

有句话说“癌是吃出来的”，且看一个“癌”字，三口一山一病，说的就是吃得太多，胡乱吃才得病。其实此话并非毫无根据。有研究发现，人类癌症中约有三分之一与膳食不当有关！因此，理想的膳食结构，良好的饮食习惯，合理的加工烹调是防癌的主要内容。本期小风有请上海中医药大学营养学教授孙丽红给大家讲讲如何防止“癌从口入”，并培养健康的饮食习惯。5月22日上午9点，她还将在湖南省疾病预防控制中心学术报告厅举行健康饮食讲座，与读者面对面沟通。



营养学教授孙丽红提醒：

癌从口入， 管好你的嘴

爱吃槟榔？要小心！



健康短信

讲座：《保健养生：小儿常见呼吸道疾病的中医药防治》
主讲人：王孟清（湖南中医药大学儿科教研室主任、湖南省中医儿科学会主任委员）
时间：5月20日上午9:30
地点：湖南省图书馆一楼多媒体会议室

健康书架

《手到病自除2》



这是一本利用人体反射区防治内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等各科常见疾病的家庭保健书。作者杨奕，中华自然疗法世界总会医学顾问，中国名医论坛副理事长。

江苏人民出版社 出版

抢书：读者可通过移动手机用户编辑短信：“JK+姓名”发送到1065800078462，或者登录华声娱乐 <http://ent.voc.com.cn/>参与活动。

如何给宝宝剪指甲？

宝宝的指甲，妈妈们不要太忽视。一两个月的婴儿，指甲以每天0.1毫米的速度生长。长指甲容易折断，也容易抓伤娇嫩的皮肤。小宝宝喜欢吮吸手指，如果吮吸带有细菌的长指甲，有可能引起肠胃疾病。因此，经常剪指甲是必要的，脚趾甲也不例外。

给妈妈们推荐几个剪指甲（趾）甲的小窍门：剪指甲最好选择孩子熟睡的时候；剪指甲时不要留角，要剪成圆形；尽量用细小的剪刀来剪，一次不要剪太多，以免剪伤皮肤。如果指甲下面有污垢，不可用锉刀尖或其他锐利的东西清理，应在剪完后用清水洗干净，以防引起感染。

湖南省儿童医院新一科 仇双 护师

妈妈必读

小贴士

一道防癌食物：
红薯山药豆浆

山药(淮山)是一种很好的防癌食物，孙丽红特别推荐一道菜：红薯山药豆浆，既可防癌又可抑制皮肤老化。具体做法是：将黄豆预先泡好，大米、小米淘洗干净；将红薯丁、山药丁、大米、小米与洗净的黄豆一起放入豆浆机杯中搅拌十几分钟即可。

容易忽视的防癌细节

食物勤购买，尽量少储存

食物在温湿的环境下储存时间过长容易发生霉变。不必大包小包存在冰箱，尽量买新鲜的食物、蔬菜。

饮用水即烧即喝
别放太久

开水最好即烧即喝，不要喝放置时间较长的水，更不要喝未烧开的水。如果放置时间较长的话，水中就会生成大量致癌的亚硝酸盐，其含量还会随着放置时间的增加成倍增长。因此，开水最好是即烧即喝，而且以沸腾3分钟为最好。



本期嘉宾

嘉宾简介：孙丽红，师从著名肿瘤专家何裕民教授。上海中医药大学营养学教研室主任、教授、主治医师，全国营养保健师。

猪、牛、羊肉别吃多了

猪、牛、羊肉这类红肉，含有丰富的蛋白质，但是其脂肪相对于白肉(鸡、鸭、鱼肉)来说含量较高。红肉中还含有大量的Fe3+，由于Fe3+具有较强的氧化性，过多地摄入也会对肌

体造成损伤，发生癌变，因此每人每周吃这些肉类不宜超过350克。

世界癌症研究基金会出版的《食物、营养、身体活动和癌症预防》一书中，就专门提出，

“控制肉的摄入，特别是红肉(猪肉、牛肉、羊肉)”。

最好的选择是用鱼肉、禽肉代替红肉。当然，还得采取健康的烹饪方式，少食用腌制、油炸或经过加工的肉类。

爱吃槟榔？小心口腔癌

上海中医药大学肿瘤营养小组曾做过一个调查，将著名肿瘤防治专家何裕民教授每年收治的病人以100人为一小组为例进行研究，发现有嚼食槟榔习惯或曾有嚼食槟榔习惯的约占

62%。在嚼槟榔过程中，口腔黏膜会和槟榔中所含的生物碱及多种亚硝基胺化合物发生反应，亚硝基胺化合物已被认为是引起口腔黏膜病变的一种基本因子，口腔黏膜长期处在此种环境下，会使

