

近年，中国的癌症发病率逐年上升，而美国却在走“下坡路”。世界卫生组织指出，三分之一的癌症是可以预防的，三分之一的癌症是可以治愈的，三分之一的癌症是可以通过治疗延长寿命的。对比美国的抗癌历程，进一步印证——

# 防控结合 让“致命杀手”不太冷

□ 易可

近日，国家癌症中心发布了2018年最新一期全国癌症统计数据，2014年全国恶性肿瘤新发病例380.4万例，相当于平均每天超过1万人被确诊为癌症，每分钟有7个人被确诊为癌症。按发病例数排序，肺癌位居全国发病首位，其后依次为胃癌、结直肠癌、肝癌和乳腺癌。肺癌和乳腺癌分别位居男女性发病的第1和2位。恶性肿瘤发病率40岁以后开始快速升高，80岁年龄组时达到高峰。

然而，2018年美国发布的癌症统计数据却显示，近二十几年美国无论是癌症的发病率，还是死亡率都出现明显的下降。其中肺癌的男性患者降低了45%，乳腺癌降低了39%，前列腺癌降低了52%，结直肠癌降低了52%。为什么在我们印象中满大街尽

是手捧汉堡和薯条的“大胖子”的美国，癌症死亡率却在下降呢？

## 戒烟限酒

所谓“上医治未病”，美国对烟草的控制从源头上遏制了疾病的发生，是抗癌的头号“功臣”。据复旦大学附属肿瘤医院在官方微信披露，烟草“制造”了超过80%的肺癌患者，让肺癌成为恶性肿瘤中的“头号杀手”。烟草还可以引起16个部位癌症的发生。有研究显示，吸烟越早，患癌风险也越大。美国权威统计数据显示，在所有导致癌症的外部因素中，有三分之一是烟草的“功劳”，远超过其他的危险因素，而中国的数据中，烟草的“贡献”则更高，是当之无愧的“致癌王者”。

除了戒烟还要限酒，国际癌症

研究机构已把酒精和酒精的初级代谢产物一起归为1类致癌物，在人体和动物实验中都有最高等级的致癌证据。

## 早筛早查

早筛使美国大肠癌死亡率下降50%。功劳归于肠镜对于早期大肠癌筛查的普及。结直肠的筛查，除了能够发现早期肿瘤，及时治疗，降低死亡率之外，还能有效发现息肉、腺瘤等癌前病变，从而把肿瘤扼杀在“摇篮”里，降低发病风险。因此，肿瘤筛查是早期发现癌症和癌前病变的重要途径，尤其是有肿瘤家族史、有长期致癌因素接触史、长期不良生活习惯、有特殊微生物感染史(如幽门螺杆菌感染)、长期营养不良等人群。这些高危人群，特别是年龄超过45岁的人，尤其要重视肿瘤筛查，

定期体检。

## 迈开腿

管住嘴、迈开腿，癌症才能“绕着走”。近年的数据显示，中国肥胖人群的比例正在迅速上升。有充分的证据证明肥胖会导致10种癌症的风险上升。包括食管(腺癌)、绝经后乳腺癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、肾癌、前列腺癌、结直肠癌、卵巢癌和子宫内腺癌。

还有一个因素竟然是“不运动”。美国一项144万人的大数据表明，运动能显著降低13种恶性肿瘤的风险。无论男女，无论胖瘦，无论是否吸烟，无论身处何地，运动都能降低癌症的风险。建议每周至少运动3次。

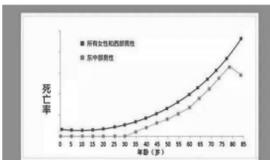
## 管住嘴

体重、膳食和运动三者是相辅

相成的。每天饮食要合理搭配，主食以谷薯类为主，每天摄入量250—400克。其中全谷类和杂豆类50—150克，薯类50—100克。蔬菜300—500克，其中，深色蔬菜应占一半。水果200—350克，果汁不能代替水果。畜禽肉类50—75克，鱼虾类75—100克，蛋类25克—50克。相当于300克鲜奶的奶类及奶制品，相当于25克大豆的豆制品。每天摄入的植物油不超过25克，食盐不超过6克。

