



食之味，“胃”当先。然而，日常生活中不足以引起重视的胃病一经耽误，便有发展为胃癌的危险。目前，胃癌已成为我国第二大高发恶性肿瘤，是不容忽视的重大公共卫生负担。由于胃癌早期症状隐匿、筛查普及不充分等因素，我国约80%的患者确诊时即处于进展期或晚期。晚期胃癌的一线治疗当前仍以化疗为主，疗效存在较大局限，临床上也面临着极大的未满足需求。

食之有道 护胃有方

本报记者 喻京英

根据最新癌症统计数据，胃癌已成为我国仅次于肺癌的第二大癌种。胃癌在中国的流行病学现状可以用三个词来概括：基数大、分期晚、生存差。防治需要两手抓，一方面加强预防和早期筛查，另一方面晚期创新治疗势在必行。

对此，同济大学附属东方医院肿瘤医学部主任李进教授指出，中国的胃癌治愈率和控制程度不足是未来尤其需要攻坚的难题。在我国，胃癌晚期患者可选择的治疗方案很少且疗效存在局限。这一因素直接导致了我国胃癌患者的总体生存率堪忧：据国家癌症中心2018年数据显示，中国胃癌患者的5年生存率仅为36%。

而我国胃癌高发的主要原因，与饮食习惯不无关系。作为最常见的致病因素，幽门螺杆菌的预防对分餐制提出了要求。此外，以往胃癌更常见于中老年群体，发病率随着年龄的增加而升高，但从近年的临床数据来看，三餐不规律、热爱“重口味”、吸烟、饮酒等问题已造成胃癌不断年轻化的趋势。

李进表示，上医治未病，胃癌这一未病的上医就是自己。一旦发现胃部不适或体重下降等异常情况，应当第一时间就医；高危人群更应定期进行胃镜检查，尽早发现、尽早诊治。

晚期胃癌是所有实体瘤中的第一号难题。北京大学肿瘤医院副院长沈琳教授表示，以前说“化疗化疗，一化就了”，其实代表着一种绝大部分晚期胃癌患者的无奈。失去了手术治愈的机会之后，以往只能采用化疗；而化疗药物疗效有限，即便发展至新型化疗方案，通常也只能带来不到一年的生存获益，所以到了这一步，往往就意味着患者的生命进入了倒计时。

治胃病，治未病

晚期胃癌一线治疗迎突破

近年来，免疫疗法已助力变革了多种肿瘤治疗，成为热点话题。但在胃癌领域的探索却历经曲折，也造成了大众及患者对其不甚了解的认知常态。基于胃癌之难，近年来，针对性创新治疗的探索力度正在不断加大，但发展并非一帆风顺。例如，在其他癌症治疗中进展飞速的靶向治疗，用于胃癌却并不如意。“EGFR/HER2药物在乳腺癌领域获得了成功，但在胃癌领域仅获批一个药物，疗效持续时间也较短。”沈琳说，不仅如此，HER2靶向药物适用的中国患者人群非常有限，仅12%-13%左右。

面对绝大部分HER2阴性患者的巨大未满足需求，研究者在当下大热的免疫治疗领域进行了众多探索，从用于标准化疗失败之后的治疗阶段发展到初始治疗阶段，尽管小有成绩，但与肺癌免疫治疗的进展相比，胃癌的免疫探索之路并不顺畅。

令人欣慰的是，免疫治疗终于看到了曙光。作为胃癌免疫一线治疗CheckMate—649研究的中国主要研究者沈琳表示，今年是消化系统肿瘤尤其是胃癌的“丰收年”。3月，中国首个胃癌免疫治疗药物欧狄沃（纳武利尤单抗）获批，用于治疗先前接受过两种以上疗法的晚期胃癌患者；9月，大型国际临床研究CheckMate—649传来喜讯，纳武利尤单抗联合化疗用于晚期胃癌的一线治疗获得成功，相比目前化疗的标准治疗，显著提升了患者的生存获益，这也是近十年来晚期胃癌一线治疗领域取得的首个重大突破。

沈琳说，这样实实在在的结果与数据一定会改变全球胃癌一线治疗格局，并且毫无疑问地会成为重要的治疗指南依据。随着胃癌免疫治疗的突破，正确知识的有效传播，有助于大众及患者明确概念、科学防治。

