



肺癌在我国发病率极高。在男性中,患病率、死亡率排在肿瘤死亡的第一位;在女性中,肺癌死亡排在所有癌症死亡的第二位。本报将连续两期为大家讲解预防肺癌、患上肺癌的“六大”信号等知识。

预防肺癌从点滴做起 (上)

王俊杰

肺癌的发病原因总结为“三霾五气”。“三霾”即室外雾霾、室内烟霾和心里的阴霾;“五气”即室外大气污染、室内空气污染(包括烟草烟雾气)、厨房油烟气、房屋装修装饰材料 VOC 污染,以及总爱生闷气。

预防肺癌,应从我们身边的点滴做起。

控制大气污染

工业废气,每天燃烧的大量煤、柴油、汽油以及柏油路的铺设和机动车的尾气,都可以导致居民密集区空气的污染。在室内,不良通风条件下燃煤取暖或烹饪食物时产生的油烟也有致癌性。对于目前大气污染,国家提出“我们既要绿水青山,也要金山银山。宁要绿水青山,不要金山银山,而且绿水青山就是金山银山”理念,正在致力为我们创造美好的生态环境,从而达到减少肺癌发病率的目的。

职业防护

有些职业(石棉、粉尘、化学

品、辐射类)人群,由于经常接触有害的气体或者粉尘,患肺癌的风险比普通人要高很多。这些人群应尽可能改善工作环境和条件,做好有效的防护措施,避免或减少与致癌因子的接触,最大限度地降低肺癌风险。平常定期进行肺癌筛查也很重要,每年做一次胸部低剂量螺旋 CT,可以及早发现肺癌,降低危险程度。

禁止和控制吸烟

烟中含有尼古丁等有害物质,对人体免疫系统、呼吸系统造成影响,轻者导致支气管炎,重者引起肺癌,对家庭和个人造成很大的负担。吸烟是肺癌的主要致病因素,所有公共场所应全面禁止室内吸烟,拒绝一手烟,远离二手烟和二手烟,远离肺癌。

饮食要均衡

在致癌的环境因素中,良好的饮食和加强营养是很重要的预防手段。养成良好的饮食习惯对于预防肺癌很重要,摒弃不良

饮食习惯,要少吃高糖、辛辣刺激、煎炸、油腻、烟熏、烧烤等食物,因此类食物含强致癌物质——苯并芘。建议多吃新鲜果蔬,新鲜的果蔬中含类胡萝卜素、黄酮类化合物、花青素,可有助于预防肺癌。另外,维生素 A、胡萝卜素还能抑制化学致癌物诱发肿瘤。

坚持体育锻炼

肺癌的危险因素比较多,免疫力低下、内分泌失调、心情抑郁及家庭遗传都可能导致肺癌的发生。此时最好的方法之一就是锻炼,锻炼除了有助于提高身体免

疫力,还可缓解精神上的压力,可有效调理身心健康。生活规律,心情愉快,劳逸结合,锻炼身体,可以增加抗病抗病的能力,降低肺癌的发生率。

(作者系四川省肿瘤医院放疗中心主治医师)



常怀感恩之心 有益健康

蒲昭和

“感恩”,通常指“对别人所给的帮助表示感激”。“滴水之恩,当涌泉相报”,说的就是感恩。其实,感恩还有更广泛的含义,它除了指对他人感恩,也指对社会、对自然常怀感激之心和致谢之情,甚至无条件地帮助他人,也都可归于感恩范畴。

学会感恩,不仅是做人的基本品德,也是增进社会和谐、稳定的坚实基础。最新研究表明,感恩除了道德、社会层面的积极意义外,常怀感恩之心对健康也是十分有益的。科学研究发现,那些心存感激的人身体更健康。他们善于应对日常生活中的压力,得了病能很快恢复,不太容易得冠心病,睡得也更香。心理学家约翰·福赛斯认为,“当你表现出善意的举动,哪怕仅仅是给别人让路,大脑就会释放出多巴胺,血液中复合胺的含量也会升高。而这两种物质都会使人感觉更好更愉悦。”

