

肿瘤患者要注意饮食习惯

日常预防措施：克服不良生活习惯，多吃果蔬，少吃盐及油炸食品



■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

前些日子，来自澄迈的曾阿公被医院诊断其脑部长了一个肿瘤，这可吓坏了其亲属。直到省级医院的进一步检查确诊并非肿瘤，笼罩在曾阿公家庭上的阴云才逐渐散去。

解放军第187医院肿瘤泌尿科主治医师王亚辉告诉记者，在当前肿瘤患者日益增多，晚期恶性肿瘤患者病死率居高不下的社会背景下，“肿瘤”成了人们心中“癌症”的代名词，绝大多数家庭谈癌色变。

王亚辉说，癌症的治疗效果取决于癌症的分期和治疗方法。目前，原位癌可以100%治愈；早期癌治愈率为70%以上，中期癌治疗后有40%—50%的5年生存率，而晚期癌的治疗效果并不乐观。

恶性肿瘤如此令人恐惧，那么癌症有无预防的方法？

王亚辉表示，癌症早期没有任何症状，很难引起人们注意，一旦出现症状或体征，常常已是中晚期，治愈率相对较低。因此，提高对癌症的警惕很有必要。

早期发现自身癌症的方法有两种：

一种是自我观察和检查；另一种是定期到医院做防癌检查。曾有专家将常见的癌症症状归纳为以下十个方面，人们可以留意观察：1.乳房、皮肤、舌部或身体其他部位可触及不消退的肿块；2.疣或痣发生明显变化；3.持续性消化不良；4.吞咽时胸骨后不适，食管内感觉异常、轻微疼痛、轻度哽噎感；5.耳鸣、听力减退、鼻塞不透气、流鼻血、有时伴有头痛或颈部肿块；6.月经期外或绝经后阴道流血，特别是性交后阴道流血；7.持续性干咳、痰中带血丝、声音嘶哑；8.大便习惯改变、便秘与腹泻交替、大便带血变形；9.久治不愈的伤口、溃疡；10.不明原因的消瘦。

美国肿瘤学家斯特因表示，“几乎60%到80%的癌症是人为的”。王亚辉认为，除了遗传因素，任何疾病的养成都与其日常生活密切相关，癌症也不例外。多发于经济发达地区中老年人的胰腺癌，就与其果蔬摄入过少、肉食及油炸食品摄入过多有关。

王亚辉说，由此可见，癌症是可以预防的，具体的措施有以下三个方面：一是病因预防。从改善工作、生活环境，克服不良生活习惯，减少或避免致癌物质进入体内入手。二是饮食防

癌。科学、合理的饮食结构，能有效抑制、阻断、破坏致癌物，将癌症发病率降低30%—60%。三是积极治疗癌前病变。经久不愈的溃疡、组织异常增生、息肉、粘膜白斑、具有明显变化的色痣和疣极易转变为癌，称为癌前病变，应积极治疗防止癌变。

以上三个方面中，饮食防癌最为简单有效。他建议，日常生活中，应多吃果蔬，少吃肉、盐及油炸食品。经专家研究，茄子、海带、菜花、洋葱、大蒜、萝卜、南瓜、红薯、番茄、猕猴桃等果蔬有防癌抗癌功效，而肉食品(如牛肉、猪肉或羊肉，及加工肉如冷盘、培根、热狗等)中含有许多增加癌症风险的成分。同时，肉食品在高温烹饪和烤制的过程中，会产生杂环胺和多环芳烃等致突变及致癌物质，而酸渍、盐腌、烟熏等食品含有较多的亚硝酸盐，食用这些产品会增加患肿瘤的几率。

专家表示，要建立合理平衡的膳食习惯。建议每人每天果蔬食用量要控制在400—800克以内，且是不同种类、不同颜色的果蔬；每人每天肉食的摄入量不要超过71克，尽可能少吃加工过的肉食；建议每天吃盐不要超过10—15克；油炸食品尽量少吃或不吃。