酸甜苦辣，健康吃“秋”

金秋时节，随着天气转凉，人们的胃口自然也好了起来。讲究“民以食为天”的中国人秋季有着“贴秋膘”的习俗。俗话说“秋季补得好，冬天病不找”。确实，吃是一门学问。懂吃，会吃，保证健康的饮食习惯，能更好地护胃养生；而吃不对则会制造很多问题，“吃出来的疾病”大多发生在胃部，从老胃病到胃癌一字排开，当数胃癌最为凶险。

作为一个消化器官，在味觉感受到酸甜苦辣咸之后，胃是最不可或缺的一个存在，人们赖以获得愉悦，更赖以生存。同时，它还是一个内分泌器官、免疫器官，影响全身免疫系统、代谢系统和循环系统等。

那么，如何既养了胃又贴了秋膘？宫廷御厨“全素刘”宫廷素食第四代传人、高级营养师健康保健师李靓带来了自己的“星厨食谱”，就“秋日护胃”建议了“酸甜苦辣”四道方便制作又美味的小食，帮助大众健康“吃秋”。

苦瓜百合塔

1. 苦瓜焯水断生，再用凉水浸泡后切丁，以保持颜色丰富、口感爽脆。
2. 秋季时令百合焯水，枸杞泡发。
3. 三样食材佐以少许盐、糖、柠檬汁与橄榄油搅拌均匀。
4. 一片玉兰菜洗净，作为底托，方便食用。

整道菜视觉上以玉兰菜白色泛黄，搭配苦瓜之绿，百合之白，枸杞之红，颇具食欲；口感上苦涩之后余有回甘；加之苦瓜清热、健脾、去火，百合回甜、润肺滋补，枸杞清肝明目，营养全面而均衡。

姜汁撞奶

1. 以3:7的比例准备姜汁和奶，老姜磨成姜末挤出姜汁，或用榨汁机榨成姜汁。
2. 牛奶在火上加热放入适量白糖，以糖中和姜的辛辣，吃起来更为适口。
3. 加热温度大概保持在70—80摄氏度之间，不能过高。
4. 热牛奶迅速冲入姜汁中，奶中的脂溶性蛋白与姜汁中的姜辣素产生化学反应后会凝结成奶冻，变成姜撞奶。

辣，其实是一个刺激的口感，就“护胃”主题而言，本来并非一个合适的口味。但生姜的些许辛辣混合牛奶的温润做成“辣味”的广式甜品，口感就变得非常好接受。秋冬凉风之下，以姜汁暖胃，也是护胃的好方法之一。

宫廷古法桂花酸梅汤

1. 五年以上的陈皮，干薄荷、乌梅，还有山楂、金桂、甘草、玫瑰茄、冰糖。
 2. 分离冰糖与桂花，其他几味食材统一放在锅里，放1000毫升水，中小火煮一小时，水煮到500毫升，过滤一遍汤汁。
 3. 把料放在锅里，第二遍加入500毫升水用大火煮30分钟。
 4. 两遍过滤汤汁混合在一起，加入冰糖融化，洒入桂花。
- 看似简单的酸梅汤，实际内含的功夫并不少。其实古法桂花酸梅汤过去熬制的方法与熬中药的程序一致，选取药食同源食材，多煮一遍才能把食材中的有效物质完全释放出来。

南瓜挞

1. 南瓜（小金瓜或小黄南瓜）去皮去籽，切成小块或小片，放到烤箱烤熟，挥发掉南瓜本身的水分并增加南瓜甜度。
 2. 烤过的南瓜放到料理机打成泥或用小勺碾成泥，可根据个人喜好加入牛奶、奶油、蜂蜜调节甜度。
 3. 南瓜泥塞入裱花袋，挤到挞壳中，切碎些许南瓜籽用以装饰点缀。
- 选用秋冬最应季的食材南瓜，做成软糯香甜、养胃且易消化的小甜点。避免高糖高油，正是如今的一大健康标准。



