

# 要有针对性地宣传吸烟有害健康

□ 杨秉辉

## 专家观点

吸烟于健康之危害已成定案,“百害而无一利”是此案之结论。不过说的倒也不在嗜烟者中则还有些说法为他们继续吸烟作辩解。这些说法对推行控烟工作殊为不利,实在应该有些针对性的解说,方能以正视听。

说得最多的便是:某人既抽烟又喝酒,活到多少多少岁之类。“外因通过内因起作用”,人体内在的抗病能力也是不同的,或许某人可以不生癌、但却可能患上“老慢支”等等。而且即使在生活条件、医疗照顾皆较好的人中也并非一定皆能长寿,但归根结蒂还是这句老话:“人是不同的”,不能以个案推及整体。

“吸烟的人倒不一定生肺癌、不

吸烟是我国四大慢病最重要的可预防共性危险因素。提高人口平均寿命,减少慢性病的发病水平,控烟是最为行之有效的手段。5月31日是第32个世界无烟日。世界卫生组织选择这天作为世界无烟

吸烟的人却也会生肺癌”是许多吸烟者自我安慰之词。不过说的倒也是事实,这些年来我国肺癌发病率明显上升,仔细分析下来,其中不吸烟者肺癌发病率的升高对发病率的上升“甚有贡献”。究其原因,认为是:被动吸烟、环境污染以及寿命的延长所致。寿命延长自是好事,但却为被动吸烟与环境污染对健康危害的积累创造了条件。寿命还是要长的,环境也是要治理的,被动吸烟也是应该制止的。

由于吸烟对健康危害的滞后性,不但 not 积累到一定的量、表面上并无明显的危害显现出来,而且在戒烟之后也并不能立即完全消除对健康的影响,以致于有人在戒烟

之后的一段时间内、却仍然发生了某些与吸烟相关的疾病。在一些嗜烟者看来:本来(指吸烟时)好好的,戒烟反而戒出毛病来了。于是便有人创了一个“平衡说”,谓是:吸烟日久,人体与这尼古丁已经达成了平衡,戒烟打破了这个平衡,反会引发疾病。此说在嗜烟而又 not 考虑戒烟者中流传甚广。至于“平衡”一说,事实上描述的对尼古丁的依赖,不断吸烟满足了烟瘾者对尼古丁的依赖,没有出现“戒断(尼古丁的)症状”,但表面上的相安无事,事实上在酝酿着严重的疾病,这种“平衡”怎么能放任它呢?打个比方说:狼要来吃孩子,每次来给它一块肉,它不吃孩子走

了,你以为狼和肉“平衡”了,但是你的肉把狼喂大了,它不再满足这块肉了,你家的孩子就危险了。早年英国对一批戒烟的男性医师追踪观察他们与吸烟相关疾病的发生情况,证明这些疾病在他们戒烟后的发病率逐年下降,直到第16年才与从未吸烟的同龄人相同。“16年方能彻底清除”的说法,强调的是烟草对健康危害的顽固性,而且16年是指统计学理论上的彻底清除。

事实上,许多烟民成功戒烟之后不消数日便会觉得呼吸之顺畅、不消两月便觉精神之振奋,甚至食欲增进体重增加了。若已患有慢性呼吸道疾病,戒烟后症状亦会减轻、药效亦可提高,甚至在一定程度上抑制疾病的发展。所以说“戒烟永远都不嫌晚”,戒了,总会带来以后在健康上的好处。当然,早戒早得益。

又有人以为雪茄因其价格高,质量必定好,或许对健康的危害便会减少。其实雪茄亦由烟草制成,烟草质量的好坏与其对健康危害的大小并无相关性。

如今我国流行的是加了“过滤嘴”的香烟,加“过滤嘴”的目的是滤掉烟焦油,此物中多含致癌物质,滤掉自然好,因此颇有些吸烟者以为此种带“过滤嘴”之烟可以但吸无妨。但是,这“过滤嘴”能滤掉多少烟焦油?而原本一支烟的后1/3至1/4是作为烟蒂丢掉不吸

的,加了“过滤嘴”的香烟则必被人完全吸尽,因此吸入之烟焦油总量未必减少,而其他有害物质之吸入必定更多,此种“过滤嘴”香烟岂能但吸无妨?