夏季产后怎么吃？先辨体质再搭配

■ 本报记者 马珂 特约记者 汪传喜

产妇坐月子是否可以根据自己的喜好任意大吃大喝呢？海口市人民医院中医科主任王德表示，产妇坐月子不能太任性，如果是热性体质，再大吃大补一些热性食物，岂不是火上加热？

“一般人体质分为三种：寒性体质、热性体质和中性体质。产妇月子膳食如何搭配，要根据新妈妈的体质来选择。”王德说。

专家表示，寒性体质的产妇怕冷或四肢容易冰冷，口淡不渴，频尿量多色淡，舌苔发白，易感冒，消化功能减退，精神萎靡不振。这种体质的产妇肠胃虚寒、气血循环不良，应吃较为温补的食物，如鸡蛋、羊肉、羊肚、牛肉、鸡肉、狗肉、海虾、河虾以及荔枝、龙眼、苹果、草莓、樱桃、葡萄等水果。忌食寒凉蔬果，如西瓜、木瓜、柚子、梨子、番茄、香瓜、哈密瓜等。食用温补的食物或药补可促进血液循环，达到气血双补的目的，而且筋骨不易扭伤，腰背也不会酸痛。

热性体质的产妇比较怕热，四肢或手足心热，口干或口苦，大便干硬或便秘，尿量少，色黄，舌苔黄或干，饮食应以清淡为主，可多食鸭蛋、鸭肉、蛙肉(田鸡)、兔肉、赤小豆、绿豆、芹菜、藕等甘寒、甘平的食物。还要适宜吃些清利化湿的食品，如莲子、茯苓、蚕豆、鸭肉、鲫鱼、白菜、卷心菜、空心菜等。同时，应尽量避免吃一些辛辣燥烈、大热大补的食物，如辣椒、生姜、大葱、大蒜等；不宜多吃：荔枝、龙眼、苹果。对于狗肉、牛肉、羊肉等温性食品，以及火锅、油炸、烧烤等辛温助热食物，应该少食，否则会加重湿热。

中性质体的产妇，不会特别口干，也不会经常感冒上火，无特殊发作之疾病，所以没有那么多的禁忌，食物的选择上也会比较多，既能吃些温补的食物，也可以吃滋补的食物，不需要特别注意哪类型的食物。但是，如果吃了补品之后，出现口干、口苦等现象的话，就要停止药补，转吃一些降火和蔬菜，慢慢地调整身体。

王德表示，新妈妈刚生完宝宝身体本来就虚弱，如果不根据体质来调养、乱补乱吃，很容易造成“补了不需要，缺了需要的”。所以，新妈妈要根据自己需要和自身体质，合理搭配月子膳食。

老年人运动后如何补充营养？

适当增加蛋白质、维生素、钙、铁、锌等物质的摄入

■ 本报记者 侯赛

随着社会的发展，中国人口老龄化的现象愈加严重。每天科学合理的运动有利于老年人的身心健康，增强老年人的体质，延缓衰老。但是海南省中医院保健科专家符光雄提醒，老年朋友身体机能在不断衰退，吸收营养的能力也逐渐下降，在运动时如何补充营养是个不容忽视的问题。

“运动，恰当的营养搭配，可以防治老年慢性病，对健康可以起到更好的促进作用。”符光雄表示，老年人运动多属于简单的健身运动，运动量不大的情况下，正常的膳食就可以满足身体的需要。如果长期参加运动项目或者运动时间长的老年人就需要适当增加各种营养：蛋白质、维生素、钙、铁、锌等物质的补充。在运动时，老年人应该如何补充缺失的营养呢？

“动物性食物是优质蛋白食物，易消化，但最好每日也要摄入适量的植物性蛋白，比如豆制品。”符光雄表示，豆制品中不仅富含优质蛋白，还含有丰富的钙，以及磷脂(血管清道夫)，大豆异黄酮(可以促进钙的吸收)等对身体非常有益的物质。