苦瓜百合塔



姜汁撞奶



宫廷古法桂花酸梅汤



南瓜挞

建立完整的乳腺癌患者支持体系

珏晓

每年10月是国际乳腺癌关注月，根据国家癌症中心2019年中国最新癌症报告显示，女性乳腺癌每年发病人数约为30.4万人，乳腺癌占女性癌症发病率的17.1%。

尽管在肿瘤诊疗新技术的发展应用之下，中国乳腺癌患者的生存率已经获得大幅提高，可患者生存质量的提升却是一个综合性问题。北京爱谱癌症患者关爱基金会主席史安利近日在粉红直播之爱携航—乳腺癌患者康复支持论坛上表示，希望通过着眼于患者治疗过程中多样化的问题，联合和呼吁社会各界力量，建立完整的肿瘤患者支持体系，帮助更多乳腺癌患者恢复健康从而回归社会和家庭。

解放军总医院第五医学中心乳腺肿瘤科主任江泽飞教授以大数据时代为背景，分享了“中国式乳腺癌”治疗的创新和规范化，并表明了制定中国自己的针对乳腺癌患者的重要意义，阐述了治疗的新技术——辅助人工智能技术对乳腺癌患者的意义和患者教育工作于临床一线医生的意义。

爱携航乳腺癌患者康复学院院长殷咏梅教授，从患者群体、治疗状况、社会需要三方面分享了“患者之声”调研结果，切实了解到患者在长达5—10年的治疗过程中会面临多样化和个性化的困难与需求。

相信通过行业机构及业内专家的深耕细作，可以让更多人共同携手为乳腺癌患者的生命护航，积极为乳腺癌防治运动贡献力量，造福于更多女性，帮助患者们能够重获健康、绽放新生。

中医里的水和火

王红蕊

水和火是自然界中常见且重要的物质，而中医水火学说中所说的“水”和“火”，就是用自然界中水和火的特点以说明人体的生命活动和病理现象，并指导临床辨证施治。人体之中，水与火有生理与病理之分。

生理之水是组成人体的重要物质基础，表现为人体的津液、血液等；生理之火是维持人体正常生命活动的阳气，它温煦，推动人体的脏腑功能，维持人体正常的生命活动，成为生命活动的原动力。在生理状态下，水与火维持着相互的统一与平衡，“不露声色”地维持着人体的生命活动。

孙思邈在《备急千金要方》曰：“夫心者，火也；肾者，水也；水火相济。”在中医理论中，心与肾分别属于“阳”与“阴”、“火”与

“水”。心属火主一身之阳，居于上焦；肾属水主一身之阴，居于下焦；心阳下交于肾阴，而肾阴上济于心阳，从而形成了一个阴阳升降互相平衡的系统。这种微妙的相互协调的关系在中医上称之为“心肾相交”或者“水火既济”。肾阴上济滋养心阳，阴能制阳，因此可以防止心火亢盛；而心阳下降归于肾，一方面可以温煦肾水之寒，另一方面则是可以补充肾阳。心与肾在人体里面构成了一种相互制约及相互平衡的关系。这种心肾相交、水火既济的紧密协作关系，一旦打破，就会出现“心肾不交”的情况。如果心阳不振，则水寒不化，就会导致“水气凌心”之证；若肾水不足，则会出现“心阳独亢”之证。阴阳失乘，水火不济，人病失眠，可与交泰丸。交泰丸，济水

火，药方取黄连苦寒，入少阴心经，降心火，不使其炎上；取肉桂辛热，入少阴肾经，暖水脏，不使其润下；寒热并用，如此可得水火既济。黄连六钱、肉桂一钱为丸，即是交泰丸，多不作汤剂。主治胸中痞闷嘈杂，大便稀胸中烦快，大便坚则痞闷难当，不思饮食。心火偏亢，心肾不交，怔忡，失眠等症。

中医的水火学说是比较复杂的一个概念，除了心肾水火关系，还有阴阳水火、五行水火、肾中水火、气血水火、三焦水火等多种水火关系，维持水火平衡是机体健康的基础。一个总的原则是保持健康的生活方式和良好的精神状态，还要及时找医生通过用药来纠正和调理失衡的水火关系。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

养生杂谈

爹妈自驾去海南

熊建

父亲今年六十有五，但不服老，要拉着母亲从河北石家庄，开车去海南岛玩。这几天已经快到雷州半岛了。一路上，他们并不觉得有什么困难。

首先，他们身体还算硬朗。父母常说的话就是，自己不生病，就是对子女的最大帮助。平时注重锻炼，饮食自觉控制结构，所以，虽然药是一把一把吃，但每天开车开上四五百公里，都不受影响。