控烟一事,在我国任重道远。嗜烟诸君迫于尼古丁依赖,不得已而作某些说词,或情有可原,但总应该有些针对性的阐述,方能予以正确引导,只是重复“吸烟有害健康”是明显不够的。

(作者系健康教育学家,曾任复旦大学附属中山医院院长)



“碳水”,也就是俗称的“糖”,在主食中含量最高。随着肥胖、高血脂、糖尿病等慢性病的爆发性增长,无数“科学”的言论将这些“恶果”归结到了“碳水”身上——

# 因为“糖”吃“饭”变得很恐怖

□ 陈 然

说到“饭”这个字,我们第一个反应就会想到“米饭”“馒头”这些谷物主食。“五谷为养”,不仅古代典籍认为主食是所有食物中最重要的,现代营养科学也把主食放在均衡膳食宝塔的基础地位。

主食中含量最高的是一类叫做“碳水化合物”的成分。随着肥胖、高血脂、糖尿病等慢性病的爆发性增长,无数“科学”的言论将这些“恶果”归结到了碳水化合物(简称“碳水”)身上:吃“碳水”比吃油更容易胖!吃“碳水”皮肤长痘!吃“碳水”会变笨!吃“碳水”致癌……面对这么多“碳水危害”的言论,作为碳水化合物类最主要来源的主食,您是不是已经不敢吃了呢?

生活中杜绝“碳水”很困难

碳水,也就是俗称的“糖”,被人体消化以后会变成葡萄糖进入血液,引起血糖的升高。由于科技的高速发展,在短短几十年间,我们的主食就从“有限的粗杂粮”变成了“无限的精制白米面”。由于精制白米面过于容易消化,长期以白米面为主食让我们的血糖持续处于高位,而高血糖在引发糖尿病之前,已经被证实是引起肥胖、皮肤衰老、情

绪焦虑、视力模糊等健康问题的元凶。

对于很多人来说,吃碳水得糖尿病不可怕,但是吃碳水长胖、变老那绝对是毁灭性的打击。因此为了不让自己的美貌遭受损失,越来越多的人对“碳水”产生了抵触和恐惧的感觉,拒绝吃“碳水”甚至变成了一种时尚的选项,更有“低碳减肥法”“生酮饮食法”等网红饮食被无数人追捧。

但是,想要在生活中杜绝“碳水”何其困难,先不说我们要摒弃养成了几十年吃主食的习惯,更是要和蛋糕、糖果、饼干这些无比美味的食物说“拜拜”。哪怕为了自己的美丽,可能也不是每个人都能承受如此痛苦的事情。

“碳水”因其消化太快而“可怕”

碳水化合物是人体最为经济、绿色的能源成分,既然主食吃了几千年,理论上它不应该会对人体产生如此巨大的危害。吃“碳水”之所以变成了一件可怕的事情,是因为我们现在的主食实在太好消化,导致血糖以非正常的速度大幅上升。

主食中“碳水”的消化就好比切菜,刀足够锋利、菜足够柔软,切起来就更快。以前人们吃的是杂粮,质地坚

## 营养讲堂

硬,很难切断,消化得比较慢;而现在我们吃的是精制白米面,质地非常柔软,迅速就被消化道中的“刀”切碎吸收,使得血糖到了危险的范围。所以要尽量避免“碳水”对人体的危害,要么我们让“菜”变硬,要么把“刀”变钝。

