生正确的诊断,然后根据病种指引进

法是70%的病人是吓死的,从疾病转轨的发 觉得用后浑身很轻松。那实际上也是患者的 展过程来说,病程不可能这么短时间。是患 者心理负担过重,精神崩溃等缘故所造成。"

采访中,专家表示,无论是家属隐瞒患者 真实病情,还是追着医生问还能活多久,实际 上都没有意义。医生的作用是根据个体病人 就诊时的分期,采取正确的治疗方案,减轻患 者的痛苦,达到病人最大程度获益的治疗目 的。重要的是,病人要参与到治疗中来,要调 整自己的精神状态、饮食,进行积极锻炼。临 床上,往往是当患者的心态摆正了、思想乐观 案。选择手术或者放化疗虽有毒副作用,但

偏方秘方,信还是不信?

面对癌症的打击,一些病急乱投医的患者 要,但是就个体来说,需按照国内国际的单病 和家属常常不惜花费重金购买所谓的"偏方秘 方",甚至有人相信民间"以毒攻毒"的说法,私 自用药。此外,有些患者认为手术、放化疗损 伤太大,而一些偏方是中医药,认为"无毒副作 用",希望只用中医药就能治愈癌症。

王远东认为,从科学角度讲,应坚决反对 这些所谓的"秘方偏方",这是一种很不负责 任,甚至以赚钱为目的的做法。"有些'偏方 的确可以唬一部分人,例如有所谓'大师'给 意志力的重要作用无可置疑。有一种说 患者用芒硝(一种泻药)治疗癌症,个别病人 '意念'问题。"

> "'以毒攻毒'更不可取,癌症并不是一个 毒,人是一个生物体,可以自己修复受损的细 胞。之所以出现癌症,是因为新的细胞分裂过 程变样了。不能依靠'毒'去攻癌症。"他说。

专家提醒,中医在改善免疫系统,"扶正 方面有独到的作用,但患者也不应对单纯中 医药治疗肿瘤寄予过高的期望,建议患者在 医生指导下制订最适合患者的个体化治疗方 了,再加上科学规范的治疗,使患者的病情稳 毕竟还是有效的治疗手段。(据新华社电)



■画中有话

由天津滨海建投集团投资、中国铁建十八局集团承建的国内首座高震区水下沉管隧道——天津市滨海新区中 央大道海河隧道,1月18日全面建成。该工程创造6项国内之最,荣获22项国家专利和9项国家级奖励。

拍拍微店分销上线微信二级入

■数字时尚

1月19日,京东旗下拍拍宣布其拍拍微

也为更多的微信用户提供了通过分享赚钱的

店分销系统正式上线京东微信二级人口(具 后,就可以看到众多由拍拍平台遴选出的优 销量数据和历史评价,还对这些商品进行了 体位置在微信"我"一"钱包"一"京东精选" 质商品,这些商品按照不同类目都设置了比 抽检和品牌验证,只有符合标准的商品才可 中)。拍拍微店负责人表示,通过在京东的微 例不同的佣金,用户可以直接转发分享商品 以进入分销商品库。同时,用户也可以通过 信二级人口中提供分销功能,将帮助商家利 到朋友圈或者微信群中,也可以选择代理模 用广大的优质微信用户开展社交电商,同时 式将这些商品一键放置到由系统自动生成 铺管理。

的一个属于自己的拍拍微店中再进行分 享。产生销售后,用户就可以直接获得佣金 返利,而发货和售后服务都由拍拍微店的商

拍拍微店的负责人表示,目前第一期可 以分销的有超过3000款商品,这些商品都经 据了解,微信用户只要进入分销系统 过了拍拍运营人员严格的筛选,不仅参考了 下载拍拍微店App进行实时的订单追踪和店 (夏文)

高科技"武装"植物工厂

■生活风向标

科技日报讯(记者申明)1月18日,国内 首个自主研发、单体近3万平方米的全三层、 立体态、综合式、标准化的植物工厂在北京平 谷亮相。该项目具备投资小、见效快、产量高、 节约土地、节水节能等特点,它的建成并投入 运营,标志着中国本土化高科技设施农业的 发展已经具备了一定的产业化、规模化运营 实力,有利于推进我国农业现代化的发展。

植物工厂是一种科技高度密集、不受或 生长不受或很少受外界自然条件制约的省力 成为中国植物工厂产业化发展的技术标准。

温室、混合光温室三种栽培模式。厂房分三 层,一层栽培以多层架体定向培养为主的高 端食用菌;二层用无土栽培模式对野生山野 菜进行种植;三层对高效益茄果类蔬菜进行 种植。满负荷运转下,年产蔬菜瓜果可达 700万公斤。其总建设成本仅为世界同行业 水平的1/10,总体运营成本仅为世界同业水 平的1/4,并实现了节水、节能等众多成果。

项目负责人姚旭表示,项目自主研发包括 照系统、通风系统、水循环系统、育苗系统等 模式,它通过设施内高精度环境控制系统对 在内的近一百项技术标准,具有完整的自主知 植物生理环境条件进行自动化控制,使植物 识产权,已经在国家质量监督局备案,未来有望

