

常言道：一个“癌”字三张口，胡吃海喝加瞎抽

# 合理饮食“五字诀”，远离诸多“肿瘤君”

本报讯（记者张莉莉 通讯员薛小锋）4月15日至21日是第26个全国肿瘤防治宣传周。记者从疾控部门了解到，今年宣传周的主题是“癌症防治共同行动”。

## 改变不健康的生活方式

抽烟、喝酒、高盐饮食是胃癌发病的主要诱因

常言道：“病从口入。”民间流行这样一种说法：一个“癌”字三张口，胡吃海喝加瞎抽。这种说法有没有道理呢？疾控专家认为这是有一定依据的，世界卫生组织也认为癌症是一种生活方式疾病。

相关统计数据显示：胃病发病率高达80%，并且正在以每年17.43%的速度增长。近5年来，我国青年人胃癌发病率比30年前翻了一番，胃癌防治已经成为社会广泛关注的健康焦点。

很多人知道，胃癌和幽门螺旋杆菌感染、胃溃疡、胃息肉以及遗传因素有关。很少人知道，抽烟、喝酒、高盐饮食也是胃癌发病的高危因素。

据疾控专家介绍，烟草所含的尼古

丁会刺激胃黏膜，破坏胃黏膜屏障，促进胃炎、胃溃疡形成。过量饮酒容易刺激胃黏膜，导致急性胃黏膜损伤。而长期饮酒则会增大胃溃疡发病的风险，胃溃疡反复发作会诱发胃癌。一旦酒后出现上腹痛、反复呕吐、黑便等症状，就需要警惕胃癌了。

爱吃高盐食物也会增大患胃癌的概率。疾控专家解释，由于食盐渗透压高，高盐食物不仅会对胃黏膜造成损害，还会使胃酸分泌减少，并抑制前列腺素E<sub>2</sub>的合成。而前列腺素E<sub>2</sub>具有保护胃黏膜的作用。高盐食物含有大量硝酸盐。它在胃内被细菌转化为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合生成亚硝胺，具有很强的致癌性。高盐食物还容易与幽门螺旋杆菌一起加重胃黏膜损伤，帮助幽门螺旋杆菌找到合适的繁殖“土壤”。

## 怎样吃才是合理饮食？

苦、酸、素、新、淡，“五字诀”打造癌症防线

倡导健康的生活方式，首先强调的就是合理饮食。怎样吃才是合理饮食呢？疾控专家介绍了远离诸多“肿瘤

君”的“五字诀”。

一是吃“苦”。苦瓜、苦丁茶、野菜等苦味儿食品，是维生素B<sub>12</sub>的重要来源。其主要成分氰化物对正常细胞无破坏作用，但对癌细胞有巨大的杀伤力，并能抑制癌细胞中的细胞色素化酶，使之出现代谢障碍。

二是吃“酸”。苹果、葡萄、橘子、橙子、菠萝、提子、酸枣等酸味水果富含维生素C，有一定的防癌抗癌作用。酸奶中的乳酸菌能把糖分解为乳酸，抑制大肠内腐败菌类的繁殖，减少毒素的产生，并吞噬致癌物质，有一定的防癌作用。

三是吃“素”。大豆、薯类等粗粮以及蔬菜、水果等植物性食物富含纤维素，常吃可刺激胃肠蠕动，缓解便秘，加速胃肠道排泄，对胃癌、结肠癌有一定的预防作用。

四是吃“新”。新鲜蔬菜，尤其是十字花科蔬菜含有醌和酚。醌可“冲淡”致癌物质并加速其排到体外，酚可阻止癌细胞代谢。新鲜蔬菜中的β-胡萝卜素可使患癌概率降低1/3。

五是吃“淡”。吃饭少盐清淡，可保

护胃肠。此外，还应注意“少食多餐、细嚼慢咽”。

## 三级预防进行癌症防控

戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅

世界卫生组织指出：1/3的癌症完全可以预防，1/3的癌症可以通过早期发现得到根治，1/3的癌症可以运用现有的医疗措施延长患者生命、减轻患者痛苦、改善患者生活质量。据悉，目前我国通过三级预防进行癌症防控：一级预防是病因预防，减少外界不良因素的干预；二级预防是早期发现、早期诊断、早期治疗；三级预防是改善生活质量、延长生存时间。

疾控专家指出，改变不健康的生活方式可以预防癌症。吸烟、缺少运动、不合理饮食、酗酒、压力过大、心理紧张等，都是癌症发病的高危因素。因此，戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发病概率。

此外，重视身体出现的异常肿块儿、溃疡、疼痛等症状，接受规范的防癌体检，能够早期发现大部分常见癌症。

市救助管理站给滞站人员开“小灶”

## 让植物“照顾”心灵花园



许昌市魏都区祥和社会工作服务中心社工指导滞站人员种植桂花树。

本报讯（记者代奎文/图）“快看，我种的桂花树行不行？”“很好，给它多浇些水！”4月14日，市救助管理站一片欢声笑语，许昌市魏都区祥和社会工作服务中心正在该站开展“快乐园艺 健康生活”活动。

当日，阳光明媚，市救助管理站工作人员早早地准备好桌椅，等候许昌市魏都区祥和社会工作服务中心社工前来开展活动。10时30分，该服务中心社工向滞站人员介绍了此次活动的主题“长久的陪伴——种植桂花树”。

滞站人员在社工的指导下，先将混合了营养肥料的泥土填入花盆，接着栽上桂花树，最后在桂花树上挂上认领表，上面标注有种植人编号、种植日期和浇水记录。活动中，滞站人员在轻松热闹的气氛中种植了自己认领的桂花树。

据了解，疫情防控期间，市救助管理站除了严格按照疫情防控要求对滞站人员进行隔离防护管理之外，还十分注重滞站人员的情绪与精神。由于封闭管理时间较长，滞站人员容易出现烦

躁、易怒等负面情绪。为了丰富滞站人员的精神文化生活，帮助其舒缓情绪、树立信心，促进其身心健康，市救助管理站联合许昌市魏都区祥和社会工作服务中心，根据滞站人员的需求，开展了“快乐园艺 健康生活”活动。

许昌市魏都区祥和社会工作服务中心负责人高丽丽告诉记者，园艺疗法的定义是植物治疗。植物会对环境产生调节作用，如降低温度、增加湿度、增加负氧离子含量、减小噪声等。

研究发现，园艺疗法能够减缓心跳、改善情绪、减轻疼痛。本次活动对滞站人员的心理感受、肢体控制、审美与表达等方面进行了“激发”，让他们自己动手种桂花树，进行身份转换，从一个被照顾者转换成照顾者；让他们在对植物的看护、观察中获得成就感，增强自己的存在感。

市救助管理站站长胡建民说：“看到自己照料的植物茁壮成长，滞站人员会充满自信，减少盲目、强求、急躁等负面情绪。本次活动使滞站人员的情绪明显好转，取得了良好的效果。”

一米之外，祝你“生日快乐”

本报讯（记者代奎 通讯员欧阳旭强）为了进一步关心关爱民警，切实做好疫情防控期间的“爱警”工作，激励广大一线民警担当作为，在抗击新冠肺炎疫情的岗位上保持高昂的斗志，襄城县

看守所开展多项暖心活动。截至目前，已有5位民警度过了一个“别样的生日”：虽然隔着一米的安全距离，祝福却没有缺席，在传递浓浓爱心的同时，也温暖了民警的心。

长公筷  
传递爱

倡导使用长公筷 共享健康、卫生、文明的用餐方式

中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心