



在无辣不欢的四川,火锅、串串、干锅……哪样不是红彤彤、辣乎乎的?但只要是有  
点伤风感冒、头疼脑热,医生一旦叮嘱要“清淡饮食”,这个时候是不是就意味着  
不能再吃辣椒、花椒等辛辣调料呢?不能吃肉只吃素呢?

# 科学看待“清淡饮食”

■ 赵玲

医生所谓的“清淡饮食”是指少盐、少油、少糖,调味品适量。而且清淡饮食不是指素食,是要避免过于油腻的食物,如肥肉、猪蹄、脑花、肥肠、油条等,在烹调方式上尽量选择蒸、煮、炖、拌等,避免油炸、煎烤、爆炒等。

对于辣椒、花椒等调味料,很多人一方面沉迷得不能自拔,一方面又觉得吃多了可能对身体不好。但是大家有个共识:生病了就不能吃辣椒、花椒了。事实上辣椒富含维生素C等多种维生素,辣椒中的辣椒碱具有抗癌、抗菌、保护心血管等功效,辣椒还能促进食欲,改善患者食欲不振的情况。另外,我国花椒食用历史悠久,在中医上用于治疗胃痛、牙疼、腹泻;药理研究也表明,花椒含多种生物活性物质,具有抗氧化、消炎、抗肿瘤等生物活性。当然,大家不要觉得辣椒、花椒有抗癌功效就大量吃,毕

竟我们用它们主要还是当调味品。所以,辣椒、花椒作为调味品本身食用量会比较少,而且适量使用可以改善食物的香味,提高患者食欲。

需要注意的是,以下患者不宜食用辣椒:放化疗引起口腔黏膜炎、食管炎、肠炎的患者;口腔溃疡患者;疾病或治疗引起的胃肠不适,如腹泻、便秘、腹痛、梗阻等患者;胃肠道手术前后、化疗过程中的患者。此外,胃溃疡、急慢性胃炎、炎性肠病、肠易激综合征等胃肠道疾病患者,肾脏疾病、慢性支气管炎、食管炎、痔疮、角结膜炎、甲亢患者以及孕期便秘的女性等不宜多吃辣椒。总结起来就是,但凡会加重局部或胃肠道刺激的疾病患者不易吃辣椒。

那能不能吃葱、姜、蒜等调料呢?葱属蔬菜包括大蒜、洋

葱、大葱、小葱和韭菜等,含有有机硫化物,具有抗癌作用。有证据表明葱属蔬菜能预防胃癌、结肠癌、直肠癌。生姜是一种药食两用的重要植物,具有刺激味蕾、增强食欲、兴奋胃肠平滑肌和呼吸中枢、促进消化液分泌、兴奋大脑皮层和神经中枢、增进血液循环、促进新陈代谢等功效,也是人们日常生活中不可或缺的调味品。咀嚼鲜姜片配合西药治疗对化疗引起的呕吐有很好的治疗效果。葱、姜、蒜不仅有自身的营养价值,还能去腥、提鲜、增香,从而改善食物的味道,促进患者食欲,所以即使生病了也能够吃。同样,生姜、大蒜比较刺激,如果口腔和消化道黏膜有损伤尽量少吃或不吃。

那清淡饮食能不能吃肉?当然可以,但是要注意肉的种类和烹调方式的选择。不吃或少吃肥肉、脑花、猪蹄等过于油腻的食物,避免煎、炸、烤等重油的烹调方式。尽量选择瘦肉、鱼肉、鸡肉、鸭肉、牛肉、羊肉等富含优质蛋白质的肉类,多选

择蒸、煮、炖、拌、卤等烹调方式。肿瘤患者大都存在食欲不佳、厌油的情况,但是肉类又是重要的优质蛋白质来源,必须保证足够的摄入量,所以选择凉拌、卤、蘸等方式,能够促进肿瘤患者的食欲,用调味品的味道掩盖肉类本身的腥味,改善患者厌油的情况。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心营养师)



## 2018年度诺贝尔奖尘埃落定

10月1~3日,2018年诺贝尔奖三大自然科学奖项——生理学或医学奖、物理学奖和化学奖的逐一揭晓,为人类智慧文明的高塔,再次登上耀眼的一层。

技术被称为“啾啾脉冲放大技术”,很快成为后续高强度激光器的“标配”,其用途包括每年进行数百万次的激光眼科视力矫正手术。

### 生理学或医学奖:首次授予癌症治疗新方法

美国科学家詹姆斯·艾利森研究了一种抑制蛋白质,发现其具有释放免疫系统制动机制的潜力,让免疫细胞可以攻击肿瘤。他将这一概念发展成一种治疗癌症的全新方法。

与此同时,日本科学家本庶佑在免疫细胞上发现一种蛋白质,经过仔细探索其功能,最终发现它也可以作为制动器,但具有不同的作用机制,基于此发现的疗法被证明在抗击癌症方面非常有效。

