

## 健康关注



2013年初刚刚发布的《2012中国肿瘤登记年报》显示，我国肿瘤发病率约为312万例，发病率无论男女，城市均高于农村。从年龄段上看，40岁以上年龄组发病率快速升高，80岁年龄组达到最高，城市和农村变化趋势基本相同。每分钟有6人被诊断为癌症，有5人死于癌症，人们一生中患癌概率为22%。其中，肺癌、胃癌、肝癌成为发病率和死亡率最高的癌症，而乳腺癌、结肠直肠癌、宫颈癌也属于高发癌症。对于这个严重威胁国人健康的杀手，除了早期预防、筛查诊断外，如何有效治疗才是决定这场“反恐战争”胜负的关键。对此，肿瘤学权威专家、空军总医院肿瘤医院院长夏廷毅说：“倡导科学的就诊顺序，才能避免患者的无辜与无助。”

## 钱花光 头发掉光 白细胞杀光

## 治癌症如何防“三光”

本报记者 喻京英

## 早期诊断 十分重要

在一些人眼里，癌症等于绝症。对此，中国抗癌协会理事长、中国工程院院士郝希山说：“有人认为是得了肿瘤就等于死亡，这个概念是不对的。”预防癌症分为两种：一种是一级预防，即少发生或不发生肿瘤；另一种是二级预防，即早诊早治。改革开放以来，我国的肿瘤治愈率大有提高，早诊断、早治疗，是提高肿瘤治愈率、延长生存率的最有效办法。

## 手术之外 两个开创

夏廷毅教授介绍说，有一位不到40岁的肝癌晚期患者“拎着资料口袋到处找医院”。到了空军总医院问诊，医生不无遗憾地说：“你是该做的都做了，但该出的问题也都出了；本来一枚‘导弹’就可以全部解决的事，现在弄得敌人满处跑（癌细胞扩散转移），你说你亏不亏？”医生所说的“导弹”，指的是现代放疗。目前已有越来越多的证据表明，放疗能达到和手术一样的效果，且创伤和副作用更小。比如，

胰腺癌诊疗规范（2011年版）里说，手术切除是胰腺癌的唯一可治愈手段，但实际上手术切除的5年生存率仅10%左右，而采用放疗手段治疗局限性胰腺癌的5年生存率达到了17%。

当今肿瘤治疗现状有很大一部分还是夏廷毅所说的“三光一绝”：钱花光，头发掉光，白细胞杀光，癌细胞照长，生命步入“绝望”。往往，只有那些做不了手术、晚期转移、走投无路的病人，才会把放疗当作最后一根救命稻草“赌一把”。

面对这样的现状，夏廷毅特别提出了“两个开创”的学界最前沿的主体思想：开创非手术放射外科治疗早期癌症的新时代，开创以先进理念和现代放疗技术为主导的晚期癌症综合治疗新模式。

## 精确制导 控制病灶

随着医学技术和先进设备的迅猛发展，放射治疗早已进入“精确制导”的时代，剂量聚焦性越来越好，定位越来越准确，这也会给治疗方式带来不小的变化。过去因为放射精度差而不敢给予过高剂量，致使对癌细胞的打击力度减弱；现在定位精准了，不但

可以把放射线全部集中在肿瘤上进行大剂量攻击，减少放射次数，而且对周围正常组织的保护更好，损伤更小。

“老百姓都知道治疗头疼、发烧的药，却不知道放疗有最先进的 $\gamma$ 刀、TOMO刀。”比如早期肺癌的TOMO放射治疗，被夏廷毅概括为“短平快”：集中提高每次给予的放射剂量，缩短整个治疗时间，以前10-15次的疗程现在3-5次即可全部完成；同时，即使间隔头发丝的距离，TOMO也不会“越界照射”，对患者的器官功能影响小，治疗后的康复周期短。

癌症的发生、发展过程是相对不变的，但治疗手段却是可以选择的，不能手术并不代表就要放弃治疗，很多早期肿瘤采用现代放疗甚至可以根治。夏廷毅强调，抗击癌症的重任是病灶的控制，而绝不仅仅停留在预防或姑息上。对于晚期病人，也可以选择性放疗联合全身治疗。

为解决患者“罗圈”跑科室，空军总医院肿瘤医院特别开通“绿色通道”，以多学科联合诊疗新模式为患者提供从检查、诊断，到治疗、预后随访多学科、一体化的综合医疗服务。

## 医说新语

## 遇脑内“杀手” 先下手为强

彭雁



来自黑龙江的孟女士今年50岁。10个月前，她不明原因地经常闻到一些奇怪的味道，头晕和头痛也会间断性地出现，她本人无法判断这是一种什么样的味道，那么这种怪味到底来自哪里呢？