充满感激之心的人会受到更多积极的情感,比如喜悦、热情、爱恋、幸福和乐观等,这些能够使人保持良好的状态。相关实验也证明了这一点,研究者

将参加实验的人随机分成 3 组。第一组的人每人每星期记录下 5 件值得感激的事情,第二组记录下 5 件苦恼的事情,第三组记录下 5 件对自己有影响的的事情。10 个星期之后观察发现:与后两个小组的人相比,第一组的人感觉生活更美好,看待未来的态度也更加乐观,他们的身体状况也更好。在随后的实验中还证明,第一组的人每天晚上睡得更多,入睡需要的时间也更短。

医学研究还发现,常怀感恩之心的人,愤怒和敌意也少,对于高血压患者不仅能降低血压,也更容易戒烟,减轻体重。同时,学会感恩(谢)有助于调节情绪、减轻压力,减少患忧郁、失眠等神经性疾病的几率。

当然,感恩之心也需要培养,需要不断地坚持。培养感恩之情有许多方法,诸如记下值得感激的事情,经常使用一些能表达感激之意的形体语言,微笑、点头、说谢谢,或者写一张感谢的小纸条,这些都是不错的方法。另外,常把“您好、没关系、对不起”这些话挂在嘴边,也有助于培养感恩之心。

全球变暖幅度或被严重低估



美媒称,一项新研究表明,全球变暖的幅度可能是目前气候模型预测的两倍。

据《今日美国报》网站近日报道,全球升温的速度也非常惊人。研究报告作者之一、澳大利亚新南威尔士大学的卡琳·迈斯纳说:“我们今天看到的变化比地球历史上任何时候都要快得多。”这可能意味着,具有里程碑意义的巴黎气候协定(该协定寻求将全球变暖幅度控制在比工业化前水平高 2 摄氏度的范围内)可能不足以防止灾难发生。

研究报告作者之一、美国俄勒冈州立大学的艾伦·米克斯说:“即使只升温 2 摄氏度——很可能只升温 1.5 摄氏度——对地球系统产生的重大影响也将是深远的。”

报道称,通过研究地球的过去,科学家们可以预测未来会是什么样子。在这项研究中,研究人员回顾了来自 350 万年来自

然出现的全球变暖期,并将它们与当前人为的变暖期进行了比较。

报道称,人为的气候变化是由燃烧煤、石油和天然气等化石燃料引起的。这些活动把聚热的二氧化碳和甲烷等温室气体排放到大气中。

研究报告第一作者、瑞士伯尔尼大学的胡贝图斯·费希尔及其研究小组发现,我们目前的气候预测结果可能低估了长期变暖,结果应乘以 2。

迈斯纳说:“就小的变化而言,气候模型似乎是可靠的,比如未来几十年一直到 2100 年的短期内低排放情况。但随着变化越来越大或持续更久……气候模型似乎低估了气候变化。”

这项研究是由来自 17 个国家的数十名研究人员进行的,研究报告发表在《自然·地球科学》月刊上。

(据《参考消息》)

“5 招” 让蚊子怕你



儿童新陈代谢旺盛,也是蚊子青睐的对象。此外,女性来例假时,分泌物产生变化,也招蚊子。

记住 5 点,让蚊子远离你

1. 夏天洗澡最好少用香皂。一般来说,蚊子喜食花蜜露,因此,使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后,被蚊子叮咬的概率会上升。不过,并非所有的香味都会招惹蚊子,如男士常用的古龙水中因带檀香味,反能驱蚊的作用。

2. 多吃蔬菜。蔬菜中有一些含有蚊子不喜欢的气味,如含胡萝卜素的蔬菜及大蒜等有辛辣味的蔬菜,人吃下后,蚊子也会远离你。

3. 穿浅色衣服。伊蚊(又叫花斑蚊)最喜欢停在黑色衣服上。

4. 尽量穿袜子。许多女孩子喜欢光脚穿鞋,殊不知穿袜子后,蚊子感觉人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少,会减少叮咬。

