

香港“癌症日”倡导“识饮识食”

本报记者 陈晓星

香港2013年设立“癌症日”，每年于“癌症日”举办活动，加强公众对癌症的认识和预防能力。香港特区政府政务司司长林郑月娥近日出席“香港癌症日2016”活动时披露，癌症已成为香港的头号杀手，随着人口老化，癌症的新增个案还会持续上升。今年香港“癌症日”的主题是“识饮识食惜健康”，倡导吃得均衡，活得健康，鼓励市民多做运动，并介绍癌症治疗、康复的最新信息，以减少癌症的高发。

香港防癌会表示，癌症已由“绝症”逐渐变得像慢性疾病，大部分癌症是可以预防的，改变饮食模式和生活习惯有助预防癌症，尽早发现并接受适时治疗可以提高发病后的存活率。

寒冬已至，香港人喜爱“打边炉（火锅）”，香港防癌会问卷调查了1013名香港市民，结果显示，超过七成表示冬季与朋友餐叙首选火锅，食材多肉少菜，平均一餐有270.1克红肉、103.2克加工肉类。其中红肉以牛肉最多，达157.7克，猪肉为112.4克。此项调查显示，26%的受访者平均日食逾160克红肉，较“世卫”发布的标准超标最少1.2倍。有市民表示，冬季每月至少吃一次火锅，不会因为忧虑患癌而减少肉食。也有市民表示今后在吃火锅时考虑“多菜少肉”。

针对这份调查，香港防癌会癌症教育小组委员会主席廖敬贤分析称，世界癌症基金会研究显示，日食100克红肉，患肠癌风险增加17%，进食30克加工肉类即一条香肠或1/3片午餐肉，患肠癌风险增加10%。而每日多吃蔬果，患癌风险降20%。有营养师建议市民吃火锅时少选用猪骨汤、沙爹、鸡煲等高盐多油的汤底，宜先煮蔬菜后下肉类，或肉类分锅避免蔬菜从汤汁中吸收油分。如果吃烧烤，可将肉分成小块，缩短烧烤时间，减少有害物质的生成。

香港特区政府一直推动抗癌工作，林郑月娥在出席今年的“癌症日”活动时介绍，香港医院管理局近年已引入新型号的治疗系统和高疗效的抗癌药物，又在筹划设立第七个癌症病人资源中心，为癌症病人提供更多的服务。香港自2004年起推行子宫普查计划，以减少香港女性患上子宫颈癌的风险；2016年9月，香港又实施大肠癌筛查先导计划，鼓励市民接受检查，防患未然。

香港的民间机构也为提升全社会的抗癌水平发挥着重要的作用。1963年，已故何鸿超教授便发起成立了香港防癌会，1967年防癌会设立为癌症病人提供临终服务的机构。防癌会一直为病患和家属提供收费和免费的多元化服务，包括专业治疗、心理辅导、家庭支援，还举办讲座、抗癌分享会等，向社会普及防癌抗癌知识。

在香港，这样的民间机构还包括：香港癌症基金会、癌症资讯网、香港乳癌基金会等。设立肿瘤科的香港医院有：威尔斯亲王医院、玛嘉烈医院、伊利沙伯医院、玛丽医院、屯门医院等。

香港一些演艺明星也积极参与防癌抗癌公益活动，像张学友、汪明荃、罗家英、周慧敏等，都曾站出来呼吁市民了解更多防癌知识，建立良好的生活习惯。罗家英以癌友身份鼓励患者“把癌症当成发烧感冒一样看待”，保持乐观感恩的心态，积极治疗和生活。



抗癌日活动海报。



汪明荃出席筹款晚宴记者会，为抗癌组织筹募经费。谭达明摄

医疗美容要严管

小夏

香港消费者委员会（消委会）近日发表一份研究报告指出，医疗美容已被香港市民广泛接受，在15岁至64岁的人口中，每5人就有1人曾接受过相关服务，其中超过八成成为女性，平均每人每次消费约6600港元。消费者对医疗美容的整体满意度高达七成，有超过九成的消费者相信医疗美容可达预期效果。