2012年2月，孟女士带着疑问到当地医院进行了检查，结果让她大吃一惊。导致她头晕、头痛、闻到异味的居然是大脑里的一个肿瘤，但孟女士并未及时治疗。两个月后到哈尔滨某医院复查时，肿瘤已增大。9月时，她开始出现右侧肢体活动无力，说话也说不清楚，记忆力减退，思维混乱。直到11月，她头痛加重，呕吐多次，才到北京求治。

无独有偶，47岁的王先生，4年前的体检就查出大脑内长有肿瘤。因为当时没什么症状，就没有引起注意，一年前检查发现肿瘤已增大很多，但是王先生还是没有治疗。1个月前，他突然出现右侧肢体无力，并且病情逐渐加重，还出现了肢体抽搐、意识丧失、口吐白沫等癫痫症状，这才急忙来到医院治疗。

北京三博脑科医院闫长祥教授在显微镜下采用术中唤醒技术，为患者成功实施了肿瘤切除手术，保护了大脑功能区。闫教授介绍说，这两位患者得的是同一种病——脑胶质瘤。胶质瘤是一种恶性肿瘤，生长速度很快，发现肿瘤就要积极地配合手术治疗，这样才能有比较好的手术效果。孟女士和王先生都延误了自己的病情，错过了最佳的手术时机。虽然两个人的手术都取得了成功，但是极大地增加了手术难度，给病人带来脑疝、致残等很大风险。因为，肿瘤已经长得非常大，侵犯了大脑中的重要部分，术中无法将肿瘤全部切除，而且肿瘤的恶性程度已经达到最高级别，很有可能几年就复发。如果早期发现就及时治疗，情况就会好很多。

闫教授提醒，发现肿瘤要及早治疗，千万不要拖延时间，拖延的结果只能给自己带来更多的危险。

## 我的拿手菜

## 芦笋爆虾贝

胡永霞（寄自瑞典）



芦笋是一种高档而名贵的蔬菜，享有“蔬菜之王”的美称。其膳食纤维柔软可口，能增进食欲，帮助消化，富含多种氨基酸、蛋白质、维生素以及人体必需的多种微量元素，且含量均高于一般水果和蔬菜，具有抗癌、提高身体免疫力的功效。虾肉中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及多种维生素。鲜贝可称海鲜类之上品，营养尤为丰富，高蛋白，低脂肪，易消化，老少皆宜。芦笋爆虾贝是一道形态饱满、色泽鲜亮、清爽利落、口感鲜嫩的海鲜菜肴。

原料：鲜（冰冻）虾、鲜（冰冻）贝、芦笋、黑木耳、料酒、淀粉、盐、白胡椒粉、姜、葱等。

## 做法：

1. 虾洗净，剥壳（留下尾巴最后一段的虾壳），在背上划一刀去虾肠；
2. 用少许盐、料酒和淀粉腌制15分钟待用；鲜贝用少量淀粉拌匀；芦笋洗净，去老皮，切斜段；黑木耳泡发后清洗干净，飞水；姜、葱切粒；
3. 锅烧热，放油，炒熟姜葱粒至出香味，分别将虾仁、鲜贝放入锅滑炒至变色盛出；
4. 芦笋入锅，加少许盐，炒熟片刻，再倒入滑炒过的虾仁、鲜贝及黑木耳一起翻炒至熟，勾芡，最后撒入胡椒粉出锅。

## 诀窍：

1. 虾仁、鲜贝上浆后，表面形成一层保护膜，肉质间接受热，可最大限度地保持虾仁、鲜贝原本的水分，使之烹调后变得饱满、细腻而又鲜嫩。
2. 鲜贝烹制的时间不宜过长，否则容易变韧。
3. 芦笋要去掉下端的老皮，斜切，这样保证又嫩又入味。

## 健康资讯

## 天使传爱温暖新年



近日，由凤凰网亲子频道主办的凤凰亲子爱心小天使行动——和孤儿一起过新年活动在北京太阳村举办，电影明星翁虹与30多个亲子家庭和太阳村的孩子们组成爱心家庭，一起许下新年愿望，欢快地做游戏、跳舞唱歌、包饺子过新年。凤凰网亲子频道还为太阳村孤院的孩子们捐献了米、面、油、蔬菜、牛奶、衣服等生活物资。图为爱心家庭的家长与孩子们一起互动。喻京英摄

## 链接

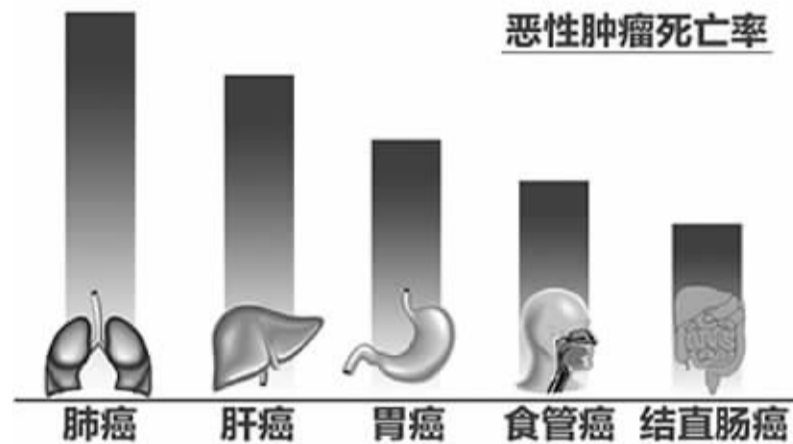
## 防治癌症误区

现在社会上对癌症这种疾病有正确认识的人占了一定比例。有人甚至认为，“癌症性格”一定患癌症、低焦油含量的烟草危害低等。中国抗癌协会表示，这些都是对癌症发生因素的误解。