其次，科技助力，减轻负担。出发前我给他们做了攻略，每天开到哪儿，晚上住到哪儿，提前在网上查好。各种旅行软件都能提供很好的帮助。打开导航，路线一目了然。加上是非假期出行，一路畅通。

第三，移动支付提供了安全和便利。以前家庭旅行时，母亲总要在箱子里塞上不少钱，以备不时之需，路上提心吊胆的，怕丢。现在好了，手机支付，省却了携带现金的不便，避免了丢失的担心。

第四，感谢国家，把疫情控制得这么好，国内旅行，没有病毒的威胁。穿着过市，一马平川。二老都说，路上没感觉疫情的存在。过武汉的时候，根本看不出那里发生过严重的疫情。

在路上，我们经常通电话，听得出来，他们这一趟玩得很开心。母亲的声音都是亮堂的，感觉他们的心情十分惬意。相信这种自驾游对于他们的身心健康，都是有益的促进。怪不得有人说，旅游是一种非常健康的养老方式呢。背后的原因，也不难理解。

中华锦绣大地，从电视上看，与实地看，绝对是截然不同的体验。现场感是无论多么高清的显示信号都代替不了的。不同的景色，不同的民俗，会使人耳目一新，尤其山清水秀、鸟语花香之地，能使老年人产生一种“登山临水不知老”的感觉，“老夫聊发少年狂”的豪情壮志油然而生。

更重要的是，很多老人退休以后，都在客观上断绝了大部分社会联系，不管愿不愿意。工作没有了，接触的人少了，生活圈子窄了，每天有事做的状态消失了，就容易产生心理健康方面的问题。老年抑郁人群在不断增加，就证明了与社会脱节的不良影响。

因此，一次长时间的旅行，其实是在重建与社会的联系，积极的生活状态在这个过程中得到强化，进而推动内在情绪走出一条上扬曲线。

而要达到这种良好状态，需要子女主动引导，并积极创造条件。最主要的一点恐怕就是，自己的孩子尽量自己带，让爹妈从带第三代的繁重生活中解脱出来。自己是会更累更辛苦，但看着爹妈开心的合影，听着他们愉悦的声音，这一切都是值得的。这也是尽孝啊。

中医里的成语

因势利导

陈得

史记里讲过这样一个故事，说齐国有位大将名叫孙臧，运筹帷幄，决胜千里。当时，魏国进攻韩国，韩国向齐国求援。齐国便派田忌为将军，孙臧为军师，领兵攻魏。

在战斗中，孙臧利用敌人骄傲狂妄、轻视齐军的心理，向田忌献策说：“善战者，因其势而利导之。”建议用逐日减灶的计策，伪装溃败逃跑，诱敌深入。田忌采纳了他的计谋。骄傲的魏军果然中计，尾随齐军进入一个叫马陵的险恶地带。这时，早已埋伏好的齐兵万弩齐发，一举歼灭魏军。这便是历史上有名的“马陵之战”。

军事上，利用敌人的骄傲心理，诱敌上当，以取得胜利，是很高明的计谋。而中医也很强调因势利导，要求医生根据患者体质、病位等因素而施治。

2000多年前的中医古籍里就有“因其轻而扬之；因其重而减之；因其衰而彰之”“其高者，因而越之；其下者，引而竭之”等治疗法则。这里的“轻”“重”“衰”“高”“下”等都是指疾病的“势”，根据各种不同的情况采取相应的治疗措施，便是“因势利导”的体现。

病在上部较轻浅的，宜轻扬宣散，因此清代医家吴鞠通，经常选用质地较轻、气味较薄的药，即“治上焦如羽，非轻不举”的治法。古人还根据“其高者，因而越之”的法则，创立吐法，主张服盐汤或用鹅毛刺激喉管引起呕吐，使病邪从上而出。再如，夏秋时令，误食腐败不洁之物，腹泻腹痛，医生也得因势利导，让人继续泻下秽臭之物，腹痛、腹泻亦渐好转，若此时止泻，逆其病势，反而有可能加重病情。

兵法与医法相通。难怪清代名医徐灵胎说：“用药如用兵”。他甚至还说：“孙武子十三篇，治病之法尽之矣。”在他看来，中医的治疗思想贯穿在《孙子兵法》中。这话颇有几分道理。

杏林寻宝

中华传统医药漫谈