

路边的野食你要吃明白

7



随风打酱油 著
北京理工大学出版社友情推荐

内容简介

一个文艺范儿、善良幽默、刀子嘴豆腐心的北京好青年,从一个城管队员的角度,真实记录自己的工作,最终换来理解,赢得尊重。他曾是混迹于网络的80后愤青,警校毕业后成了一名城管队员。从整天在网上骂人到整天在岗位上被人骂,这种转变让他心态失衡、发蔫、暴躁。然而,他最终成了一名优秀的城管队员。从“网络愤青”到“优秀城管队员”,他经历了怎样的心路历程?

上期回顾

因为很多小贩确实不卫生,所以在无法知道全体小贩卫生的情况下,郑重提醒大家注意健康。如果小贩的卫生条件你能接受,随便买,城管不拦,也拦不住。

热点读物

经常会有综合执法、联合检查的行动,和工商、卫生的兄弟们一起干活儿。有幸去过几次一些食品的加工厂,几乎要让人崩溃了。那东西,光看就觉得不可思议,居然还是给人吃的。关键是那味道,难以想象……真的!动物腐尸和各种化学药剂混合,夏天的时候再夹杂着一股霉味儿。

我们这儿有跟拍的记者,女的基本上进屋就吐了,男的胃浅的也不行了。干城管之前,我有点儿看不起小贩。但经历了几次这种场面,我立即转变了腐朽思想:能做出这些东西的人都是神人,能把它们卖出去的人都是强人,能把这玩意儿吃下去的人都是完人(吃多了肯定玩完的人)。

果然是高手在民间。上大学的时候,基本上都是胡吃海喝过来的。男生尤其不讲究,现在想想真危险!我还算挑食的,宿舍里天天有人在外吃坏了肚子狂泻的。那天有一哥们儿给我打电话,说买了烤白薯吃坏了,正泻呢,一边泻一边想念我,给我拨电话说他的遭遇,让我去取缔那烤白薯的。我礼貌地表达了“自作孽不可活”的世界观后挂了电话。瞎吃就是这个下场。

无照小贩的食品卫生水准,完全不是你想象的。本身是肝炎患者、肝炎携带者的很普遍,最夸张的是一个艾滋病患者。他是卖盐水菠萝的,手上被菠萝扎得全是血口子,可还是很敬业地往盐水里泡泡(顺便也泡泡伤口)。过路人全然不知道他是个艾滋病携带者,还买得挺欢。

我亲眼站在他摆摊的路口数着,10分钟卖了六七个,也搭着天气热,生意非常好。我不是个歧视艾滋

病患者的人,我上大学时还去过佑安医院参加志愿活动,但那一刻真的特别震惊。我问那个管片的同事,怎么能让他就这么摆摊。还有新来的同志问我:那艾滋病都好几年了,怎么还没死?亏这哥们儿是学理科的,携带者只要不发病,能活十几年乃至几十年呢!没文化,真可怕。那同事说,第一,没人敢理他;第二,摆摊卖这个,总比卖毒品强,不犯法;第三,这个事是不许声张的,因为一旦曝光会造成社会恐慌。他们那片有人跟踪拍摄这个艾滋病携带者,把资料上报,后来被有关部门给收容了。这是我们知道的,我们不知道的又有多少呢?食品安全一直是国民的心头大事,国家制定各种法律,管得了大企业大饭店,管不到小摊小贩,还得列位自己爱惜自己。

卖切块水果的小贩还有很多不卫生的习惯。他们停车切瓜的时候,刀一般会插在一旁的水果上。而一旦要骑车移动摊位,刀就不能插水果上了,身上也不好放,他们就习惯性地把手放在嘴里,骑着车走动。

不过千万不要冤枉动物,看见糖水菠萝就上蹿下跳,或者听见艾滋病就要死要活。人生在世,小时候没赶上三鹿,长大点儿没打过毒疫苗,也就够本儿了。在一系列食品安全风暴过后,人民群众哪个不跟小强似的?告诉朋友们这些,是为了降低中招率,但还有个玩意儿叫命运……

总之,多行好事,莫问前程。

二

某日下午,不知谁干活儿回来,大库门口堆了一堆糖炒栗子,貌似把妇产医院门口的一个老乡帮给铲了。

这帮人有肝炎携带——他们是

一帮子亲戚,就住在这个辖区的地下室里。社区对他们的情况掌握得很清楚,居委会告诉我们的情况,应该基本属实。他们就在医院门口卖糖炒栗子、摊煎饼、煮玉米,还有一个机动的摊儿(夏天卖水、雨天卖雨伞什么的)。这家医院是他们的势力范围,吃的全是卖给医院里的人的。生意那叫一个好。你可能觉得医院里都是病人无所谓。但你错了,这医院的名字我就不说了,它是给孕妇、产妇、儿童诊疗的。你能明白是神马医院了吧?你说你一个肝炎携带者,弄完食品给孕妇、产妇、打预防针的小朋友吃……

奉劝诸位准爸爸、准爷爷奶奶们,孕妇吃的东西,千万要小心。别听她说想吃糖炒栗子,你就急着奔到门口去买。去商场买吧,门口那个真不干净。虽说肝炎携带不一定就传染,但……

你要说他们诚心害你,那倒也不是。他们原本就没有这种卫生习惯。全家10口人,用一个盆洗脸、洗P,顺带洗脚。我就亲眼见过,一家卖灌饼的3口人住上一个8平方米的小屋,一个盆子,晚上给孩子接尿,白天涮涮洗脸,完了给你和面。你问他,他说:我这绝对干净,我都涮过了,还用了洗洁灵!