中国抗癌协会副秘书长刘瑞祺说，社会上一直有“癌症性格”的说法。其实，单纯从性格上来认定某个人一定得癌症，这种评判是不科学的。没有哪种固定的性格是注定要患癌症的。不过，日常生活中应注意及时疏解压力

和不良情绪，保持心理健康。适当进行体育锻炼也有利于疏解压力，还可以增加免疫力，有助于远离癌症。

医学专家指出，吸烟人群更容易患肺癌等疾病。有人认为，吸低焦油含量的烟草可减低危害。对此，中国抗癌协会科普宣传部部长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益说，低焦油烟也不能减低致癌率。烟草中含有69种致癌物质，焦油只是其中一种，对呼吸系统、心脏等都有危害。



## 寿星秘诀

105岁的谢云峰老人

## 每天练书法

文心



在河南省周口市沈丘县有一对年过百岁的夫妇，丈夫谢云峰今年105岁，妻子谢韩氏今年104岁，他们相濡以沫，携手走过87个春秋。夫妻二人现在是周口市乃至河南省唯一荣登“中国十大百岁夫妻排行榜”的寿星夫妻。

谢云峰是沈丘县老城镇前谷营村人，自幼家贫但天资聪颖。他的姑爷赵恒心是晚清进士，曾在安徽临泉县办私塾。11岁那年，谢云峰被赵恒心收入私塾。16岁那年，谢云峰便被人请去当私塾先生，一干就是十多年。后谢云峰被当时的安徽省首市牲口行聘请为账房先生，因此练就了双手打算盘的绝活。新中国成立后，谢云峰回到家乡组建的农业高级社当会计，一直到上世纪70年代才跟随儿子到沈丘县城生活。

谢云峰说，生命在于运动，他9岁时就开始练习八卦拳，上世纪80年代，还学会了鹤翔桩气功。现在，他每天坚持步行到4公里外的县老年活动中心与朋友们喝茶、聊天、切磋书法和诗词技艺。由此，他认为自己能活到这么大年纪与练习书法密不可分。因为在练习书法的过程中，要运气提神、活动臂膀、锻炼脑力。

从11岁上私塾至今，谢云峰每天坚持练习书法2个小时左右，由此，他写得一手好字。老人的小女儿介绍说：“几十年来，我父亲从未间断练习书法。春节时，很多人都会来向他求春联。前几年，还有几个高中生跟着他练习书法呢！”

两位老人的生活方式和其他老人没什么区别。饮食上，无论孩子们做什么饭菜他们都爱吃。除了早晚各一个鸡蛋，他们没有特殊要求。面和流食吃得多一点，肉、水果很少吃。二位老人很爱说笑，性格非常随和，他们很少吵架，一家人在一起很和睦。他们的生活非常有规律，每晚9时以前睡觉，夏天早上6时起床，即便寒冬腊月，起床时间也很少超过8时。

如今，谢云峰家已是四世同堂，全家加起来有80多口人。谢云峰乐呵呵地说：“人的快乐与否关键在于自己。坚持运动，保持乐观向上的心态，不暴食暴饮，保持生活规律，这些既是人身体健康的前提，也是延长生命的根本因素。”

## 医药前沿

## 治疗慢性便秘新药获批

子轩

研究表明，目前我国约有7000万名女性饱受慢性便秘带来的困扰，成为这一疾病的主要受害群体。慢性便秘对生活质量的严重影响与糖尿病、高血压、心脏病或抑郁症相当，给患者带来了经济及心理等多方面的负担，成为我国主要的公众健康问题之一。

近日，西安杨森旗下国内首款口服促肠动力药物力洛（普芦卡必利）已获国家食品药品监督管理局批准，用于治疗慢性便秘女性患者。该药可促进肠道、结肠的蠕动，改善肠道动力和重建肠道功能。其针对女性慢性便秘的显著疗效已被近3000名患者参加的临床试验所验证，该试验是慢性便秘领域中最大规模的临床试验。

“目前，通过恢复肠动力治疗慢性便秘是最理想的治疗方案之一，却一直缺乏有效安全的药物，”北京协和医院消化内科主任医师柯美云教授说，“患者迫切需要安全、耐受性好的治疗手段帮助恢复肠道功能、缓解不适症状，从而解决长期困扰的慢性便秘问题，使其回归正常生活。”

