

健康关注

专家解读红肉、加工肉致癌之说

什么东西吃多了都不好

王 珏

北京时间10月26日晚间，世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构发表了一份最新报告，将加工肉制品列为“一类致癌物”。紧接着10月30日，该机构再次发出报告，公布116种致癌物名单，既包括中式咸鱼、加工肉制品、红肉等食品，也包括烟草、酒、室内煤气、含砷的饮用水等物品以及制鞋修鞋、打扫烟卤、制作家具、勘探钢铁等活动。报告说，香肠、培根、熏肉等加工肉制品可能使人患癌，每天食用50克，就会让罹患肺癌的风险骤增18%。

一石激起千层浪。此消息一出，包括中国在内的世界许多国家都提出质疑。专家表示，对于这一结论应科学解读，一类致癌物和其致癌性没有直接关系，也并不意味着它就是强致癌物质。加工肉制品如适量摄入，其有害物质可被身体正常代谢掉，但如果长期大量食用，患癌的几率或将增加。

中国专家建议撤销致癌报告

10月30日，作为我国肉品科学与肉品加工业最权威的学术组织——中国畜产品加工研究会名誉会长周光宏表示，世卫组织将加工肉制品列为一类致癌物缺乏充分证据，以偏概全，建议其撤销报告。

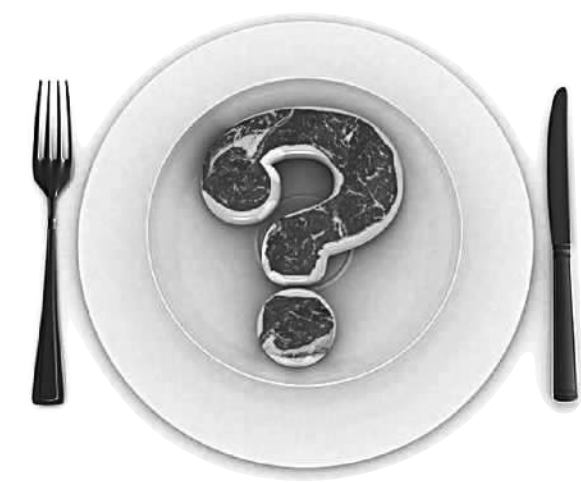
周光宏认为，该报告主要是参考对结肠直肠癌流行病学的调查统计结果，而现有的动物实验研究结果以过量摄入为前提，与常规的摄入水平明显不符，即便如此，也没有充分的证据证明，癌症与食用红肉和加工肉有关。

“即使像西班牙、意大利等地中海国家，红肉摄入量很大，但癌症也并不高发。”周光宏说，地中海国家每年人均肉制品摄入量为150公斤，但这些地区的人身体健康，所以吃红肉跟患癌没有必然联系。

世卫组织认为，每日进食50克加工肉制品，患肠癌几率上升18%。周光宏质疑，这个50克并没有写明是在什么基础上增加的。红肉消费在欧美发达国家占膳食比例高，但在亚洲、非洲等欠发达地区红肉消费比例并不高，所以这个结论站不住脚。“世卫组织报告中过分放大了吃红肉与癌症的关系，显然是错误的。”周光宏说。

致癌物不等于吃了就致癌

世卫组织旗下的国际癌症研究机构将热狗、火腿等加工肉制品列为“一类致癌物”，与烟草、石棉和柴油发动机尾气等同。对此，中国农业大学食品科学与营养工程学院营养与食品安全系副教授范志红表示，这种说法不正确，“所谓一类致癌物，是指在致癌方面有比较可靠的证据，但这跟致癌性、毒性有多大没有直接的关系。”



范志红同时指出，摄入加工肉制品会增加患上很多疾病的风险，这也不是什么新闻，而是常识。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授罗云波说，“增加患癌几率”并不意味着吃加工肉制品与患癌之间的因果关系。加工肉制品中含有致癌物质，并不代表吃了这种食物一定会患癌，要看是怎么吃法。如果摄入量不多，身体的代谢机能会把相关有害物质代谢掉，所以并不会因为吃些许加工肉制品就会得癌症。当然，如果长期大量食用，可能患病的几率会增加。

对于“火腿培根致癌”等标签化信息，罗云波认为，这应当科学地解读，以避免造成大众恐慌。此外，癌症的个体差异很大，目前科学研究得出的一些结论，还需要在实践中慢慢验证。