值得一提的是,女性获颁诺贝尔物理学奖,是有史以来的第三次。前两次分别授予著名的女性科学家玛丽·居里和玛丽亚·格佩特-梅耶。

### 化学奖:揭示并利用“进化”的力量

美国女科学家弗朗西丝·阿诺德从1993年起,进行了酶的第一次定向进化,这是一种催化化学反应蛋白质。她的方法经常用于开发新催化剂,用这种方法产生的酶,用途包括开发更环保的化学物质、药品以及为运输部门生产更环保的可再生能源。

### 物理学奖:用激光工具“玩转”微观世界

阿瑟·阿什金发明的光学镊子,让激光束像手指那样抓住粒子、原子、病毒和其他活细胞,这种新工具似乎让科幻小说里的“梦”成真了——利用光的辐射压力来移动物体。

而热拉尔·穆鲁和唐娜·斯特里克兰为创造最短、最强的激光脉冲铺平了道路。他们发明的新

另外两名获奖者——美国的乔治·史密斯和英国的格雷戈里·温特,则因为开发了噬菌体展示的方法,来进行抗体的定向进化,进而生产新的药物。第一种基于这种方法的阿达木单抗已在2002年获批,用于治疗类风湿性关节炎、牛皮癣和炎症性肠病。从那时起,噬菌体展示产生了可以中和毒素、抵抗自身免疫疾病和转移性癌症的抗体。

同样值得赞美的是,阿诺德是有史以来第5个获得诺贝尔化学奖的女性。对今年两位女性获得诺奖,有舆论称之为诺贝尔奖“进化”的美丽结果。

(房琳琳)

## 改变生活方式 预防老年痴呆症



每年的9月21日是“世界老年痴呆日”,近年来我国阿尔茨海默病患病人数持续增加。老年痴呆症表现为记忆力衰退、对事物茫然难解、丧失日常行为能力等。引起老年痴呆症的首要风险因素是年龄,遗传基因的影响也是引发疾病的因素。虽然我们无法逆转年龄和基因,但可以通过改变生活方式,努力降低老年性痴呆的发病风险。澳大利亚迪肯大学的海伦·麦克弗森提出六条建议预防老年痴呆症。

**活跃大脑。**受正规教育少于10年的人,患老年痴呆症的风险就会增加。虽然教育很重要,但它的作用也并非绝对。研究显示,针对记忆和问题解决技能的小组锻炼活动可以改善人类的长期认知功能。在社交场合中,积极参与类似的激发大脑的活动可以有效增进认知功能的提升,像阅读报纸、打打牌、学习一门语言或技能等。

**维持社交。**增加社交的频率,比如访友、串亲戚或者通电话,都可以降低患老年痴呆症的风险,而反之,孤独则会增加患病风险。

**控制体重。**心脏健康与大脑健康之间存在非常紧密的联系。高血压和肥胖,特别是中年发福,会增加老年性痴呆的患病风险。如果二者合力,患病风险甚至会

高于12%。在对4万多人进行数据统计和分析后发现,2型糖尿病的人群比健康人群患老年性痴呆风险高出两倍。通过药物、饮食和锻炼进行调节和控制就可以有效降低患病风险。

**体育锻炼。**体育锻炼已被证实可以防御认知功能的退化。研究显示,每次锻炼应该至少维持45分钟,强度可从中等强度到高强度,也就是相当于气喘吁吁,无法跟人正常交谈的程度。

**戒掉香烟。**吸烟对心脏有害,其中所含的化学物质会引发炎症,还会导致大脑血管的变化。这些化学物质同时会诱发氧化应激,使自由基损伤细胞,导致老年性痴呆更易发生。在对比有吸烟史的人群、不吸烟人群和正在吸烟的人群后发现,还在吸烟的人群患老年性痴呆可能性更大。