口腔黏膜病变导致纤维化，从而引发口腔癌。IARC(国际癌症研究中心)在其特别刊物中，也认定槟榔为一级致癌物。此结论令医学界长期以来怀疑嚼食槟榔与致癌之间的因果关系，得到了确认。

不要偏食，多吃洋葱、菌类、芹菜

我们每天食用的水果蔬菜，应超过5种不同种类的食物，不要偏食。洋葱、菌类、芦笋、花菜、卷心菜、芹菜、茄子、

胡萝卜、西红柿都是防癌食物。此外，可用鲜百合60g或百合粉30g，和粳米100g一起煮粥，对润肺很有好处，还能预防鼻咽癌、肺

癌。马铃薯也是很好的防癌食物，与西红柿、青椒、黑木耳一起炒，也可以与海带、金针菇、干贝、冬瓜等一起烧汤。

吃葡萄别吐葡萄皮

在抗癌水果中，草莓的作用位居首位。新鲜草莓中含有一种鞣酸物质，可在体内产生抗毒作用，阻止癌细胞的形成。富含维C的柑橘类水果、猕猴

桃、梨子、苹果都有防癌抗癌的作用。有的人吃葡萄不吃皮，其实葡萄皮中含有的花青素和白藜芦醇都是天然抗氧化剂，也有抑癌功效，可抑制癌细胞恶变、破坏白

血病细胞的复制能力。同时要注意，饭后不宜吃水果，应在饭前半小时吃。另外，新鲜水果不宜打成原汁食用，应吃整个的水果，比原汁更有营养、更具防癌效果。

连载



《我本顽痴》
王刚 著
江苏文艺出版社

“爸爸，你不要为这事把烟戒掉了。”

记得女儿婷婷刚出生的时候，我们按照当年东北人的风俗迎接这个小生命的到来，我拿着一个暖水瓶，里面是小米粥，还揣着红皮鸡蛋。我真想朝大街上喊一声：“我有女儿了！我当爸爸了！”从小我就尝试着对她实行“双语教育”，当时《英语900句》那本书刚出来，特别火。父女识字，由这“900句”开始。父女俩像演小品似的，我来叫门，她来开门，在戏剧化情境下俩人用英语对话，特好玩儿。

1990年，央视《综艺大观》上档，我是首任主持人。有一次到北京录播，11岁的婷婷非要跟我一块去。我说：你也没事。她转了转眼珠子：爸爸，咱俩不能演个节目吗？她这个突发奇想把我的思路也给“盘活”了，我连夜想了一个小品，叫做“父子对话”。两天以后直播，她上来了。我先做一个开场白，我儿子如何如何，然后提高了声调说：他来了——婷婷上场了，以一个小男孩的模样亮相，戴个帽子，戴了个眼镜框。全场所有人都笑了。

一转眼女儿15岁，该上高中了。我把她送到英国去读书。当时离婚的

时候，考虑到女儿13岁了，从生活角度看，她还是跟她妈妈比较好。而到了后来，我老了，女儿就越来越多和我在一起。放假从英国回来的时候，基本上是一半天跟妈妈，半天时间在我这里。就这么一个女儿，她走出去了，要面临什么样的世界？不得不忧。

大概是1997年，女儿回北京，我偶然进她的房间，闻到一股淡淡的烟味。我一愣：“你抽烟了？”女儿默认。我无语，那天，父女正好一路出去。大概我的表情很可怕，痛苦、失望、愤懑，都写在脸上。女儿一声不吭，坐在副驾驶位子上。我缓缓开口：“你吸烟啊？”女儿低声解释：“不是，我就是偶

然烦的时候抽一根……”我：“你多大啊？怎么沾了这毛病？我希望你戒了。”我真是压抑着内心的忧伤，尽量平静地说：“这样行不行？我戒烟。”当时抽三五烟，我拿出来，捻碎了，把窗子摇下来，把打火机扔了出去。那次，嗜烟如命的我真的把烟戒了。

终于有一天，婷婷打电话回来，带着哭腔告诉我：她真的没再抽烟了。可是，“爸爸，你不要为这事把烟戒掉了。我不愿意让你这么难受，爸爸……答应我，别戒了，好吗？”我鼻子酸酸的，拼命点头：“好，爸爸抽。”就这样，我在话筒边打着打火机：“婷婷，爸爸抽烟啦。” (7)