

胃癌最喜歡五類人

大家好，我是胃癌君，在腫瘤家族中我雖不如大哥“肺癌”那麼出名，但也混得不錯，排在人類高發癌種的第二位，高居消化道腫瘤榜首。全球每年都有上百萬人被我徵服，不過我最光輝的戰績還是在“東亞地區”，那裏的人類真是“不堪一擊”，尤其是中國人，每年大約有70萬人會被我纏上。

一直以來，人類科學家對我們腫瘤家族的研究可謂鏗而不捨，但至今都未能攻克我。最近他們在《柳葉刀-腫瘤學》上發表了一篇關於10萬中國人的調查研究發現，堅持健康生活方式（不吸煙、不喝酒、少吃腌制食品、多吃新鮮蔬菜和水果），胃癌的10年絕對患病風險能降低1%左右。可是，貪吃愛享受的人類，讓他們遠離煙酒、大魚大肉、腌烤滷味、垃圾食品，哪兒那麼容易。調查顯示，這四種好習慣中，能全部做到的受訪者祇有13.6%；做到兩三種的占68.1%，當然胃癌發病風險也會增加34%；那些做到不足一種的占18.3%，結果被我盯上的機會翻了一倍多。

這項研究在我們胃癌同胞當中引起了不小的轟動。因為人類祇要採取2~3項健康生活方式，就能避免大部分非遺傳層面的胃癌風險。這可不是我們希望看到的，不過好在人類中早已潛伏着我們的“奸細”。常言道“病從口入”，我胃癌君“攻城掠地”的主要關口，就是先從人類中的吃貨下手。

愛吃腌制食品的人。全球每年新增胃癌病例超半數都來自東亞地區，這是因為那裏的人偏愛“重口味”。一碟咸菜、一碗拉麵、一鍋醬湯，可能就已經鹽分超標。尤其是腌制食品，新鮮蔬菜中的多硝酸鹽在一些微生物的“硝酸還原酶”作用下，就會變成亞硝酸鹽。它是一種有毒化學物質，是我的好幫手。在日積月累的作用下，亞硝酸鹽可能在胃裏面與食物中的氨基酸和其他胺類物質結合成“亞硝胺”，這可是一種強致癌物。亞硝胺的長期侵襲，為我開辟了道路，助我攻城掠地。吃貨們喜愛的各類酸菜、咸菜、醬菜、蜜餞等，都會產生亞硝酸鹽類物質。尤其是新腌制的泡菜，在頭兩個星期，亞硝酸鹽的含量非常高，誰着急吃，我們就盯上誰。

感染幽門螺杆菌的人。我胃癌君有個“鐵哥



們”，它叫“幽門螺杆菌”，祇要它一出馬，發展一個胃癌患者並不是什麼難事。雖然人類知道我們密切相關，但對於我們是怎麼“操作”的還是不太清楚。幽門螺杆菌不僅能在胃內繁殖寄居，還可以在人類的糞便、唾液、牙垢和嘔吐物中藏匿。它進入人體的路徑相當隱蔽，即便是強大的人體免疫系統有時也無法察覺。人類如果不洗手、愛聚餐、不分餐、共用潔具和餐具、吃剩飯等，我兄弟就會趁機而入。當它進入人體後，會在胃部“安營扎寨”，觸發炎症反應。人類中八九成的慢性胃炎、胃潰瘍都是由我這位老兄引起的。隨着時間推移，它能誘導胃黏膜下方幹細胞過度增殖，致使DNA大量損傷，我就在此“生根發芽”。

不要吃水果蔬菜的人。跟人類一樣，我也無肉不歡，水果蔬菜吃起來就是“不香”。當然，如果人人愛吃蔬菜，也就沒我什麼事兒了。說句心裏話，我不喜歡蔬菜水果是因為它們是我的死對頭。新鮮蔬菜水果中含有豐富的植物化學物質，如異硫氰酸酯類、吲哚類、黃酮類等。這些物質通過調節與抗腫瘤相關的通路，阻斷我“開疆擴土”和“開枝散葉”。例如，人類發現十字花科類蔬菜能抗癌，主要是有兩支“軍隊”，一個叫異硫氰酸鹽，一個叫類胡蘿蔔素。這兩支隊伍每一個士兵都有神奇的能力：異硫氰酸鹽是通過打傷敵

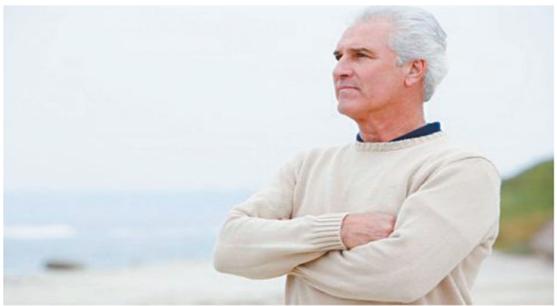


軍來抗癌，類胡蘿蔔素就是通過修復、增強患者自身力量來防禦。果蔬中還有維生素C等抗氧化劑，能使DNA免受損傷，促進修復，減少突變。所以，祇要人類不碰水果蔬菜，我就有機可乘了。