烟、酒、槟榔，以及霉变的食物是绝对应该避免的。腌制的食物、烧烤类、加工肉类也是明确的致癌物，能少吃就少吃。红肉和油炸类食品也有可能增加癌症风险，摄入量应有所控制。

另外，科学研究发现，敏感、



## 主要癌症发病情况

### 全国主要恶性肿瘤死亡前5位



猜疑、爱生气、紧张焦虑等不良情绪与癌症的发生密切相关。这些情绪很容易导致内分泌功能紊乱和机体免疫力下降，进而导致体内各项生理功能失调而引发癌症。

催产素顾名思义，是催促生产的激素。在女性分娩的最后阶段释放时，可以引起子宫的收缩和促进胎儿娩出。另外，催产素也可以刺激乳腺射出乳汁。但是，催产素不是女性的专利，男性也有。男性既不生产胎儿，也不分泌乳汁，为什么仍然要分泌催产素呢？

# 被名字耽误的催“情”素

□ 隋薰

## 医学新解

很多人都曾对圣经中，夏娃是由亚当的肋骨变成的说法持怀疑态度，因为人们一次又一次地询问：“既然男性并没有哺乳功能，为什么要有乳头？”

那么问题来了，如果你觉得乳头没有用，那另外一个看似男性不应该拥有的东西似乎更会让人惊讶，那就是男性也分泌催产素。

催产素顾名思义，是催促生产的激素。在女性分娩的最后阶段释放时，可以引起子宫的收缩和促进胎儿娩出。另外，催产素也可以刺激乳腺射出乳汁。这一神奇的激素是由下丘脑产生的。

在高中生物中大家一定都学过了下丘脑和那些年折磨着我们的下丘脑分泌的促甲状腺激素释放激素，还记得那个接受了促甲状腺激素释放激素而释放促甲状腺激素的垂体吗？与这个绕口令一般的作用关系相同，下丘脑产生的催产素也需要通过垂体而分泌到血液循环系统中，从而产生之前我们提到的促进女性生产和泌乳的功能。这一过程是如何实现的呢？

首先我们需要知道，垂体分为两部分，分别是腺垂体和神经垂体。神经垂体是一个储存和释放激素的



地方，而不是合成和分泌激素的地方。因此我们才会说催产素产生于下丘脑，通过神经纤维输送到神经垂体中储存起来，而后被释放到血液循环系统中。对比之前提到的下丘脑分泌至垂体的促甲状腺激素释放激素，垂体接受了这个让“促甲状腺激素”释放的信号之后，会分泌自己的激素——促甲状腺激素。这一过程是在腺垂体中进行的，与在下丘脑中产生的催产素不同。

那么既然男性既不生产胎儿，也不分泌乳汁，为什么仍然要分泌催产素

呢？这难道是由女性进化而来的证据吗？真的要相信如此荒谬的假说吗？

其实催产素是一个被名字耽误了的激素。正如褪黑素的作用是调节人体生物钟而不是让皮肤变得白皙一样，催产素的作用更多的是调节人的情绪，让人变得更加温柔，产生爱意，而不是单单为了生孩子。与其他的激素相同，催产素不仅仅会作用在相应的靶器官上(也就是目标器官)，也会对人的行为产生影响，从而影响人的行为和情绪，就像当甲状腺激素增加时我们会兴奋一样。

对于男性而言，催产素对性勃起有着至关重要的作用。在性唤起过程中，男性和女性血液中的催产素水平都会提高，并且催产素也参与了性高潮的过程。

除此之外，血浆中催产素高峰抑制应激系统会产生放松的效应，增加信任感，从而抑制群体内部的攻击性，增加爱意，并且减少恐惧感，让人们更加珍视和平，拒绝战争。这在一定程度上也说明了为什么很多孕妇在怀孕期间并没有对腹中胎儿产生很浓烈的母爱，但在分娩之后却突然对婴儿爱如潮水。这是因为催产素影响了孕妇对婴儿的强烈程度。这也是为什么我们更推崇自然生产而不是剖腹产的原因之一。因此，催产素作为一个情绪激素，左右着每一个人的生活，无论对男人还是对女人都至关重要。