对此，消委会提示港人不可忽略医疗美容的潜在风险。特别是一些应由专业医生实行的高风险项目，不应由“美容师”“治疗师”或“美容顾问”来

完成。逾八成消费者误以为医疗美容是一般美容服务，部分美容院在宣传和广告中使用“医疗”“专科”“科学”等专业用语，加上从业人员身着医生的白袍，容易给消费者错觉。事实上，医疗美容如稍有不慎，可能导致容貌受损甚至危及性命，香港曾经发生过致命的美容事故。

目前香港还没有规范医疗美容的特定法规，对医疗美容也没有清晰定义。消委会建议香港尽快建立牌照制度和资质认证体系，规管相关的医疗仪器，确保医疗美容的品质。

港台速递

轻松阅读成主流

虹文

台湾诚品书店近日公布2016年度畅销书榜，台湾作家Peter Su的《如果可以简单，谁想要复杂》夺冠，风靡日本的心理学书籍《你所烦恼的事，有九成都不会发生》位居第二，进入前十的还包括《静坐》《一戴深睡眠：消除疲劳的神奇颈带》等健康养生书籍。有评论指出，此榜显示轻松阅读成为台湾社会的主流，读者正在追求身心宁静。

十大畅销书榜单中，除了生活题材，小说类上榜的是两本日本推理小说《拉普拉斯的魔女》、《平行世界的爱情故事》。龙应台的《倾听》排名第

八，此书集结她在世界各地的演讲文集，提醒台湾在纷乱中静下心来“倾听”，契合了读者心灵。

高居榜首的作家Peter Su喜爱旅行，2014年便以第一本书《梦想这条路踏上了，跪着也要走完》爆红。他擅长以感性、励志的手法书写旅行、生活、两性等题材，在网上拥有超过60万粉丝。

诚品书店还由店员投票选出了“最想帮孩子说爸爸妈买的”书：《小狐狸与星星》，此书由英国企鹅出版集团的美术设计科罗莉·毕克佛史密斯（Coralie Bickford-Smith）绘制，为中文版图画书。

台湾热词

拗

台湾习惯将强词夺理称为“拗”。时近岁末，按照惯例不少机构都发起票选年度代表字，“拗”字成为不少人的选项。

《中国时报》刊文分析称，今年台湾情势起伏不定，最大变化是第三次政党轮替，老百姓本来怀抱希望，希望新人新气象能给生活带来好的改变。但半年过去了，大家很失望。蔡英文的政策选前选后不一，经常上演“发夹弯”，变来变去，社会因此不断付出成本，台湾竞争力一点一滴地流失。而且蔡英文团队解决问题的办法只有一个字“拗”。“劳基法”被批选举支票跳票，硬“拗”说这是对劳工最友善的修法；冻结“核四”，高举非核家园神主牌，却打算开放日本核灾食品进口，硬“拗”说是国际趋势；坚不承认“九二共识”，导致两岸关系紧张，观光、航空、餐饮等业萧条倒闭，硬“拗”说是力抗“中国强权”，维护台湾的民主与自由。“拗”，民进党上台半年一直亮瞎走板，未来3年半是否能“拗”就“拗”，让我们继续看下去。

（邵文欣）

台北中山堂的故事

新华社记者 付敏 李凯

位于台北延平南路的中山堂是一座四层高的会堂式建筑，钢筋水泥结构，融入中西风格的设计，外表敦实坚固。在其东北侧，一尊孙中山站立铜像静静耸立在绿叶婆娑的古树下。台北中山堂的由来和变迁，见证了台湾从被侵略者占领到回归祖国怀抱的不平凡历史，因而被赋予了特殊的意义。