范志红同时表示，肠癌是常发癌症，也是在中国发病率上升较快的癌症之一。不过，患肠癌并非由吃肉这一个因素所导致。

红肉加工肉如何健康吃？

根据国际癌症研究机构报告，牛肉、羊肉和猪肉等红肉被归类为“疑似致癌物2A级”，和其在同一列表中的有草甘膦、2A组物质意味着可能对人体有致癌性，而1组物质代表与癌症有明确关联。

对于无肉不欢的“食肉爱好者”，罗云波表示，保持健康要做到膳食平衡，“没有肉也是不行的，同时也要合理摄入碳水化合物、维生素和膳食纤维等。”

范志红建议，吃肉要注意新鲜，且应当在正规商店

购并经过卫生检疫的肉类。国家推荐的量是平均每人每天摄入一两到一两半，即50克至75克。

“少量吃，是增加营养。过多摄入，不仅会增加患肠癌的风险，还有诸如高血压、心脏病等风险。每样食物都有其健康合理的摄入量范围。”

至于腊肠、熏肉等加工类肉制品，范志红说，“这些本来就应该只是偶尔吃的东西，不能顿顿吃”。

吃肉有风险，总量要控制

北京友谊医院营养科营养师顾中一表示，接触致癌物的量与癌症发生概率常常不是直接对应的，因此，很难给出一个准确的剂量反应模式或是安全剂量。目前世卫组织也只是通过流行病学研究发现，50克加工红肉会增加18%的结直肠癌风险，但同时表示不知道多少是安全的量。

关于腌制食物致癌的说法由来已久，为什么这次会被癌症研究中心特别关注并列入黑名单？顾中一说，权威的公共卫生机构只是根据最新证据、把科学界更清晰的认识告诉公众而已。“这次主要是因为全球范围内红肉的消费量都在增加，考虑到重大的公共卫生意义而进行了评估，其报告中声明证据主要来自过去20年里进行的一些大型前瞻性队列研究。”

顾中一表示，红肉中含有很多的成分组件，比如血红素铁等等，在加工过程中可能产生一些含氮的化合物（比如亚硝酸盐与含氮的蛋白质分解物反应产生微量的亚硝胺）、多环芳烃、杂环胺（直接接触火焰的高温烹调会产生）等物质，有些成分会在诸如空气污染的致癌机理中发挥作用，不过其对癌症的影响和机制目前还不明确。

对此，北京大学肿瘤医院消化科主任李洁表示，以往有关吃红肉、白肉对健康影响的研究发现，吃红肉多的人群，的确患结肠癌、乳腺癌等疾病的危险性会增加，男性吃太多红肉还会导致患前列腺疾病的几率加大。“需要注意的是，这里说的‘吃红肉’，并不意味着吃点红肉就会增加患病的危险。”她提示说，红肉本身具有高脂肪、高蛋白和高热量特点，如果过量摄入，肯定对健康无益，饮食均衡更为重要。

中国疾控中心营养与食品安全所副所长马冠生说，中国营养学会推荐成年人每天吃动物性食物的量为鱼虾类50克至100克，畜禽肉类50克至75克。

随着社会的进步，养生理念也被民众广泛接受，“吃动平衡”已成为许多医生的口头禅，并深入人心。因此，大众不必为“吃不吃肉、一次吃多少肉”而发愁，而应记住“什么东西吃多了都不好”。每天吃饭，每天运动，保持好心情，就会远离各种疾病。

养状况，同时，为科学解决性福之事提供了重要的参考依据，也为开展男性健康科普教育指明了方向。

十男九补反映了中国男人追求健康的朴素心态。调查显示，中国男性在遇到性健康问题，仅6.97%的人采用正规的西药治疗。据姜辉介绍，以影响性福最大的疾病勃起障碍（ED）来说，国际上遵循三线治疗方案，其中使用西药治疗被作为一线治疗方案，在全球各国被广泛使用。而中国人群目前使用西药的治疗率仅有6.97%，其中只有13.75%的民众认为西药是安全的。

望闻问切的神奇之处

王红蕊

炎热的夏天，大家都喜欢吃西瓜；要吃好瓜，最重要的莫过挑选。拿在手里看看大小、色泽、花纹，掂掂分量，敲一敲听听声音，就能如愿吃到沙甜可口的西瓜。由浅及深，中医在长期的医疗实践中，以阴阳五行、脏腑经络理论为基础，以整体理论为原则，在常达变、司外揣内、四诊合参、整体察病的方法论指导下，建立了独特的“望、闻、问、切”四诊方法，并将此法应用于疾病诊断之中，成为认识人体气、血、津、液、脏腑生理现象、病理表现及其与自然环境联系的有效手段。正如《灵枢·本脏》云：“视其外应，以知其内脏，则知所病矣。”

