

# 32岁女子狂吃雪蛤补出宫颈癌

## 专家提醒:合理进补,莫让补药成“补瘤”

雪蛤进补过量诱发宫颈癌,狂服蛋白粉补出癌细胞……昨天,“十一五”国家科技支撑项目亚健康课题组负责人、上海中医药大学博士生导师何裕民教授来宁,提出了“粗、淡、杂、少、烂、素”的饮食方式可防癌的新观点,并提醒市民补品不宜大量食用。

### 补充雌激素补出宫颈癌

女性爱美,为了让自己的皮肤保持细嫩,总喜欢吃燕窝、雪蛤等滋补品,希望青春永驻。但是何教授坦言,补品是把“双刃剑”,如果补过量会适得其反。

何教授曾诊断过一个32岁的未婚女性,她没有不良性生活史,却患上了宫颈癌。诊断病因时,何教授注意到她皮肤特别好,就问了一句“你喜欢吃雪蛤吗”?这位患者说,她为了补充雌性激素,每年必吃500克雪蛤,已经吃了3年。还有一个患乳腺癌的34岁女性,生性开朗、工作悠闲,平时注意生活调理,她也是把雪蛤当成主要的补品,每年定量进

补,人为造成雌激素过量。

此外,过量服用蛋白粉也可能带来不良后果。何教授说,蛋白粉之类是机体代谢所必须的,多了可增强代谢,改善营养,但它也为癌细胞的快速繁殖提供了营养。几年前,一位秦女士被何教授诊断为卵巢癌,卵巢全切后,秦女士怕有骨质疏松等后遗症,私下里不断摄入大量蛋白粉和钙片,两年后整个腹部有大小十几个钙化灶,并引起肠内多处不完全梗阻。

### 不要让补药成“补瘤”

何教授告诉记者,有实验研究表明,给患上癌症的小鼠灌入参煎浸膏后,这些小鼠活力增加,体能有所改善,但很快进入衰竭期,生存期明显缩短。也有临床观察表明,乳腺癌患者服用人参后,长期疗效与不用人参者相差无几。

何教授说,多数情况下,人参可加强机体的新陈代谢,表现出饮食增加、体力增加、免疫力提高等。但是,在参类(生晒参、高丽参、白参、西洋

参等)的刺激下,正常细胞和异常细胞的活力都被调动起来,好的坏的一起补,补身同时也在“补瘤”。因此,建议除高龄或体质很弱之外的肿瘤患者,最好偶尔小剂量进行人参类补益。

### 合理饮食患癌率减三四成

何教授建议人们的饮食遵循“粗、淡、杂、少、烂、素”六字诀。“粗”指的是粗粮、杂粮、粗纤维类食物;“淡”指少食高脂肪、动物蛋白类食品,以天然清淡果蔬为宜,适当控制盐的摄入量(每人每天摄入量不超过6克);“杂”是指食谱宜杂、广,只要没有明确的致癌性或不利某种肿瘤的防范与康复,均可食用;“少”指对食物摄入的总量及糖、蛋白、脂肪的摄入量均应节制,消化功能差的肿瘤患者,可每餐少食,适当加餐;“烂”是除新鲜水果外,其他食物均应煮熟,特别是老年肿瘤患者和化疗治疗中以及治疗后的患者,尤其要煮烂以利消化,介质以水为佳;“素”多指新鲜水果

和蔬菜,这些食物富含各种维生素,对肿瘤的防范和康复益处多多。

针对南京地区经济条件优越,人们生活和饮食水平相对较高,患者大多是“富癌”病人,何教授特别强调,人们应该少吃高糖、高脂肪和高蛋白的食物,少喝酒。“通过控制饮食、合理饮食,癌症发病率就可以减少30%~40%左右。”7月19日,何裕民教授将带着他的新书《癌症只是慢性病》在南京凤凰国际书城5楼进行防癌健康讲座。

快报记者 安莹

### 链接



雪蛤干

雪蛤(又名林蛙),是生长于中国东北长白山林区的一种珍贵蛙种。林蛙油中含有4种激素、9种维生素、13种微量元素和18种氨基酸及多种酮类、醇类、多肽生物活性因子。蛙油是一种兼具药用、食补、美容的高级营养品,具有抗衰老、养颜的神奇功效。

## 乳房胀痛 元凶竟是颈椎

快报讯(通讯员 张子青 记者 刘峻)月经过后乳房还是胀痛,一查“元凶”竟是颈椎病复发。记者昨天从南京市第一医院康复科了解到,像这样的病例上周就遇到3位,患者都是先去乳腺外科就诊最后确诊为颈椎毛病的。