医生提醒，早上和晚上是身体吸收蛋白质的最佳时间。早晨刚起床，经过一夜睡眠，体内能量消耗得差不多了，这时候补充蛋白质比较容易被身体吸收。经常运动的老人，早餐可选择吃个煮鸡蛋，以及时补充身体在运动中消耗掉的营养成分。晚餐散步后，身体能量也有所消耗，营养物质有所流失，但由于即将进入睡眠，所以不宜食用过多的食物，以免增加内脏负担。这时可选择喝杯牛奶。牛奶除了含蛋白质，还含有丰富的钙质，可使活动了一天的老年人在安静的睡眠中充分吸收这些营养物质。

脂肪的需求一定要控制。符光雄说，很多人都知道，运动可以加速脂肪的分解和消耗，特别是中小强度的运动。因此有些人运动后会多吃点动物性食物，大鱼大肉地补充，以为摄入的脂肪可以分解消化掉。事实上，老年人的生理功能降低，代谢功能也下降，肠胃的消化吸收能力也减弱，如果从食物中摄入过多脂肪会成为动脉粥样硬化、冠心病、乳腺癌、直肠癌、糖尿病等疾病的关键因素。因此，和非运动情况一样，对脂肪的摄入量同样需要控制。

经常运动的老年朋友平时也可以适当食用一些矿物质补充剂，比如吃一些复合维生素或微量营养素等。运动时，也可以随身携带一些面包或蛋糕，运动后食用，能够平衡血糖，使体能较快恢复。

此外，下午气温较高，容易缺水，建议老人在外出运动时，随身带一杯蜂蜜水，间歇式地饮用，以补充体内所消耗掉的水分和糖。还可以适当饮用一些成人运动饮料，以及时补充体内营养物质。运动间隙可以喝上一两口，但不可过量，一天最好不要超过300毫升。



胃的消化吸收能力也减弱，如果从食物中摄入过多脂肪会成为动脉粥样硬化、冠心病、乳腺癌、直肠癌、糖尿病等疾病的关键因素。因此，和非运动情况一样，对脂肪的摄入量同样需要控制。

经常运动的老年朋友平时也可以适当食用一些矿物质补充剂，比如吃一些复合维生素或微量营养素等。运动时，也可以随身携带一些面包或蛋糕，运动后食用，能够平衡血糖，使体能较快恢复。

此外，下午气温较高，容易缺水，建议老人在外出运动时，随身带一杯蜂蜜水，间歇式地饮用，以补充体内所消耗掉的水分和糖。还可以适当饮用一些成人运动饮料，以及时补充体内营养物质。运动间隙可以喝上一两口，但不可过量，一天最好不要超过300毫升。

经常运动的老年朋友平时也可以适当食用一些矿物质补充剂，比如吃一些复合维生素或微量营养素等。运动时，也可以随身携带一些面包或蛋糕，运动后食用，能够平衡血糖，使体能较快恢复。

此外，下午气温较高，容易缺水，建议老人在外出运动时，随身带一杯蜂蜜水，间歇式地饮用，以补充体内所消耗掉的水分和糖。还可以适当饮用一些成人运动饮料，以及时补充体内营养物质。运动间隙可以喝上一两口，但不可过量，一天最好不要超过300毫升。

经常运动的老年朋友平时也可以适当食用一些矿物质补充剂，比如吃一些复合维生素或微量营养素等。运动时，也可以随身携带一些面包或蛋糕，运动后食用，能够平衡血糖，使体能较快恢复。

经常运动的老年朋友平时也可以适当食用一些矿物质补充剂，比如吃一些复合维生素或微量营养素等。运动时，也可以随身携带一些面包或蛋糕，运动后食用，能够平衡血糖，使体能较快恢复。