望诊，是医生运用视觉观察病人的神色形态、局部表现、舌象、分泌物和排泄物性质的变化来诊断病情的方法，被列为四诊之首。为何望面色、察目就能诊断全身疾病呢？因为人体“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛”。面色五色和目之精光，皆为脏腑之精气所聚，且易于诊察，为重中之重。舌也是人体的一面镜子，舌为心之苗，脾之外候，由胃气所生，通过望舌质及舌苔，就能了解疾病的病势浅深、气血盛衰、津液盈亏、脏腑虚实的情况。

闻诊，是医生通过听声音和嗅气味来诊察疾病。这包括听声音：实证热证的声音重浊而粗，高亢洪亮；虚证寒证的声音轻清、细小低弱。听咳嗽：

有声无痰为咳，有痰无声为嗽，有痰有声为咳嗽，暴咳声哑为肺实，咳声低弱而少气，或久咳音哑多为虚证，外感多咳声重浊，咳嗽阵发。嗅气味：嗅口气，酸馊者胃有宿食，臭秽者，脾胃有热或消化不良，嗅二便，大便酸臭为肠有积热，大便溏薄味腥为肠寒；矢气奇臭为宿食积滞；小便臭秽黄赤多为湿热；小便清长色白而无臭为虚寒。

问诊，是通过对患者进行有目的的询问，以了解疾病的起始、发展及诊疗经过，现在的症状和其它与疾病有关的情况，以诊断疾病的方法。《十问歌》的内容就非常具有代表性：一问寒热二问汗，三问头身四问便，五问饮食六问胸，七问八渴俱当辨，九问旧病十问因，再兼服药参机变，妇女尤必问经期，迅速闭崩皆可见，再添片语告儿科，麻豆惊风占全验。

切诊为脉诊。“夫脉者，血之府也”扼要地概括了通过切脉诊察疾病的原理。脉象与心脏的活动密切相关，通过心主血脉，心脏搏动把血液排入血管，形成脉搏。而血液行于脉中，除心主血脉的主导作用外，还必须由各脏腑协调配合才能完成。如肺朝百脉，脾胃为气血生化之源，脾主统血，肝藏血、主疏泄，以调节循环血量，肾藏精，精化血等。

《黄帝内经》云：“见其色，知其病，命曰明；按其脉，知其病，命曰神；问其病，知其处，命曰工……故知一则为工，

知二则为神，知三则神且明矣。”历代著名医家都善用四诊，其中最具有代表性的要数扁鹊。扁鹊来到了蔡国，桓公知道他声望很大，便宴请扁鹊。他见到桓公以后说：“君王有病，就在肌肤之间，不治会加重的。”桓公不相信，还很高兴。五天后，扁鹊再去见他，说道：“大王的病已到了血脉，不治会加深的。”桓公仍不信，而且更加不悦了。又过了五天，扁鹊又见到桓公时说：“病已到肠胃，不治会加重”，桓公十分生气，他并不喜欢别人说他有病。五天又过去了，这次，扁鹊一见到桓公，就赶快避开了。桓公十分纳闷，就派人去问。扁鹊说：“病在肌肤之间时，可用熨药治愈；在血脉，可用针刺、砭石的方法达到治疗效果；在肠胃里时，借助酒的力量也能达到；可病到了骨髓，就无法治疗了。现在大王的病已在骨髓，我无能为力了。”果然，五天后，桓公身患重病，忙派人去找扁鹊，但他已经走了。不久，桓公就这样死了。

诊察疾病，必须望、闻、问、切四诊相结合，“以此参伍，决死生之分”，从而作出正确的诊断。这就是中医的神奇之处。

(作者为北京朝阳区中医医院医生)

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

在我国有大量的轻型脑血管病患者，他们对疾病的发生没有给予足够的重视或不知是卒中，未能及时到医院进行救治，将自己置于更大的卒中发生风险中。在近日举办的“关注轻型卒中及女性卒中”主题宣传活动中，中国卒中学会常务副会长、北京天坛医院副院长王拥军教授表示，轻型卒中治疗价值大，若在日常生活中积极有效地预防和治疗，可以大大降低复发、致残和死亡的风险。轻型卒中是需要紧急干预的卒中预警事件，如果不干预会带来大麻烦。

