

成方圆：

名人养生

晚上十点后绝不再吃



每天油脂摄入量不超过25克，女性腰围要小于90厘米，每天需要喝八杯水，多吃蔬菜水果和杂粮……谈到健康，著名歌手成方圆很内行，对健康的认知不亚于一位健康教育者。这和她长期以来关注和学习健康知识不无关系。

成方圆因演唱《虾球传》、《北京人在纽约》等一批影视剧插曲和单曲《童年》、《游子吟》、《蓝天白云》而闻名遐迩。她赞同“迈开腿，管住嘴”这句话，认为这是“健康的精粹”。

成方圆是中国公益明星羽毛球队的一员，只要有空，她每周都要参加两次训练活动，她还经常跑步、跳健美操、骑自行车等。不管工作多忙，时间多紧，这些体育活动她从来没有停止过。她说：“我现在

体质很好，工作起来充满生机与活力，这与我长期以来参加体育运动有直接关系。”

饮食上她也很注意把关，每餐不过饱，烹调时少油少盐少糖，还常吃一些五谷杂粮。由于饭店菜肴油腻，她尽量减少应酬的机会。有时在外地，晚上演出结束后已十点多钟，朋友常常会摆上一桌酒菜招待，每次她只是聊天，很少动筷子。她说：“过度饮食，使体内营养过剩，实在不利于身体健康。”

谈到心态，成方圆说：“好心态太重要了。人总会遇到一些不开心的事情，要懂得调节，及时赶走负面情绪，憋在心里，是会伤身体的。”成方圆还喜欢旅行，喜欢摄影，今年她去了南极，她说，大自然让人心旷神怡，滋养灵魂。

(摘自《生命时报》)

有些健康顾虑没必要

厕所没你想的那么脏，灰尘也有保健作用

每个人都会担心自己和家人的健康，但却很少有人知道，日常生活中究竟哪些是真正值得担心的。美国《PARADE》杂志官方网站6月15日刊文，为我们做出了总结。

厕所不像你想的那么脏。尽管马桶圈有很多细菌，但我们和马桶圈接触的时间很短，在入厕后没洗手的情况下，通常也不会触摸自己的口鼻。所以很少有人会在厕所上传染病。

染发的第一受害人其实是发型师。染发时，发型师和顾客都完全暴露在化学品中，但显然，发型师接触染发剂的机会更多。当然，有研究发现，染发超过25年

的人，罹患白血病的几率要比正常人高很多，因此，尽量不要做永久性染发。

涂指甲本身危害并不大。不过，长时间坐在美甲屋，却有害健康。指甲油中含有甲苯、甲醛和邻苯二甲酸酯，它们很容易挥发到空气中，并被你吸入体内，可诱发癌症和婴幼儿先天性疾病。因此，如果你是孕妇或护士，最好还是让你的指甲“素颜朝天”吧。如果你确实喜欢涂指甲，请尽量挑选一个通风状况比较好的店。

灰尘也有保健作用。我们常常低估了灰尘的保健作用。有研究表明，经常接触到灰尘的婴幼儿，长大后患过敏、哮喘和免疫系统疾病的几率比其他孩子低。所

以，请放心让你的孩子与宠物接触，外出玩耍。

当然，也有一些担忧，需要牢记。公共场所的门把手是传播疾病的重要阵地，因为有太多脏手摸过这些地方，如果你随后触摸自己的口鼻，就很可能被传染上疾病。解决这个问题的办法是仔细洗手、用胳膊肘开门，如果必须用手去扭开门把手，就垫上一张纸再摸。

微波炉在工作时会向四周发出辐射，虽然其中的食品是安全的，但外面的人会受到影响。因此，正常使用微波炉时，要与炉门保持约60厘米的距离。

(摘自《生命时报》)

名人博客

自我解压，常看三座山

□ 洪昭光



人生在世，不如意十之八九。这就要求我们学会自我调节、自我解压、自己解放自己。

要心里平衡，我推荐大家去看三座山，看过三座山，心里就平衡了，什么气也没有了。现在您说不给我涨工资，我也不再生气了，因为我见到那三座山以后什么气都没有了。

第一座山，井冈山。井冈山给人的教育太深刻了。前前后后牺牲2000万人，还有很多人都是冤枉死的。和他们相比，我们活着就是极大的幸福了。来到井冈山一看，当年革命的艰难困苦，血雨腥风，真让人受到教育。

第二座山，普陀山。看看佛的大智慧，大胸怀，大慈悲，这样一比，我们太渺小了，生命太短暂了，还有什么可争的。

第三座山，八宝山。每次我参加一次遗体告别，心灵就净化一次。1个钟头以后，谁都一样，一把灰了，还争什么啊？很多事根本就不值得计较。

诺贝尔奖获得者李政道教授，中科院在北京为他举行70岁生日庆祝会时，他讲了两句话，他说：“我一辈子做事和做人的原则，以杜甫‘细推物理须行乐，何用浮名绊此身’两句诗为准则。”仔细地推敲世界上的万物道理，做一些快乐的事情，做一些自己喜欢做的事，不必为了一些空名而放弃自己喜欢做的事。