近日，记者在研究台湾抗日史的当地文史作家张健丰、钟志正的陪同下，走访了台北中山堂，探寻那“不可被淹没”的故事。

据史料记载，中山堂原址上曾是1889年建成的清朝台湾布政使司衙门。1895年，清政府因甲午战败被迫签订《马关条约》，将台湾和澎湖列岛割让日本。消息传来，全台军民“激于义愤，万众一心”，奋起抵抗。同年，日本派皇室北白川宫能久亲王率近卫师团精锐部队镇压岛内抗日军民。6月，日军攻入台北，占领布政使司衙门，并举行所谓“始政”典礼，日本由此开始了对台湾长达50年的残酷殖民统治。

张健丰与钟志正告诉记者，当时岛内民众激烈抵抗日本侵略者，主要武装力量包括：没有撤回大陆的清朝巡抚唐景崧和他招募的义勇、驻守在台湾的刘永福和他的黑旗军、丘逢甲组织的义军以及雾峰林家林朝栋的子弟兵等，他们由北到南与日军展开了殊死搏斗。日军在付出惨重代价后，于登陆184天后攻占了全台湾。

日本官方记载，北白川宫在与台湾军民交战时，于当年10月28日在台南病死。但台湾民间认为他是死于与台湾抗日义军的激战中。侵略者为北白川宫在台湾各地多处建立了所谓“纪念碑”。

“现今孙中山先生铜像的所在地，就是当年日本侵略者为了‘纪念’北白川宫在布政使司衙门停留一个多月而建的‘纪念碑’的原址。”张健丰介绍说。抗战胜利、台湾光复后，北白川宫的“纪念碑”被推倒。1949年，孙中山先生铜像在此隆重揭幕。这座铜像高3米，重1700斤，含基座共10米，是台湾著名雕塑家蒲添生以孙中山先生1924年在日本长崎演讲的照片为蓝本创作的。由于表情生动、肌肉衣褶表现自然，整体刚中带柔，被誉为台湾户外雕塑佳作。

中山堂的历史更为曲折。日本侵略者占台之初，曾把布政使司衙门作为“总督府”。1928年，日本殖民者为纪念日本天皇裕仁登基，并作为“施政纪念事业”重要建设项目之一，拆除了布政使司衙门，在原址兴建“台北公会堂”。

1945年，中国人民取得抗日战争伟大胜利，台湾终于摆脱日本殖民统治，重回祖国怀抱。10月25日，盛大的台湾省受降典礼在“台北公会堂”二层大厅隆重举行。之后，“台北公会堂”为纪念中国革命伟大先行者孙中山先生而更名“中山堂”，二层大厅取名“光复厅”。

回顾历史，台北延平南路这一方3000余平方米的土地，历经清朝布政使司衙门、日本在台“总督府”、“台北公会堂”到“中山堂”的变迁，见证了台湾的苦难与重生。



1945年日本战败，中国政府在中山堂举行台湾地区受降典礼，举行典礼的大厅更名为“光复厅”。图为“光复厅”入口。陈晓星摄

1999年10月25日，“抗日战争胜利暨台湾光复纪念馆”在台北中山堂前广场揭幕。纪念碑由朴拙粗犷的石材建成，碑上以日本占领台湾的1895年为起点，每年一刻痕，不铭碑文，无言地记录着历史。2011年，台北市政府与碑文委员会筹撰碑文，设计师再以“历史长轴”的概念呈现碑文，长轴记述了抗日战争的历程，永志怀念牺牲的同胞。

张健丰和钟志正两人常年进行文献和田野调查，发掘台湾民众的抗日历史和抗日遗迹。2009年，两人合写了第一本书籍《乙未战争研究》。随后的7年间，张健丰又陆续推出了《乙未割台湾旧路》《日落台南城》以及《探访北白川宫遗迹》等三本著作。他们在书中详细记述了包括台北中山堂、中山铜像等史迹背后台湾民众英勇抗日的辉煌事迹。