显然,让现代人再回到古代每天只吃“质地坚硬”的杂粮很不现实,把“切菜的刀变钝”才是让人安心吃主食的好方法。

幸运的是,在日常众多的食物当中,白白胖胖芸豆中的一种成分,就可以把“切菜刀”变钝,帮我们实现安全吃“碳水”的愿望。

白芸豆提取物成“碳水”救星

白芸豆提取物是一种α-淀粉酶抑制剂,能够把α-淀粉酶这把“切菜刀”变钝,工作效率降低,吃了主食以后产生高血糖的可能性也会大大降低。血糖不高,吃主食就不会引发肥胖、衰老。因此对于喜欢吃白米饭、白面食的朋友,白芸豆这种天然的提取物就是救星。α-淀粉酶抑制剂被各国广泛应用于



调控血糖的食品之中,可作为普通食品使用。它在肠道发挥作用后会迅速排出体外,不必进入血液循环系统,不作用于大脑中枢,无副作用。由于它的高效性和安全性,在国内受到越来越多科研人员的青睐。

目前,国内的市场上已经有了很多以白芸豆提取物为原料的产品,适当选用一些搭配着主食吃,能够有效减缓“精制碳水”对我们造成的不利影响,让我们更加健康安全地适量享用美味的主食。

不过最后还是要特别提醒一下,任何食物的健康效果都是有限的,“白芸豆提取物”这种天然的成分只能帮你一时,想一世健康还是得靠均衡适量的膳食习惯。

(作者系中粮营养健康研究院营养科普工作室负责人,中国营养学会注册营养师,首届十佳青年营养师)



## 医事进展

### 新疗法:降糖尿病人肾衰风险

澳大利亚研究人员开发的一种新疗法可将糖尿病人的肾衰竭发病风险降低三分之一。

药物卡格列净最初研发用于降低糖尿病患者的血糖水平。但这一最新研究结果显示,服用卡格列净后,糖尿病患者患上肾功能衰竭或因肾功能衰竭死亡的风险降低了约30%。此外,出现心脏衰竭等心血管疾病的风险也显著降低。研究显示,服用这一药物也没有增加出现主要副作用的风险。

这种有效的疗法只需要每天服用一次药,就可以有效降低糖尿病患者及肾病患者面临肾衰竭、心脏病、中风及死亡的风险

### 新模型:预测胃癌腹膜转移

中国科学院自动化研究所、中国科学院分子影像重点实验室与北京大学肿瘤医院季加孚团队等合作,构建出相关影像组学模型,可有效预测胃癌患者的隐匿性腹膜转移。特别是针对CT漏诊的隐匿性腹膜转移,该模型有非常高的检出率。

研究人员分析发现,腹膜转移与2个原发灶影像特征、2个腹膜影像特征,以及1个临床因素Lauren分型具有显著的相关性,并据此构建了影像组学预测模型。研究团队基于4家医院的数据验证了该模型具有很好的预测效果,模型性能评价指标AUC均达到0.92以上。

据了解,以往研究关注腹膜影像本身,此次研究发现胃癌的腹膜转移多与胃癌原发灶和转移淋巴结同时相关,从侧面验证了肿瘤转移经典的“土壤-种子学说”,即肿瘤转移不仅与肿瘤细胞包本身(种子)相关,还与转移区域的微环境(土壤)相关。

### 神奇胶水:数秒内快速止血

一只小猪的心脏受到了6毫米直径铁管穿透创口损伤,浙江大学和华东理工大學的研究人员在猪心脏创口上挤上生物胶水,再用一束紫外光进行照射,短短几秒钟之内,喷涌的鲜血就被止住。

“猪的心脏大小与结构和人的心脏最为接近,跳动脉大出血是目前最难止的血。”论文共同通讯作者、浙江大学医学院教授宏伟教授介绍,生物胶水让创口无须缝合就能闭合,小猪在术后为期两周的恢复期检测中均未发现任何异常。

据了解,该新型生物胶水是一种仿生材料,以人体组织材料为模板,在紫外光线照射下就能迅速长出两层网络结构,从流动的液态变为固态,有力黏附于湿润器官的表面。

# 乳腺癌只通过易感基因遗传

□ 王 翔

很多患者担心自己患上乳腺癌之后,会遗传给自己的女儿;母亲、姑姑或者姐妹中有人得了乳腺癌,自己得乳腺癌是不是也与她们有关?家里没有亲人患乳腺癌,为什么自己还是得了乳腺癌呢?乳腺癌是怎么患上的?到底会不会遗传呢?接下来我就为大家揭晓谜底。