那么如果有人无法分泌催产素，或者分泌的催产素浓度低会发生什么呢？换言之，催产素在医学上可以有哪些应用呢？长期以来，科学家都致力于研究催产素和自闭症儿童的关系，试图用增加自闭症患者体内的催产素浓度的方法来对患者进行治疗。虽然此项研究仍在进行中，但催产素却为无药可医的自闭症带来了一线希望。

(作者系美国罗彻斯特大学神经科学学士)

世界卫生组织将每年的4月11日设为“世界帕金森病日”，倡导帕金森病患者及其家属、专业医疗人员共同努力，抗击帕金森病。

帕金森病是中老年人常见的神经退行性疾病，以运动症状和非运动症状的临床表现为显著特征。发病率仅次于老年性痴呆，65岁以上患病率为1%~2%。

除了静止性震颤和行走、平衡困难之外，帕金森病还会导致抑郁和认知能力下降，且症状会随着疾病进展越来越严重。帕金森病本身不是一种致命的疾病，一般不影响寿命。目前的医疗手段只能缓解症状，不能阻止病情发展，也无法治愈疾病。但随着世界各国的科学家对于帕金森病的深入研究，以下的研究成果或许能给帕金森病患者带来希望。

**帕金森病的病因或许根本不在大脑里** 一直以来，帕金森都被认为是一种起源于大脑的疾病，患者大脑中运动中神经元逐步死亡，导致了震颤和运动能力的丧失。但在《Brain》科学期刊上发表的一项新研究表明，帕金森病基因突变的最初原因可能不在大脑中，而是藏在免疫系统对普通感染的免疫反应之中。

研究人员表示，这些发现为我们提供了一种帕金森致病原因的新思路。尽管我们不能用免疫抑制剂让患者预防这种疾病，但如果这种机制得到证实，其他干预措施可能有效地减少发生这种疾病的机会。

**晚发型帕金森病诊治有新依据** 帕金森病在临床上症状体征差异大，相关致病基因繁多，给研究、诊断及治疗带来了诸多挑战。已有证据显示，LRRK2基因是晚发型帕金森病最常见致病基因，其临床表现相对特别：携带者往往具有更好的认知功能、嗅觉功能、睡眠节律，同时疾病进展相对较慢，且血、脑脊液炎症因子指标较高。

首都医科大学宣武医院神经内科刘影发表在《柳叶刀·神经学》的一项研究，揭示了帕金森致病基因LRRK2携带者及患者遗传型的神经递质机制，即LRRK2携带者脑内乙酰胆碱能系统功能上调且相关递质增加。该研究或可解释亚型帕金森病特有的临床表现和炎症系统激活现象的由来，为进一步探索帕金森病的异质性提供了重要依据。

**钙质水平可能影响帕金森病进程** 英国剑桥大学发布的一项新研究显示，脑细胞中钙质水平过高或许会影响与帕金森病相关的一些机制。

阿尔法-突触核蛋白与帕金森病的发病机制和功能障碍密切相关，这种蛋白质在健康人脑中也存在，但在帕金森以及其他类型的痴呆症患者脑细胞中，这种分子不断堆积，导致脑细胞死亡或者阻碍脑细胞发挥正常作用，最终引发帕金森病。这项研究成果能够协助未来帕金森病治疗药物的开发，比如原本用于治疗心脏病的药物有能力阻止钙质水平提升，这种特性或许会让它在帕金森病治疗中获得意想不到的好效果。



我是一个穷困潦倒的学生，我向丹尼尔先生求助，丹尼尔先生独辟蹊径，给我引上一条自食其力的道路。如果当初他只给我一些钱，只能解决一时之急，还会使我养成懒惰、不劳而获的思想。他的行善，充满着一种智慧和远谋。

在出席得克萨斯州举办的大型慈善活动中，丹尼尔对来宾们说了这么一句话，他说，爱的根本宗旨，是要给被爱的人找一条光明、灿烂的路，还要给人以人格尊严。这是一种道德底线，更是一种人格力量的升华。