此外，下午气温较高，容易缺水，建议老人在外出运动时，随身带一杯蜂蜜水，间歇式地饮用，以补充体内所消耗掉的水分和糖。还可以适当饮用一些成人运动饮料，以及时补充体内营养物质。运动间隙可以喝上一两口，但不可过量，一天最好不要超过300毫升。

经常运动的老年朋友平时也可以适当食用一些矿物质补充剂，比如吃一些复合维生素或微量营养素等。运动时，也可以随身携带一些面包或蛋糕，运动后食用，能够平衡血糖，使体能较快恢复。

此外，下午气温较高，容易缺水，建议老人在外出运动时，随身带一杯蜂蜜水，间歇式地饮用，以补充体内所消耗掉的水分和糖。还可以适当饮用一些成人运动饮料，以及时补充体内营养物质。运动间隙可以喝上一两口，但不可过量，一天最好不要超过300毫升。

经常运动的老年朋友平时也可以适当食用一些矿物质补充剂，比如吃一些复合维生素或微量营养素等。运动时，也可以随身携带一些面包或蛋糕，运动后食用，能够平衡血糖，使体能较快恢复。

经常运动的老年朋友平时也可以适当食用一些矿物质补充剂，比如吃一些复合维生素或微量营养素等。运动时，也可以随身携带一些面包或蛋糕，运动后食用，能够平衡血糖，使体能较快恢复。

5种菊花功效各异，你选哪一种？



许多人都知道喝菊花茶能降火、明目、清心。其实不同种类的菊花茶，功效是不一样的。菊花干茶主要有滁菊花、贡菊花、杭菊花、野菊花和藏彩菊。

降火用滁菊

滁菊又名“白菊”、“甘菊”，是菊花中花瓣最紧密的一种。它花蕊金黄，花瓣晶莹玉白，素有“金心玉瓣”之美誉。滁菊疏散风热的效果最强。如果出现嗓子发干、头晕脑胀等热伤风症状时，喝一些滁菊可以缓解。

明目用贡菊

贡菊也称“黄山贡菊”，因在古代被作为贡品献给皇帝，故名“贡菊”。贡菊花朵雪白，蒂呈绿色。冲泡的时间长了，连茶汤也会变成绿色。贡菊清肝明目的作用突出。用贡菊泡茶时再加一点枸杞，是电脑族的护眼良方。

清咽用杭菊

杭菊花朵较大，分为杭白菊和杭

黄菊两种，杭白菊味道更甘美一些。与贡菊相比，杭菊的深色花心更明显，泡开后花瓣也容易脱落。咽喉肿痛时，喝杭菊花茶清热利咽的效果较好。

消炎用野菊花

野菊花的花朵小而黄，寒性重一些。野菊花解毒、清热、消肿的作用明显，对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。一般情况下，不建议喝野菊花，以免损伤脾胃阳气，造成胃部不适、肠鸣、大便溏稀等不良反应。

美容用藏彩菊

来自西藏的七彩菊，又称藏彩菊，由于长期生长在海拔几千米的地方，受污染程度小。藏彩菊除了菊花的清热解毒作用外，还有独特的美容功效，适合女性服用。只要在杯中放入1—2朵七彩菊，用水浸泡2—3秒钟，茶汤立即有了甘甜的味道，连续浸泡一天仍有清香。(李训刚)

■ 本报记者 侯赛

对于女性宫寒，男性肾寒，长期肠胃虚寒和慢性腹泻的人群来说，夏天是喝姜枣茶的最佳时节。海口市人民医院中医科主任王德建议，从立夏那一天开始，每天早上喝生姜红枣茶，一直喝到入伏的头一天，可以祛湿寒，补脾胃。

为什么立夏要喝姜枣茶呢？王德告诉记者，因为人经过一个冬天、一个春天，体内积聚的邪气会比较多。夏天炎热，人体腠理是开放的，体内阳气空虚。此时喝一杯姜枣茶，既能补体内阳气之虚以温中，又能助阳气发散以排寒，恰好符合《黄帝内经》“春夏养阳”的宗旨。