嗜酒如命的人。我胃癌君想要在人體“安家落戶”，最主要的方法就是先讓人類的胃受點傷。普通的東西，不能把人的胃怎麼樣，但來點“刺激的”就不一樣了。酒精就是讓我最上頭的飲品。它本身雖不是致癌物，但具有親脂性和溶脂性，會刺激胃黏膜，使其糜爛甚至出血，促進有害物質的吸收。長期大量飲酒、經常醉酒、頻繁嘔吐的人，胃食管反流以及膽汁反流會越來越嚴重，引發胃竇、食管下段損傷，長期反復發生，就會引起癌變。加之，嗜酒如命的人，多數也是酒肉相伴，無辣不歡，頓頓燒烤，這些食物可比酒精厲害——辛辣刺激性食物可導致胃黏膜糜爛，熏烤食品烤焦時會分解產生致癌成分，如此這般，正合我意。

喜歡吞雲吐霧的人。人類常說“飯後一支煙，快活似神仙”，吞雲吐霧，煙霧裊裊，就算危及健康，大多數人類也是最先想到吸煙傷肺，容易得肺癌。不過，這類人還輪不到我大哥肺癌親自出馬，吸煙與胃癌關係更密切。煙草中的多種致癌物質可以幫我直接刺激胃黏膜，破壞胃黏膜屏障，促進胃炎、胃潰瘍形成，延緩愈合，導致惡變。吸煙還可以延遲胃排空，導致食物在胃內停留更長時間；還會導致胃門、幽門括約肌鬆弛，增加膽汁反流和胃食管反流的機會。相比那些不抽煙的人，長期抽煙者我有十足的信心讓他們患上胃癌。

其實，在我們家族中，至少40%都和吃有關。祇要人類一直管不住嘴，我們就會越來越強大。胃癌祇是第一步，腫瘤家族中的各路兄弟也都在趕來的路上。



老人要有個“舒適角”

“如果我能回老家呆一兩天，所有的不舒服都會消失。”今年疫情期間，很多老人一直與晚輩待在一處，非常不適應。北京協和醫院老年醫學科副主任康琳表示，為了不給子女添麻煩，即使相處中有些不自在、不舒服，老人也常常會忍着不說，甚至因負面情緒累積過多而抑鬱。“疫情後，不少老人因此到醫院就醫疏解。”康琳表示，還有一類老人，他們常常處於“忙碌無我”的狀態，每天全身心地照顧老伴、兒孫，從早忙到晚，身心俱疲。因此，她呼吁：“老人要有個相對獨立的空間。”

康琳表示，老人體力儲備差，本就容易神疲身倦，再加上要料理家務、幫子女帶孩子，怕做不好、做不對，常常精神壓力很大。有一個相對獨立的空間，讓老人可以從身心兩方面都遠離家中的瑣碎事務，享受屬於自己的時間，有助於他們舒緩情緒，收獲健康的身心。因此，“無論與老伴還是子女同住，老人都應該給自己安排一個舒適且相對獨立的空間。”康琳建議，條件允許的話，可以準備一個單間；條件有限的，也可以用布簾、屏風，製造一個“舒適角”，並做以下布置，盡可能使自己感到舒適。

換個日光燈。陽光會讓人感到愉快，因此，要盡量選擇向陽的單間或靠近朝南窗戶位置。照明燈亮度要適宜，可選擇有柔光外罩的日光燈或節能燈。過暖色調的燈光易產生困倦、疲勞情緒；過于刺眼、明亮的燈光容易造成視覺疲勞。

清除雜物。老人的休閒區不宜擁擠，空間設置不能太曲折。地上不要有小塊地毯、電綫等雜物，通道要盡量寬敞。

防寒防暑。由于老人血液循環差，新陳代謝慢，既不耐熱也不抗寒，因此，要保持一定的濕度，有助於維持老人呼吸道的正常功能；另一方面，要注意室溫恒定，夏季適宜溫度在24℃~26℃，冬季適宜溫度為16℃~20℃。

通風消毒。老年人免疫力降低，抗病能力減弱，除了經常通風，還要經常打掃，定期消毒。

換個窗簾。暖色調可以使人心情開朗、精神振奮，有助於延緩衰老，保持青春活力。米白色、淺綠色、淺藍色等平和、清新，可以提升老年人專注度，又不會造成精神負擔。

搬走家電。噪音會引起頭暈、頭痛、煩躁不安、心跳加速，血壓升高等癥狀，因此，收音機、電視機等音響設備和噪音較大的家電要適當遠離舒適角，音量也不要開太大。

康琳提醒，舒適角並不是絕對的獨立空間，也不是遠離老伴獨自生活，而是給老人一個可以放鬆、“做自己”的地方。因此，其用途也不是固定不變的，可以根據老人的興趣愛好，安排成綠植城堡、書畫角、小茶室、遊戲角等。