5. 被叮咬后不能抓。抓挠后,皮肤里的组织液、淋巴液等渗出,肿成一个疱,就会越抓越痒,而且还不易消退。如果坚持不抓,一般 10~15 分钟后,痒感就能明显消退。(朱佳慧)

赛先生的背影

四川省科学技术普及服务中心

日前,中国天气网发布的国内首个“蚊子出没预报”地图显示,由于最近雨水频繁,气象条件适宜蚊子生长,成都等地成为蚊子“重灾区”。省疾控中心有关专家表示,结合幼虫和成蚊的生存习性,降雨造成的积水的确容易促使蚊虫孳生,但气温环境、湿度环境也与之相关。就目前成都的气象条件和环境条件,的确适合蚊虫繁衍生息,应采取相关驱蚊防蚊措施。

蚊子咬人受 3 大因素影响

- 1. 呼吸道呼出的二氧化碳是蚊子定向的气味源,蚊子凭此找到人,再下口叮咬。
- 2. 热量。肥胖者更易被蚊子叮咬,深色衣服吸热,也易招引蚊子。
- 3. 排泄物。蚊子爱叮咬毛孔粗糙、出汗多的人,一般男人比女人、青年比老人、健康人比病人更招蚊子,因为皮肤表面的分泌物多。而



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

请本报所刊登图片作者与本报联系,以付稿酬。

认清“全能神”邪恶本质后她重拾幸福生活



她叫杜红艳(化名),1962 年出生。2007 年 3 月的一天,她因高血压病去看医生,在回家的路上遇见朋友高云海(化名),一阵寒暄后,高云海对她说:“你生病的原因是由于没加入‘全能神’,如果还不赶紧加入进来,将会遇到更大的灾难。”离开时还硬塞了几本“全能

神”的书籍给她,让她认真阅读。后来,杜红艳在高云海的鼓动下,加入了“全能神”。

一段时间的外出聚会、“祷告”和“传教”等活动后,由于心理暗示的作用,杜红艳感觉自己的高血压病似乎比以前有所缓解,便认为这是信仰“神”的结果。于是她更加痴迷了,每天随信徒白天走村串户“传福音”,晚上“祷告”,像变个人似的。对家里的事不管不顾,和家人说话开口闭口就是“神”。对此,家人很不解,劝她不要上当受骗,我行我素。随着对“全能神”的迷恋,在短短的两年时间内,杜红艳

瞒着家人将家中积攒的 3 万多元钱全捐给了“全能神”组织。她丈夫在多次劝说、争吵之后,终于忍无可忍,提出了离婚。没有了丈夫的约束,杜红艳更加疯狂,外出“聚会”“传福音”越来越频繁。2010 年初,她父亲患糖尿病住进了医院,母亲特意让她去照顾,尽尽孝心,但她居然在病床前劝父亲不要再医治了,跟着她信“全能神”,气得她母亲冠心病发作,不久就离开了人世。

然而,杜红艳的痴迷,并没有得到“神”的庇护,她因长期拒医抗药,高血压病越来越严重。在 2011 年 1 月 15 日傍晚,她在“传教”的

途中,因高血压病突发,晕倒在地,幸亏有好心人拨打了 120,将她送到医院,经医护人员全力抢救,才捡回一条性命。

这件事后,杜红艳开始反思自己的点点滴滴,想到一直信奉的“神”,不但没有治愈她的高血压病,反倒逐渐加重,还险些丧命。事实面前,她对“全能神”产生了怀疑。后来,在社区反邪教志愿者的帮助下,她最终彻底认清了“全能神”是一个敛财害人的邪教组织。如今,她恢复了理性,丈夫与她复了婚,并在社区便民超市找了一份工作,一家人又重新过上了幸福的生活。(中国反邪教网)