为一只蚂蚁引路，是爱的一种最高境界。爱的出发点在于引路。引路，是一种智慧，更是一种心地坦荡的大爱。

## 心灵驿站

# 代餐粉不能取代正常饮食

□ 岳宏

## 营养讲堂

近日，日本一家公司推出了一款有代餐效果的软糖，声称能够补充人体必需的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素与食物纤维，受到了日本饮食不规律人群的追捧。而随着生活节奏的加快，人们也越来越追求用代餐粉取代正常饮食。

代餐粉真能代替一日三餐吗？不能！代餐粉只是一个概念，补充的是人体六大类42种必需营养素。但是，必需营养素只能保障人体基本生存，是营养摄入的一个下限，不能满足人体的特殊需求。而且，人是一个个体，不同年龄、不同性别、不同身高体重的人，营养需求也是不同的。

在饮食上，我们讲究食物的多样性，而不是营养元素的多样性。食物

不仅仅是必需营养素的复合体，还有自己独特的营养价值。比如说葡萄酒中含有OPC、蓝莓中含有花青素、动物软骨中有胶原蛋白，这些42种之外的非必需营养素，被健康人群食用后，可对人体产生特殊的作用。不必需，不代表不需要。

如果每天吃代餐粉而不进行正常的饮食摄入，可能会出现脸色变得蜡黄或者苍白，头发干枯、分叉，精神变得很差，记忆力会下降，情绪暴躁易怒，身体机能减退等问题。

上述症状的产生是因为缺少了植物功能化学素的摄入，一些额外的营养如负责调节神经的、改善情绪的、增加皮肤弹性的，代餐粉没有办法代替。同时，总进行相同的营养补充，不足的营养就会越来越匮乏，给人体造成不良反应。

在北京营养师研究所为重症肝病患者提供的营养加餐包中(两餐之间食用)，不仅有优质蛋白，还有γ-氨基丁酸、羊肝肽粉、白蛋白

肽、牛磺酸、钙、维生素C、维生素E等20多种成分。一个肝脏的营养加餐就要这么多，可见，单靠一代餐粉很难替代人的正常饮食。代餐和加餐是两个概念。代餐是要把你的这顿饭代替掉，而加餐是在正常饮食之外添加额外的营养补充，具有营养强化的作用。

人虽然是由细胞构成的，但是不同细胞的构成是有差异的，肝、肾、心脏、肠道等的营养需求都不一样，所以营养一定是复杂且系统的，吃饭满足正常的生理需求，营养剂满足亚健康状态下的改善需求。

另外，人们对美食的追求是永恒不变的，所以不会为了追求更方便、健康，把美食替代掉。就成本而言，把人体必需营养素富集到一块，需要提纯、研发、复配、生产等，成本会增加，不是所有人都能接受的。

(作者系北京市营养师研究所人体健康预警与营养干预研究中心副主任)

# 引路是智慧，也是爱的更高境界

□ 鸚哥的月亮

丹尼尔是美国得克萨斯州一家大型连锁超市的老板。他乐善好施，常常慷慨解囊，扶危济困，被人称为“大善人”。有一天他在散步时，发现一个小男孩蹲在路边，手里拿着一根草茎在地上摆动着。丹尼尔好奇地俯下身，问道，小朋友，你在干什么呢？

小男孩头也不抬地回答道，我在为一只蚂蚁引路。

丹尼尔听了，忍不住不禁地笑道，一只蚂蚁需要你引什么路？

小男孩认真地回答道，这只蚂蚁和同伴走散了，正惊慌失措地四处寻找它的同伴，我要把它引到它的队伍中去，这样它才有生存下去的机会。

离开小男孩，丹尼尔一路上不住地自言自语道，为一只蚂蚁引路，真的很有趣、很有创意。

这次的偶遇给丹尼尔心灵带来很大的

震动。他想，给那些迷失方向的蚂蚁引一条路，使那些走失的蚂蚁不再迷惘、惊慌，真的是一种聪明的做法。行善，从某种意义上讲，也是这个道理。

一天，丹尼尔刚走到公司门口，忽然被一个中年妇女挡住了去路。中年妇女带着一个七八岁的小女孩，向丹尼尔泣诉道，我男人得重病去世了，我也失业了，我们母女俩的生活陷入了困境。说罢，女人从包里拿出相关证明，央求丹尼尔能救济下她。