五臟都喜歡什麼音樂

肝喜豪爽 心喜歡快 脾喜沉靜 肺喜高亢 腎喜平和



音樂是生活的調劑品，好的音樂不僅能給人帶來聽覺上的享受，還能療心治病。比如，古代宮廷就配備有樂隊歌者，除了娛樂的作用，就是為了舒神靜性、頤養身心。

傳統醫學認為，音樂療疾源于五行音樂療法。根據陰陽五行學說，五行中的木、火、土、金、水，分別對應五臟的肝、心、脾、肺、腎，五音階的角、徵、宮、商、羽，從而把五行、五臟、五音相配，用于音樂治療，這是《黃帝內經》提出“五音療疾”的基礎，也是古代先哲提出“樂與人和”“五音對五臟”思想的臨床實踐。上海中醫藥大學附屬龍華醫院腫瘤六科主任劉苓霜表示，人體五臟都有自己喜歡的曲調，聆聽相應曲目，可以讓曲調、情志、臟氣共鳴互動，達到動蕩血脉、通暢精神和心脈的作用。

肝曲：《胡笳十八拍》。中醫理論中，肝主謀慮喜條達。日常多思多慮、煩惱抑鬱，都容易損害到肝。時間一長，體內氣機就會鬱滯，出現膽小易驚、抑鬱易怒、胸脅脹痛、口苦咽幹、眼睛幹澀的毛病。和肝相通的音階是“角”，相當于簡譜中的“3”。角調的音樂，大多如春回大地、生機盎然，曲調豪爽親切，養肝曲目推薦《胡笳十八拍》。該曲“商”音略重，還帶羽音，“商”像“金”而蕭殺，金能克木；“羽”像“水”而柔和，水能生木，一克一生，肝鬱之氣自然而解，全身的氣機也就通暢了。最佳聆聽時間為晚上7~11點。這是一天中陰氣最重的時間，一來可以克制旺盛的肝氣，以免過多的肝氣演變成火，另外可以利用這個時間旺盛的陰氣來滋養肝，使之平衡正常。

心曲：《紫竹調》。“心”是五臟六腑裏的君主，掌控人體的精神和血脉。工作生活受到壓力會直接影響到它，常見癥狀為失眠多夢、心悸心慌、心胸憋悶、胸痛煩躁。和心氣相通的音階是“徵音”，大致相當于簡譜裏的“5”，合乎

“徵調”的音樂一般都輕快歡悅、富有靈動，而且聽起來層次分明。就如同一團熊熊燃燒的“火焰”，這在五行上和心完全對應，養心曲目推薦《紫竹調》。這首曲子中運用屬於火的徵音和屬於水的羽音配合很獨特，補水可以使心火不至於過旺，補火又可使水氣不至於過涼，利于心臟功能正常發揮。最佳聆聽時間為晚上9~11點。

脾曲：《十面埋伏》。脾是後天之本，運化水谷精微。通俗地說，就是消化食物吸收營養。吃得太多太油膩或生冷、憂思焦慮，都會傷脾，出現腹脹、面黃、肥胖等問題。和脾相通的音階是“宮”，相當于簡譜裏的“1”，宮調乃五音之主，特點是悠揚渾厚中又不失沉靜莊重，調理脾臟的曲目推薦《十面埋伏》。脾氣需要溫和，這首曲子中運用了比較頻促的徵音和宮音，能夠很好地刺激我們的脾胃，使之在樂曲的刺激下，有節奏的對食物進行消化、吸收。最佳聆聽時間為進餐時以及餐後1小時內。

肺曲：《陽春白雪》。肺主一身之氣，也管理着呼吸系統。外界的粉塵、細菌會侵襲到肺，出現咽喉不適、咳嗽氣喘、胸部憋悶等。和肺相通的音階是“商”音，相當于簡譜中的“2”，商調音樂大多悲壯高亢、鏗鏘清越，具有“金”肅穆蕭殺的稟性，養肺曲目推薦《陽春白雪》。肺氣需要滋潤，這首曲子曲調高昂，包括屬於土的宮音和屬於火的徵音，一個助長肺氣，一個平衡肺氣，再加上屬於肺的商音，可以通過音樂把肺從裏到外徹底“梳理”一遍。最佳聆聽時間為下午3點到晚上7點。

腎曲：《梅花三弄》。腎乃先天之本，經常熬夜、過度勞累、酗酒喝濃茶都會傷腎，出現尿頻、腰酸膝軟、黎明腹瀉等癥狀。和腎相通的音階是“羽”音，相當于簡譜中的“6”。“羽”音顧名思義，就像羽毛浮在水面，自然而平和，輕盈而自在，養腎曲目推薦《梅花三弄》，其主旋律悠揚靜謐，滋養腎水，可以平息腎中虛躁。最佳聆聽時間為上午7~11點。