如何选购放心粉丝

■借您一双慧眼

加工点,现场极其脏乱差。粉丝泡在放满了 条色泽土黄,暗淡不透明;甘薯粉丝、粉条色土 甲醛的池子里,警方还查获大量工业化学品。 黄,暗淡,过滤不净的呈灰锈色;土豆粉丝微黄 这个黑加工点已生产了20吨毒粉丝。作为火 色;木薯粉丝灰白色;山芋粉丝是本色淡青灰。 锅必备的粉丝,其品质安全必然受到重视,而

卖场的进货渠道比较正规,对进货把关较严。

期、保质期、配料等内容。

3.从外观上鉴别产品质量。豆类粉丝中, 碜"的感觉,即有砂土存在。

以绿豆粉丝品质最佳,它的颜色洁白光润,在阳 光直射下银光闪闪,呈半透明状;玉米、高粱制 近日,辽宁本溪警方打掉一个毒粉丝黑 成的禾谷类粉丝、粉条,色泽淡黄;薯类粉丝、粉

另外,从手感看,好的产品手感柔韧、有 对于消费者来说,应该如何选购放心粉丝呢? 弹性、粗细均匀、无并条、无酥碎。嗅闻:取 1.选择正规商场和较大的超市购买。大型 样品直接嗅闻,然后将粉丝或粉条用热水浸 泡片刻再嗅其气味。良好粉丝、粉条的气味 2.注意观察包装是否结实、整齐美观。 和滋味均正常,无任何异味。质量差的粉 包装上应标明厂名、厂址、产品名称、生产日 丝、粉条常带有霉味、酸味及其他外来滋味。

从口感看,质量差的产品嚼起来有"牙 (柯文)



近日,北京地铁四号线上的"地铁图书 馆"走进乘客视野,乘客们可以扫描二维码进 入数字图书馆或在线书库,实现"移动"阅 读。图为乘客用手机查看"M地铁·图书馆" 新华社记者 孙瑞博摄

脑卒中两大提前信号值得关注

■给您提个醒

发生卒中,每10万人中就有约130人死于卒 王拥军教授指出,卒中以其高发病率、高复发 人患有卒中疾病。"这是记者在我国首个脑血 危害健康最为严重的疾病之一。 管疾病领域的国家级学术组织——中国卒中 学会成立大会上获悉的最新数据。

健康最为严重的疾病之一。

"我国每年新发卒中病人约250万,每年 错过了最佳治疗时机,导致终身遗憾。 死于卒中的人数超过150万,卒中幸存者约

有600-700万。"1月18日,在北京举行的中 心造成严重的伤害。所以,早期识别显得尤 国卒中学会第一次全国会员代表大会暨成立 为重要。为此,专家指出,脑卒中两大提前信 "我国城乡每10万人中就有约200人会 大会上,刚刚当选为中国卒中学会副会长的 号值得大家关注。

> 据2010年卫生部《中国卫生年鉴》数据统计 进行相关检查; 显示:脑卒中已成为我国国民第一位的疾病死亡 度不够,不少人在发病后,又由于采取措施不当, 建议立即到急诊处理,注意不是普通门诊。

中,现有人群中每10万人中就约有400-700 率、高致残率、高死亡率的"四高"特点已成为 上,平时有头昏,或者睡眠障碍,记忆力下降, 高我国在国际学术领域的影响力和话语权。 经常头痛。出现这些症状,应该尽早到医院

卒中俗称脑中风,因为发病率高、复发率 原因,形势严峻。不过,从目前的情况来看,民众 不清、口角歪斜、肢体无力或者麻木、走路不稳, 高、致残率高、死亡率高,已经成为危害人们 对于脑卒中防病治病的知识仍十分缺乏,重视程 上述的症状往往持续几分钟或者十几分钟。

> 过去的中国医疗机构主要是按技术种类进 脑卒中一旦病发将会给家庭的经济和身 行分科,卒中患者主要就诊于神经科。随着各种

诊断、治疗技术的不断发展和科研成果向临床转 化,现在医学界已普遍认同卒中的预防和治疗是 系统工程,需要多学科、多科室共同协调完成。 中国卒中学会的成立可以从国家级层面对不同 科室间的协作做出统筹和学术指导。

另外,学会将与世界各国的卒中学术组 织进行沟通和合作,并将作为中国代表申请 加入世界卒中组织,成为世界卒中组织中的 首先,脑神经受损信号:年龄在40岁以 重要成员单位并拥有常务理事代表席位,提

同时,学会还将结合国情制定卒中诊疗 领域的国家标准——《中国卒中中心建设标 其次,"小卒中"信号:患者突然出现言语 准指南》,并以此推动中国的卒中中心建设工 作,帮助和指导各级各类相关医院建成合格的 相应等级的卒中患者收治单位,努力缩短患者 从发病到就医的时间、提高诊疗过程的时间和 质量效率、优化不同级别医院间患者转诊通道 等,最终整体提高我国卒中诊疗水平。