乳腺癌是自身因素(激素水平和基因)和外界因素(饮食习惯、环境因素等)相互作用的产物。如果一个人的母亲、姑姑或姐妹等被确诊乳腺癌,那她发生癌症的几率会高于那些家族里没有患乳腺癌的人,产生原因主要是体内携带了易感基因。

目前与乳腺癌相关性最高的是BRCA1/2基因。人就像一座工厂,体内的细胞就像生产线上的零件,BRCA1/2基因就像身体里的维修人员,如果BRCA1/2基因发生突变,不能正常对身体进行日常的检修,出现毛病的零件不被发现,时间长了,就会影响整个机器的运作,突变的细胞不能被机体消除就会走向癌变。所以当携带了这种易感基因,加上外在环境影响,就很容易患上乳腺癌。

乳腺癌会遗传吗?

一般来说,癌症是不会遗传的。但是如果明确携带了易感基因的患者,下一代会有50%的可能遗传到这个基因,她的风险便会显著高于无携带者。目前看来,携带BRCA1/2基因突变的女性,其患乳腺癌的风险高达87%,患卵巢癌的风险也超过40%,而且发病年龄早。如果有这种担忧,可以进行BRCA1/2早期筛查,如果检测到携带这种突变,可以进行有效的药物或者手术预防。如果没有携带这种易感基因,将不必过于担心。

明确BRCA1/2基因携带情况对治疗有何帮助?

首先,如果基因检测显示BRCA1/2有突变,另一侧乳腺再得乳腺癌的几率要明显高于普通患者。这时,就需要患者及医生格外注意,是否要进行更为密切的观察或者药物预防。

其次,可能发生卵巢癌的几率会高于没有BRCA1/2基因突变的人,应该密切关注卵巢的变化,定期做肿瘤标志物检测,实现早发现、早治疗。

再次,可以指导主治大夫对患者的用药。对于早期三阴性(乳腺癌的一种,表

# 家里有个爱发脾气的小朋友怎么办?

□ 蒋本然

能帮助他们去得到想要的。发脾气是幼童表达和管理控制其情感的方法,也是他们试图了解或改变他们周边所发生事情的方法。大一点的孩子发脾气可能是因为他们还不会用更恰当的方法来表达自己的控制情感,有些大一点的孩子发展自我调节能力的起步比其他孩子要晚。

哪些因素会增加幼童和学龄前儿童发脾气的机会?性格:影响到孩子对那些让他感到沮丧的事情反应有多快和多强烈。容易生气的孩子更有可能发脾气。

紧张、饥饿、疲劳和过度刺激:会增加孩子表达和控制其情绪和行为的难度。强烈的情绪:比如挫败感,担心、害怕、羞耻和愤怒会把孩子压垮。

被大人说“不”的时候或被要求做某件事时。

孩子无法应付的情况:比如,一个学步孩子可能受不了大一点的孩子拿走玩具。

如何减少孩子发脾气的机会?

减少压力:疲累、饥饿和过分刺激会增加孩子发脾气的机会。

跟踪孩子的情绪变化:如果你知道孩子的感受,你就有可能察觉他的情绪是否要出现大的起伏。你可以解释正在发生的事,帮助孩子控制强烈的情感;你还可以试着转移孩子的注意力来避免孩子情绪失控发脾气,比如换个房间,换个安全而又吸引人的玩具,换一项活动,唱歌等等。识别发脾气的诱因:比如,你在购物时孩子可能会发脾气。你可以通过提前做安排或变换环境来避免他发脾气,让孩子睡一小觉或吃点东西后再去购物等等。