“光复后，侵略者为纪念北白川宫而建的几十座‘纪念碑’都被推倒，留下的基座还不到10处。”钟志正说，“我们寻找到的‘纪念碑’所在地，其真正是台湾民众与日军鏖战的战场。我们寻找当年的战场，就是想给先辈们一个交代，告诉他们，我们赢回来了。”

“在台湾，1895年的‘乙未抗日’已很少被人提及，历史教科书对这段历史只有区区700多个字的描述。”张健丰说，“这是一段不能淹没的历史，希望我们的研究能让这段历史更为翔实，让年轻一辈认识了解这段历史，并知道战争的残酷。”

「文化土豪」要不得

一段时期以来，民进党政治人物屡屡制造“段子”，在堂堂议事场所称深受台湾学童喜爱的校园活动“扯铃（抖空竹）”为“中国统战”；骂政治对手为“番仔”……对此，台《中国时报》发表社论《评民进党文化土豪心态》，文章摘发如下——

蔡英文就职短短半年，民意支持度急速滑落，最新调查只剩26%，这固然与蔡个人用人不当、治理无方有关，但民进党政治人物于完全执政后暴露出来的有我无你的偏执狂傲心态，更让人反感。其中一些歧视原住民、文化去中国、迎合日本史观的言行，显示文化土豪行为，粗鲁无文。

有意参选高雄市长的民进党“立委”刘世芳，硬把台湾孩子玩的扯铃说成是“大陆的统战活动”，要求删减这项活动的补助预算。

虽然有来自各界的批评，刘世芳始终未承认错误。台湾文化主要传承自中华文化，这是无从否认抹灭的。无论是数百年前渡海来台，还是国共内战后迁移而来，虽有数百年与数十年之别，但都传承自中华文化……“世芳扯铃”反映的，是长久以来独派想要“去中国”的政治企图。

意识形态挂帅的结果，是让自以为什么都懂的政客忘记了文化不能分割。如果说扯铃来自大陆就是统战，那么孔子、关公、妈祖、汉字乃至许多台湾人的祖先，是不是也都要切割清楚？切割文化一如切割血缘，当然是不可能又愚蠢的假议题。当政客大秀文化下限时，民进党当局却保持沉默，令人遗憾。

第二个文化土豪是民进党“立委”邱议莹，她居然公开以“番仔”谩骂他人，不经意间流露出优越心态，尽管她几天后三鞠躬道歉，但仍然让许多原住民感到被歧视。

蔡英文曾经公开说自己有原住民血统，邱议莹或许没有想到，“番仔”出口暴露其对原住民的歧视，而连蔡英文也歧视了。可叹的是，邱议莹的丈夫、身为客委会“主委”的李永得居然还护航称“无不当”，这会令原住民更觉委屈。

文化土豪还有民进党的地方官员们，他们不约而同向日本史观靠拢，台中市政府、屏东县政府蛮横恢复殖民统治遗迹。台中市政府欲在台中公园内重新树立代表日本神社的“鸟居”石柱，同时，考虑拆除抗日胜利纪念碑。屏东县政府则越权去牡丹乡管理的古战场公园，拆除纪念碑“澄清海宇 还我河山”，理由是要寻找日据时期总督府为了彰显“牡丹社事件”而立的“西乡总督遗迹纪念碑”。这两起事件恐怕不是独立事件，而是纷至沓来的复辟。不容否认，台湾有一群人认同日本，推崇殖民统治。然而，更有一群人被日本殖民统治者屠杀与迫害，还有些台湾人因惨遭日本屠杀而灭族、绝后，还有一群人曾在大陆对日作战……所有这些人构成了台湾这个多元社会。对于历史的诠释，不能当权就说了算。

认清并尊重台湾的文化内涵及根源，约束民进党党内文化土豪政客们不要再乱演荒唐戏码，是蔡英文主席的当务之急。