**抗击抑郁。**人在抑郁时大脑的变化与老年性痴呆相关。压力荷尔蒙可体松的大量分泌会引起大脑记忆区域萎缩。研究人员对1万多人进行了28年的跟踪调查发现,在病症显现的前10年内,抑郁人群患老年性痴呆的几率较大。

另外,睡眠障碍和饮食对老年性痴呆也有重要的影响。



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

## 膀胱癌的预防

■ 王培禄



多喝任何液体都有益健康,但白开水在这方面效果最好。该研究课题负责人多明尼克教授指出,每天喝6大杯白开水者比只喝1大杯者,患膀胱癌的危险可减少约50%。

### 避免暴露于致癌物中

在采取任何预防措施前,应避免接触那些能够致癌的物质,如实在无法避免,请提前做好预防、防护措施,并定期进行针对性的健康体检等。另外,减少及戒掉吸烟,不染发等。

### 避免滥用药物

避免滥用化疗药物及含非那西汀成分的解热镇痛药。盆腔疾病早诊断、早治疗,严格遵循专业医生医嘱,尽可能避免不必要的放疗及化疗。

### 规范化治疗慢性膀胱炎

对长期卧床、截瘫等病人,其排尿问题不好护理,但尽可能避免长期留置尿管,可以采取尿垫、尿不湿、间歇性导尿等方式。如确实因条件限制必须使用留置尿管,建议定期更换尿管,定期膀胱冲洗,积极预防及控制膀胱炎症。定期检查发现膀胱内结石、异物等出现,发现异常并及时处理。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

### 食物因素

1. 高脂饮食特别是高胆固醇摄入,会增加膀胱癌发生的几率,所以我们的日常生活饮食宜清淡,低脂、低胆固醇摄入,增加维生素A、B、C、E等摄入。
2. 饮用绿茶可以降低膀胱癌的发病率,因为绿茶中的聚苯儿茶素浓度较红茶和乌龙茶高。
3. 增加水的摄入。通过增加水摄入稀释尿液中的致癌物质可以降低膀胱癌的发生率,美国哈佛大学医学院刚刚结束了一项对5万名40~70岁美国男子的长达10年的跟踪研究,最后发现,那些每天喝大量液体者,罹患膀胱癌的危险大幅度降低。研究者强调,尽管

## 都江堰市科协积极开展“防范邪教宣传月”活动



本报9月,成都都江堰市科协结合实际,积极开展“防范邪教宣传月”活动。指导乡镇开展“科普宣传进社区”活动。9月上旬以来,天马镇政府在各社区积极开展2018“科

宣传进社区”活动。活动以“崇尚科学,反对邪教”为主题,现场工作人员通过科普条幅、摆摊设点、发放宣传资料以及面对面为社区居民讲解的方式展开宣传,让科普走进社区、走进家庭,让更多人成为科普的参与者、受益者,让科学思想在公众的日常生活中扎下根,提高了群众的科学素质,营造了良好的社区氛围。

组织科普基地开展自然科普进课堂活动。9月19日,都江堰YHC花溪农场大自然探究科普基地的老师们到都江堰市北街小学,

开展自然科普进课堂活动。通过老师图文并茂的讲解及与学生们的互动参与,大大激发了学生学习科普知识的积极性,明白了环境的重要性,培养了他们对环境的热爱与保护意识。

发布全国首本大熊猫文化教材。9月20日,全国首本大熊猫文化教材《大熊猫家园》授课试点启动仪式在都江堰市举行,并开展了熊猫讲师培训。由谭楷等26名熊猫文化专家组成的首批熊猫讲师团,为16所试点学校进行了授课培训。全书共10节课,全面反

映了大熊猫的成长过程、伴生动物、生存管理、保护形势、生态实践等内容,是全国第一本大熊猫文化教材。

利用公交车车载电视播放反邪教专题片。都江堰市科协将《邪教的十大特征》专题片,通过采取采购服务的方式在覆盖城乡10条公交线路、112路公交车、183台车载电视上每天滚动播放30次,每天受众面约6万人次,采取影音方式,最直观地向城乡居民进行反邪教宣传。

(周拥)

## 7×27 智能科技组合 一汽马自达品质生活提升计划再起航

10月1日起,一汽马自达品质生活提升计划第二阶段正式开启,延续首阶段智能科技主题,精心挑选7×27种组合方式的小米有品智慧好礼,及1000元/车贴心交强险、最高1万元置换补贴、50%首付18期免息金融政策及5年10桶全合成机油等多项购车政策支持,全方位关心、尊重、满足用户用车及高品质生活需求。

作为汽车行业首创的品质生活

提升方案,该计划的延续和升级,是一汽马自达践行价值营销战略,为用户持续提供和管理车辆全生命周期价值的重大举措。

该计划最大的特点是“用心”“尊重”和“货真价实”,摒弃了牺牲车辆保值率的简单现金折让,及常见的“虚胖”大礼包,及时洞察、满足目标人群对于科技、智能、时尚、实用、有态度等生活方式和生活品质的需求。