有技巧地说“不”:给予选择,比如,“你不能吃糖,可以吃香蕉或者一些葡萄。”如果孩子是被要求做某件事时而发脾气;可以先确认你的要求是否合理,如果是他做不到的事他可能会发脾气。当你需要他做某件事或让他从一个活动转移到另一个,则需要事先告知,这样的话,他就知道他的活动将会有变化。另外,有可能的话,提供更多的选择。

如果孩子是因为挫败感而发脾气:在孩子发脾气前,先提供帮助;把引起孩子挫败感的玩具或游戏暂时先置之一旁;花



费一些时间教孩子如何使用或怎么玩;鼓励孩子在需要的时候寻求帮助。

和孩子谈情绪问题:当孩子控制不住情绪时鼓励他说出自己的感受以及背后的原因:比如问孩子“你扔玩具是不是因为你气它不好用啦?能不能换一种做法呢?”。

帮助孩子学会用更好的方法来达到自己发脾气所要达到的目的:比如,发脾气目的是表达挫败感,你可以帮助他学习用语言来表达出来。

对于稍大些的孩子,表现好时要给予大大的表扬作为奖励:比如,当他说出“生气”这个词来表达强烈的情绪,或在发脾气前能自己安静下来。

(上)

(作者系澳大利亚墨尔本大学医学院儿科博士、百汇医疗(中国)儿科医师)

# 婴儿退烧药“布洛芬”会致残?

流言:布洛芬不能再服用了,会致残,形成永久性伤害,美国正在全面召回。

真相:美国食药监局网站显示,2019年1月29日确实有一条召回布洛芬的公告,但召回与布洛芬药物本身的安全性无关,其实是美国Tris制药公司的一款布洛芬口服混悬滴剂由于部分批次可能浓度较高,超过了规定标准,而做了全国范围的召回。

该公司在一份声明中说,召回是基于健康危害评估。浓度较高的布洛芬可能出现的不良反应是“恶心、呕吐、上腹部疼痛,或更罕见的腹泻,甚至耳鸣、头痛和胃肠道出血”。但该公司表示,“到目前为止,没有这样的严重不良事件”。这和朋友圈刷屏的布洛芬致残根本是两码事。

布洛芬属于非甾体抗炎药,通过抑制环氧化酶,减少前列腺素的合成,产生镇痛、消炎作用;通过作用于下丘脑体温调节中枢起到解热作用。布洛芬一直是被世界卫生组织、中国和欧美各国推荐的首选儿童退烧药之一,无论发烧感冒,还是止疼消炎,布洛芬基本上都是常备药。

# “生酮饮食法”靠吃肉就能减肥?

流言:无数科学研究支持的“生酮减肥法”,美味、健康和身材可以兼得。只要不摄入糖分,就可以随意吃高脂肪的肉类,能达到很好的减肥效果。

真相:从目前的实际情况来看,由于所谓饮食“结构”的改善,生酮饮食的确能让一些人体重在短时间内出现下降,尤其是本身摄入脂肪就不算多的女生。但没有足够证据表明,生酮饮食法对人体健康是长期有益的。

长期摄入高脂肪食品,会对心血管造成很大的危害,过多的脂肪沉积在血管壁上,久而久之使血管弹性减弱、管腔变窄,甚至阻塞,导致高血压、冠心病等疾病发生。脂肪在肝脏中沉积过多,也会导致脂肪肝的发生。

由于代谢的改变,生酮饮食法也极大地增加了患肝病、肾病的风险。当血液中酮体含量过高时,人体会处在酮血症的状态,肾脏排出酮体和体液,导致人体失水,体重迅速减轻。较长时间的生酮饮食,更是会大大增加肾结石、骨质疏松和高尿酸的风险。

除此之外,人的大脑需要糖类提供能量,而摄取糖类的最主要方法就是碳水化合物。大脑长期得不到平衡的摄入,会出现失眠、便秘、脱发等症状,不仅危害身体健康,对人的心情也有很大影响。

(北京晚报、科普中国”微信公众号等共同发布)