“这道茶要从立夏开始一直喝到三伏的头一天，基本上就能把体内的病气驱光，这样整个夏天就会好过很多，而且，天热以后脾胃比较虚寒，提前用姜枣补脾胃，夏天会过得舒服一些。”王德表示。

饮用姜枣茶，对于体寒怕冷的人群极佳。王德告诉记者，寒凉体质最

长期肠胃虚寒、慢性腹泻 夏天可服用姜枣茶祛湿寒

大的特点就是一年四季都怕冷，手和脚摸上去是凉的，身上有些地方会容易痛，比如腿或者肚子会痛，而且是冷痛。很多女孩子一到冬天容易手脚冰凉就是这种体质的明显症状。

王德说，手脚冰凉的主要原因是冬天血液的新陈代谢减缓，低气温使血管收缩，血液回流能力减弱，使得手脚，尤其是指尖、脚尖等部位的血液循环不畅，末梢神经循环不好造成的。严寒冬季，经常喝一些姜枣茶，手脚都是暖的。

生姜大枣茶，具有很好的驱寒暖身的作用，但也不是随便冲泡一下就可以起到作用的。王德告诉记者，制作姜枣茶，选枣也是个关键，只有用上等的大枣才能起到暖身驱寒的作用。而且大枣要切碎，用水煮才可以把里面的营养煮出来，才能更好地发挥药效。煮的时候姜和枣要冷水下锅，这样才能把姜的味道挥发出去，喝的时候喝不出姜的味道，即使不喜欢吃姜的人，也可以喝姜枣茶。

“体寒怕冷，姜枣茶里可以多加几粒花椒，煮成花椒姜枣茶，祛湿寒的效

果更强。”王德建议，这道茶适合下焦寒湿重的人喝，女性宫寒(白带多而清稀、痛经)、男性肾寒，还有肠胃虚寒、慢性腹泻的人，可以常喝。

姜枣茶最好在上午喝完，不要超过中午。王德建议，因为姜是适合在早上吃的，下午和晚上不适合喝姜茶。很多人怕喝完姜枣茶容易上火，其实只要上午喝是不会的。如果不是虚寒的人，最好不要一年四季天天喝姜枣茶，特别是秋冬季节容易上火。但在夏季这个时节，不体寒的人也能喝。

相关链接

姜枣茶的做法：

- 1、选材上要用大枣，因为只有大枣才有暖身驱寒的作用。大枣用清水冲洗干净，然后去核，切成了再煮，这样里面的营养成分才容易被煮出来。
- 2、生姜洗净，去皮、切末，把切碎的大枣和姜放进锅里。
- 3、加冷水，水没过食材即可，小火慢慢煮，煮开后，放入冰糖。
- 4、一边煮一边搅拌，煮至黏稠即可。冷却后装瓶，放入冰箱，每次喝水时，舀两大勺倒入沸水中冲调即可。

饮食百科

4类菜留到下顿吃营养全无

“吃不了下顿吃”是很多家庭饭桌上经常说到的。然而，并不是所有菜都适合下顿吃，需要引起大家的注意。

绿叶菜 绿叶菜从肥料及土壤里吸收的硝酸盐，会慢慢被细菌还原成可能使人体致癌的亚硝酸盐，而亚硝酸盐在久置的剩菜里含量最高。此外，绿叶蔬菜中的维生素，经过反复加热几乎消失殆尽。

凉菜 凉菜不具有杀菌效果，且吃过的凉菜中都会带入细菌，长时间的存储更给细菌的生长繁殖提供足够时间，导致蔬菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐。同时细菌也可能在凉菜中大量繁殖，储存不当吃后容易引起腹泻等食品安全问题。