独家连载

指标，只是一组数字

肿瘤标志物的发现及相关检查，可以及时提醒人们注意一些征兆，所以我们主张肿瘤患者必须定期做针对“肿瘤标志物”的检查，一些高危人群(包括老年人)，也应在专业医师指导下定期做些针对性的检测，以便能尽早有效地进行防范或治疗。

蔡某，40岁左右，原发性肝癌，于去年6月手术切除病灶后，介入治疗2次，随后一直使用中药加零毒抑瘤进行调整，今年4月初所有指标，包括肝功能“二对半”等均已转阴。6月份蔡某做体检，CT显示肝功能恢复良好，无复发征兆，大部分指标正常，唯有AFP从原本的6一下子跳到60多，这可吓坏了他。他算算手术后约1年，正是易复发之时，认为肯定是复发了，情绪糟透了。笔者细加分析，发现有不少

征兆不太支持“复发”。再仔细一打听，他家正在装修新居，他虽不亲自督阵，却也每日必亲去工地(新房)一次。加上蔡某康复心切，即便天气炎热，仍每日练康复功不止，使身体过度疲劳。而肝癌患者，疲劳状态下很容易出现AFP的升高。鉴于此，笔者建议他先不着急，好生静养2周，夏日不练功，中药继续调养，2周后复查。复查结果AFP降至正常，又嘱其再静养2周，复查仍正常，他才安下心来。

我们说，指标只是反映了一种可能性，指标须解读，须思考，切忌迷信。否则，反会在“科学”的旗下误己误人。当然，还应多说一句，肿瘤标志物是有一定针对性的，指标检测并非越多越好，而且要结合相关指标综合解读，才有意义。

“乐龄癌”的积极意义

随着老龄社会的到来，人们不再悲观地看待老年问题，而换之以“乐龄”一词，以示晚霞依旧可以十分灿烂。然而，老年人又是多种肿瘤的高发年龄。大多数70岁以上的老人体内存在着癌肿，只不过许多情况下这些癌魔并未肆虐，携癌者也并未因此明显影响自己的生活。也就是说，老年人在很多情况下，是可以带癌生存，与癌“和平”共处的。

首先，事实告诉我们：发生在老年人身上的癌肿，一般生物活性不强，也就是说，

来势不是很凶。

其次，老人生癌很少是局部性的、单纯凭手术就能解决的，大多有不同程度的浸润或转移，只不过不易被发现而已。

再次，老人大多有多脏器损伤，或整体较弱，不宜施以手术、放化疗等的攻与伐。

换句话说，治疗肿瘤的“战争模式”，对老年肿瘤患者来说弊大于利。由于生物学本身的原因，通常发生在老人的身上癌肿，发展一般不会很快的。匆忙施以手术、

放化疗等，犹如走上一条不归路。有时，对老人生存质量的危害甚至大于癌肿本身。因此，我们明确地主张：除有非常情况，对高龄肿瘤患者，应换个思路，不能利用杀伤性手段抑杀癌瘤，而应重在“零毒抑瘤”等的无创性治疗，改善其症状和生活质量。毕竟，医学应该首先关注“人”及其生命和生存质量；其次，才是病或其他。换句话说：生命是最重要的，改善老人的生存质量，让他活得舒服些，好日子长一些，才是真正的孝道。



“带癌生存”不是梦

“带癌生存”是指患者经过有效的抗肿瘤治疗后，常见的癌性症状消失，瘤体局部进一步缩小，癌细胞不再扩散，病情长期稳定并趋于好转，患者一般状况良好，可独立工作和生活。“带癌生存”有以下3个特点：

(1) 生存期延长：晚期癌症或手术、放疗化疗结束后出现转移、复发者，其生存期短者3个月，长者仅1年。若能及时服用中药，其生存期均可得到延长，短者2年，长者5~6年，甚至10余年或更长。

(2) 生存质量提高：晚期癌症或转移、复发者，只要坚持合理的中医药治疗，多数情况下其种种不适，包括症状及体征均得以改善，即使是恶液质状况也可减轻。大多经中医药治疗3个月到半年后可恢复体力，饮食正常，生活不但能自理，并能进行户外锻炼，不经点明外人甚至无法相信其是癌症患者。

(3) 肿块依然存在：虽经手术但肿块无法切除，虽然用过放疗，但肿块未完全消失，或转移灶明显，无法再进行手术、放疗。服中药数年后，肿块变化不大，或缩小，或稍有增大，但生存期延长、生存质量提高，这也是“带癌生存”的最大特点。

特约
洛阳市红十字会
康乐园
咨询热线：63120681