36岁的吴女士是一名中学教师,常年伏案工作让她在20多岁时颈椎就出现退化,转起脖子来经常能听到“卡拉卡拉”响,用了理疗、服药等多种办法总是治标不治本。最近一月吴女士感到右侧乳房经常胀痛,开始她以为是来月经前的正常反应,但等月经结束后这样的胀痛感觉有增无减,想到最近单位有同事患上乳腺肿瘤,连忙请假来到第一医院乳腺中心就诊。

经检查,吴女士乳房胀痛的原因在于颈椎病的复发。

南京市第一医院康复理疗科李华云副主任医师介绍,其实,造成乳房胀痛的原因很多,颈椎病也是“元凶”之一。临床上颈椎病引起的顽固性乳房胀痛并不罕见,称为“颈性乳房胀痛”,原因是睡眠体位不正、长期劳损或外力牵拉损伤导致的颈椎进行性病变,压迫和刺激了颈神经根,导致附近的软组织痉挛、水肿、变性而发生乳房慢性胀痛。颈性乳房胀痛“的高发人群包括长期伏案工作的教师,长期肩部负重的女工人,以及易遭受外力损伤的女运动员等。若诊断明确,女性患者就应该放下心来,首先针对颈椎病进行病因治疗。

## 帮儿子翻身翻断肱骨

快报讯(通讯员 季宝轶 记者 刘峻)7月12日晚至7月13日晨,南京市儿童医院骨科病房一夜就收治了6名骨折患儿,他们有的是从高处摔落或跑动中摔倒,有的是被玻璃片划伤,这些孩子落地时都是用手支撑,所以主要是尺桡骨和肱骨髁部骨折。

前两天骨科病房还收治了2名骨折患儿,均是因家长看护不当所致,其中一个是一个7个月大的男孩,家长拉着孩子

的手臂帮助其翻身的时候,致其左侧肱骨骨折,该患儿家长起初并不知道孩子受伤,只是觉得孩子哭闹不停,情况异常,到医院拍完片子才发现孩子骨头断了。专家说,孩子爱玩好动,又处于生长发育期,软骨脆弱,容易骨折,而有的孩子尚小,骨折后又无法表达自己受到的伤害,要做到有效防范重在家长的看护,同时注意观察孩子,一有异样尽早就医。

畅想绿色生活 品味健康美食

# 绿杨春新菜特惠月

绿色食品,健康保证——绿杨春,关注您的身心健康!

点 海南肚包鸡 原价78元 现价58元 即送 “伴汤龙虾一例” 价值78元

点 伴汤龙虾 (大份)一例 即送 “海南加积鸭” 原价68元 现价48元

总店:建邺路181号(省委党校斜对面) 电话:84463678 84463198  
下关店:下关姜家园18号 电话:58800388 58831001  
集庆门:集庆门大街39-1号(家乐福超市斜对面) 电话:51887889 51887880

M67

# 名泰假日旅店

瑞典四星标准 二星收费

房价每间100多元 免费赠送60余种中西自助早餐、水果、点心

名泰餐饮部 夏季江鲜土菜特价酬宾

本店拥有客房80余套 标准间、单人间、家庭间、三人间、商务间、商务套房,以满足不同客人的需求,并设有7个豪华包间,一个零点餐厅和可容纳30-40位的中型会议室。 免费宽带上网

钟点房三小时60元

订房热线:025-86367333 订餐热线:025-86367398  
地址:江东北路293号(格兰云天与江苏教育电视台之间)

老灶鹅肠王, 2009.7.17日隆重开业

# 吃火锅不要钱!

本轮活动:2009.7.17-7.26

- 锅底“不要钱”
- 涮菜“不要钱”
- 喝酒“不要钱”
- 停车“不要钱”

订餐电话:025-52603497 地址:大明路136号二楼

绿野·香踪 GREEN CUISINE

# 恭贺“无上·美食”品牌提升

成功更名为“绿野·香踪”

## 3重好礼答谢新老客户

- 1重好礼:吃100送100 7月10日——7月31日,单桌消费,每满100元,即可免费赠送100元消费券(周六、周日午餐除外),此优惠活动不得与其他优惠同时进行。
- 2重好礼:快乐暑假,特惠惊喜 7月1日——7月31日,两人同行,可免14岁以下儿童(凭户口本)餐费一位(周六、周日午餐除外),此优惠活动不得与其他优惠同时进行。
- 3重好礼:清凉一夏,无限畅饮 凡至本餐厅就餐的客人,每人可获赠面值10元的下午茶优惠券一张。

本餐厅拥有最终解释权

地址:御道街56号1楼 电话:66619222