豆制品 豆腐等豆制品含水较多且富含蛋白质等营养成分，是一个很好的微生物培养基，因此，豆制品最好不要留到下一顿。

海鲜 海鲜也是最不值得留的剩菜之一，因为吃海鲜强调味道鲜美，放置时间太长会使它们鲜美全失，因此最好准备一次能吃完的量。(桑文)

豆腐吃得好 清热解毒还抗癌

中医上认为，豆腐味甘性凉，入脾、胃、大肠经，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。豆腐搭配得好，营养丰富，促进人体健康。豆腐和什么搭配最好呢？

豆腐+番茄——保护心血管 细腻肌肤 豆腐有降低血脂、保护血管细胞、预防心血管疾病的作用，对细腻肌肤也很有好处。而番茄中富含的胡萝卜素、维生素等对心血管也有保护作用，可预防前列腺癌；多吃番茄还具有抗衰老、滋养皮肤的作用。

豆腐+海带——营养互补更健康 豆腐营养丰富，但其含有多种皂甙，而皂甙又可促进碘的排泄，容易引起人体中碘的缺乏，海带含碘丰富，将豆腐与海带一起烹调，营养更全面。

豆腐+香菇——补钙又抗癌 豆腐中富含钙、铁、磷等人体所需要的矿物质，而香菇可以促进钙的吸收和消化。此外，香菇中含有双链结构的核糖核酸，进入人体后，会产生具有抗癌作用的干扰素。

不过，专家也提醒：大量食用豆腐可能会加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退。胃寒和脾虚的人不适合多吃，容易引起消化不良。痛风病患者也要少食豆腐。(桑久)

5种人夏季吃西瓜要注意

夏季很多水果上市，西瓜更是夏季清热解暑的必备水果。很多人都很喜欢吃西瓜。西瓜虽然对人有很多好处，仍有一些人不适宜吃西瓜。

脾胃虚寒的人不宜多吃西瓜 西瓜性寒，吃多了容易伤脾胃。李时珍在《本草纲目》中记载：西瓜、甜瓜，皆属生冷，世俗以为醍醐灌顶，甘露洒心，取其一时之快，不知其伤脾助湿之害也。所以，脾胃虚寒的人吃西瓜一定要注意。

孕妇和产妇要少吃西瓜 孕期女性体内胰岛素相对不足，如果西瓜吃太多，摄入过量糖分，会造成糖在血液中的浓度过高，对健康不利。产妇在刚生产完之后，体质比较虚弱，西瓜性寒，中医认为多吃西瓜会因过寒而损伤脾胃。

糖尿病患者要少吃西瓜 糖尿病患者吃西瓜过量，会增加糖尿病患者的肾脏负担，还会导致血糖升高、尿糖增多等后果。所以糖尿病人吃西瓜时要注意适量。

肾功能不全者不要吃西瓜 肾功能不全的人如果吃过多西瓜，不但会使水肿加重，还易导致其体内的血容量增多，诱发急性心力衰竭。

口腔溃疡的人不要吃西瓜 口腔溃疡在中医中被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。吃西瓜致使口腔溃疡患处复原所需要的水分被过多排出，从而加重阴虚和内热，导致患者愈合时间延长。(小桑)

吃巧克力或有助预防痴呆

日本研究人员日前宣布，适量摄取巧克力能提高脑源性神经营养因子的含量，从而有望预防阿尔茨海默氏症等痴呆症以及改善抑郁症状。

脑源性神经营养因子是一种促进神经细胞发育、生长、维持和再生的蛋白质。这种蛋白质存在于血液和脑中，特别是在脑内控制记忆和学习能力的海马区含量很高，被认为能促进海马区掌管记忆神经细胞的活动。

专家指出：“由于阿尔茨海默氏症等痴呆症和抑郁症都被认为与脑源性神经营养因子缺乏有关，因此食用巧克力有可能促进对痴呆症等的预防。”(据新华社电)