不重视轻型卒中后果严重

王拥军说，轻型卒中一般指症状轻微、非致残性卒中。在急性缺血性卒中中统称为“轻型卒中”。人们往往容易忽略一些比较轻或者比较容易缓解的症状，从而错过预防和治疗的最好时期。轻型卒中表现为一次性肢体麻木、无力、失语、失神等神经功能障碍，这样的症状可以完全缓解或表现比较轻微，常引起人们的重视，之后往往会导致灾难性的后果，让人追悔莫及。

王拥军强调，事实上，轻型卒中患者只要发生过一次，就如同在体内埋下一颗“不定炸弹”，患者随时处于复发的风险中。据统计，轻型卒中患者1年累计复发率为16%，每6个患者中就有1人复发，5年累计复发率为33%，每3个患者中就有1人复发。一旦卒中再次复发，非常可能出现更加严重的、不可恢复的残疾甚至是死亡。

把握黄金救援时间很重要

王拥军表示，轻型卒中是需要紧急干预的卒中预警事件，也是二级预防的最佳时机，但因持续时间很短，病情迅速好转，常被患者及家属忽视。

健康新概念

轻型卒中不重视 会带来大麻烦

程 多

早期发现卒中症状，把握黄金救治时间非常重要。简单的识别原则，可以帮助患者和家属快速识别是否卒中，一旦发现症状，第一时间拨打120，首先前往有卒中中心的医院或神经内科进行救治。

目前，“红手环走进世界卒中日”科普公益活动在全国范围内开展。有关专家希望通过此次活动，把卒中“早预防、早诊断、早治疗”的理念传达给更多公众，特别是轻型卒中中的高危群体，促使他们早日行动起来，到医院进行筛查和治疗。持续提升公众健康素养是促进我国整体卒中防控工作重中之重。

链接▶▶▶

卒中的危险因素

一是无法干预的因素，如年龄、基因、遗传等；二是可以干预的因素，如能予以有效的干预，则卒中的发病率和死亡率就能显著降低。

引发卒中的危险因素有年龄、遗传、高血压、心脏病、心律失常、眼底动脉硬化、糖尿病、高血脂症、吸烟、饮酒、肥胖。此外，食用高盐、多肉、高动物油食品，浓咖啡、浓茶，体力活动过量等，均被认为是卒中的危险因素。

如何预防卒中

首先要预防高血压。患有高血压病的人群，卒中发病机会高于正常人的6倍，如合并糖尿病，危险性升高至8倍。还有脑血管畸形、动脉硬化、脑动脉瘤等均与卒中密切相关，有这类危险因素的人，应注意将血压控制在一个稳定、安全的范围内。

心脏病也是引起卒中的重要原因。许多原有冠心病、心律失常的病人会突然中风，所以要积极治疗心脏疾病，并请教医生是否可用一些抗凝治疗。

此外，一定要养成良好的生活方式。戒烟、戒烟、减肥，养成从容的性格，适量运动，低脂饮食，都是预防卒中的关键。

卒中辨识与急救

我国的卒中患者往往因为不能够被早期识别、未能及时送医院而延误了治疗，直接导致严重的残疾，甚至死亡。下面推荐两则关于卒中急救的招数。

推荐一：“FAST识别口诀”。它是目前最常用的卒中判断、就诊方法。



推荐二：拨打电话“120”。一旦发现身边有人出现上述情况，应立即帮助拨打“120”求助，记下发生时间，并立刻、就近送往具备24小时开放脑血管病急救能力的医院/卒中中心进行救治。

健康资讯

科学就医合理用药手册发布

本报电（李燕）科普版《科学就医·合理用药》手册日前在京发布，“聚力健康，聚爱未来”健康知识进万家行动同时启动。

据介绍，该手册以国家卫计委倡导的科学就医、合理用药核心信息为基础内容，在中国健康教育中心指导下，由《大众医学》杂志组织专家团队进行编撰。该手册对就医、用药过程中的一些常见问题进行了解读，对可能存在的就医、用药误区进行了分析。

健康大数据产业联盟成立

本报电（杨泽兰）一个基于大健康与大数据融合的健康大数据产业技术创新战略联盟近日在北京成立。

该联盟旨在推动实施“健康中国2020”战略，统筹国家医疗信息化战略规划、科技创新、产业发展与国家行业治理等关键要素，推动“互联网+健康”战略行动，促进国民健康水平全面提升。

耄耋老人健身环保一起来



北京长寿俱乐部近日组织500余名老人一起到西山国家森林公园登高祈福。这些老人平均年龄70岁，最高年龄88岁。

老人们还发起了“举手之劳，参与环保”倡议，每人携带清洁袋，在登高活动中自己不制造垃圾并随手拾捡身边垃圾。

樱子摄