丹尼尔听了，心里溢满了同情。如果这事发生在从前，他会马上掏钱或叫财务部门拿出一些钱给这对母女救急。但今天他没有这样做，而是亲切地询问那位女人以前是做什么工作的？

女人泪流满面地回答道，我以前是做财务工作的。

丹尼尔听了，眼睛一亮，他对女人说

道，我马上安排人事部门对你进行考核，如果没有什么问题，你就在超市财务部门工作，并预支你3个月的工资。

一年后，在超市担任了财务主管的这位女士，在圣诞节超市举办的晚会上，对前来参加晚会的丹尼尔说道，谢谢您丹尼尔先生，是您给我引上了一条自食其力的路子，同时，也给了我一种人格的尊严。

一天，丹尼尔收到一封雅各布的信。信中说，他今年刚考入麻省理工大学，由于父母早逝，生活十分困难，上大学的费用到现在还没有着落，希望丹尼尔先生能资助他一下。

丹尼尔给他回信道，你进入大学后，可以到我们公司开在麻省理工大学校外的那家连锁超市分店打工，我将提前预支你一年的工钱。

几年后，已是一家软件开发公司老板的雅各布在公司成立仪式上说道，当初，

## 宇航员返回地球后DNA没改变

**流言：**近期网络上一则新闻称，经过一年的太空生活，美国宇航员斯科特·凯利不再具有与自己的双胞胎马克·凯利相同的DNA。他有7%的DNA发生了变化。

**真相：**研究表明，斯科特在返回地球后，他的一些基因表达发生了变化。基因表达是指细胞在生命过程中，把储存在DNA顺序中遗传信息经过转录和翻译，转变成具有生物活性的蛋白质分子。黑猩猩与人类的遗传物质只有1%不同，如果像该新闻报道的那样，斯科特有7%的遗传基因发生变化，那他现在已经是个完全不同的物种了。

斯科特并没有因从太空返回而成为一个变异体，他的DNA没有发生根本性改变。基因表达的变化是身体对环境的一种反应，与在登山或潜水等极限环境下出现的反应相似。

## 输液不能预防心脑血管疾病

**流言：**冬季是心脑血管疾病的高发季节，每到这个时候，就有人去医院要求打针输液，以此来疏通血管，改善血稠，提前预防心脑血管疾病。

**真相：**首先，没有任何研究证明打针输液可以疏通血管，如果这种方式使用不当，反而会带来过敏、休克等危害。“改善血稠”更是无稽之谈。

预防心脑血管疾病，主要依靠控制高危因素(如血压、血糖、血脂、吸烟等)。生活方式的调整也很重要，比如清淡饮食，少吃多动，劳逸结合，心理平衡，适度锻炼，保证睡眠等，不是打点滴输液能奏效的。

## 乳牙病变危害未萌出的恒牙

**流言：**乳牙不重要，也不用补，反正会换牙，省得小孩子去医院多受罪。

**真相：**乳牙是儿童咀嚼器官的重要组成部分。当乳牙出现表面变粗糙、牙面变黑、出现牙洞、食物嵌塞、疼痛等症状时，需要及时去看牙医。严重的乳牙病变会危害尚未萌出的恒牙，新牙的牙胚就在颌骨内乳牙牙根的下方，当乳牙上出现龋洞，进而发生牙髓炎根尖周围炎症时，容易引发脓肿，而新牙的牙胚在炎症和脓液的环境中发育，就可能出现新牙釉质发育不全、新牙牙胚萌出等问题。

更重要的是，乳牙对恒牙的萌出会起“向导”作用。乳牙的牙根下有继承恒牙的牙胚，乳牙到了替换年龄就要脱落，继承恒牙就要在乳牙原来的位置长出。乳牙如果过早地丧失，邻牙就要发生移位，乳牙所占的空间就要缩小。继承恒牙因空间不足而萌出于不正常的位置，造成恒牙排列不齐。由此可见，乳牙坏了危害很大，一定要及时治疗。

(蝌蚪五线谱、北京科技报、北京晚报，上海网络辟谣等单位共同发布)

## 心灵驿站