再有就是麻辣烫,也很给力。麻辣烫和火锅都有个共同特点,讲究老汤(火锅汤做法不同,这个就不谈了)。麻辣烫要想讲究老汤,就得不换料地见天儿煮。我总结,麻辣烫就是不脏不香。简易小摊没那么好的条件,把汤还给你捞干净了再炖,一般都是前一天有神马渣滓,后一天还接着煮。

就我亲眼所见的,在这里看见过黏痰,碧绿带点儿嫩黄。拿勺子弄出去,接着煮。烟头也有过……

再来说说烤串,有位叫“云中麻

雀”的网友算了一笔账:“我家楼下有个卖烤羊肉和肉串的无照摊儿,每天下午5点左右开始卖,卖到晚上10点多,闻着特香,有好多的人买,据说他一天能卖100来斤。曾有人问过摊主,到底是不是羊肉,他赌咒发誓说是,可大家还是觉得可疑,现在生羊腿肉最少22块钱1斤,烤熟了1斤肉出6两,他卖21块钱1斤,明显赔本。尽管我从来不买,但假如他用的是问题肉,那每天该有多少人受害呢?其中还有好多是孩子,像这种情况,想搞清他卖的到底是神马肉,能去哪儿检验呢?”

不得不说,群众的计算能力还是很牛B的。我可以告诉大伙儿他们卖的是神马肉,就那么几种:猪肉(随着物价上涨,已经不太可能了)、狗肉(爱护流浪狗的得哭了,每年的有一部分流浪狗狗被不明真相的群众吃了)。最常用的大家大概听说过,獾肉或狸子肉。养殖户把它们残忍杀害后剥皮,卖给皮毛商,它们的肉体怎么办呢?在以前,这些肉可能被扔掉,但现在它们有了新的去处。

以上是听一位小贩讲的,这个小贩是卖盗版碟的,他听隔壁烤串摊子的老板说的。属于道听途说,但很给力。至于病畜肉之类的也有,他们有不同于正规食品店的进货渠道。放羊尿里泡着,味道就腥气了。我一直想知道,羊尿是怎么收集的呢?高科技啊!

烧烤神马的我也爱吃,但外面的烧烤普遍都太脏。有条件的朋友可以自己做饭,买点牛羊羊肉,买点儿玉米,那烧烤的工具超市都有得卖,要是嫌贵还可以去市场上买。我们家这边的南湖市场里就有卖的,竹签子、铁箱子神马的都不贵,铁箱子我买过,不到一米长,20块钱一个,两个人吃没问题。

抑郁和不良生活方式都容易诱发癌症

健康人生



何裕民 著
上海科学技术出版社友情推荐

内容简介

《癌症只是慢性病》是上海中医药大学教授、博士生导师何裕民先前的《博导谈肿瘤》的升级版。此书阐述的观点是:癌症只是慢性病,可防也可治!本书全面汇集了作者30多年来从事抗癌工作的宝贵经验与深刻反思,分新观点、新治疗及新康复三部分,从国内外两个视角出发,提出了一些独到的抗癌主张、新观念,书中还配有大量病例加以佐证。

上期回顾

医学专家把不同类型的癌细胞放到一个新的“微环境”中,发现它们常常又可变回正常细胞。这种正常细胞经过许多代繁殖之后,仍是稳定、正常的。科学家推测:癌细胞的产生可能是因不当刺激导致了分化障碍。

癌症的发生发展及其复发恶化,与精神心理因素密切相关,这是古今一致的认识。

宋代朱丹溪在论述“乳岩(乳腺癌)”发生机制时,断定多年来人际关系紧张,女子“不得于姑嫂”、“不得于公婆”,心情抑郁是主因之一。

国外近期出现了“心理肿瘤学”的新兴分支,欧洲还成立了癌症心理研究中心。米勒曾对200余篇相关论文作了归纳后断定,所有论文都肯定了癌症的发生与心理因素有关。精神心理因素何以致病?相关的假说有多种,以下这些值得重视。

(1)负性情感积累说:这两种类型。进一步分析发现:“负性情感积累”只能说是促进癌症发生的高度危险因素之一。

第一种类型是童年期严重的挫折,Lesen及Gassman在不同类型的癌症患者中发现他们都有童年期严重的挫折,特别是亲情的丧失,并伴有极度的绝望。此后,Lesen描述归纳了一种癌症患者的典型发展形式——开始是早期的父母一方死亡或离去,有受惩罚和孤独等的负性情感积累的情感,感到受社会排斥,情感不稳定,以后随着生活的积累,儿童保持和深化了这种断裂感。

第二种类型是老年人无望情感,长期的负性情感积累,最终出现癌症的体征。如Graham等的研究表明,在477名宫颈癌患者中,她们在确诊前5年的确有创伤事件。

(2)丧亲说:此说与负性情感积累说有类似之处。不少研究表明:亲人的死亡是导致患癌的重要因素,因此有人提出“丧亲”一说。但有学者认为,不是负性情感积累或丧亲本身,而是个体对这种丧失事件的心理反应(即悲痛过程的强度及性质)在起作用。换句话说,丧失只是

一个心理应激源,而不良情绪反应才是关键。这得到了一些实验结果的支持。例如,用声光刺激动物,使之产生紧张、焦虑,结果动物体内免疫系统的防御能力减弱,并诱发了以前潜伏在胸内的癌瘤。因此,可以说不良情绪是癌细胞的活化剂。

(3)抑郁说:在不良情绪反应中,与癌症关系最密切的是抑郁、强烈的挫折感、绝望和无助等。有人认为是“抑郁催化了肿瘤”。Shekelle等的研究表明,有严重的抑郁倾向者,死于癌症的危险比对照组大3倍。最近美国霍普金斯医学院历经13年的研究也揭示:在2017名妇女中,重症抑郁症患者更容易患乳腺癌,而且生癌后预后更差。

(4)个性说:个性与肿瘤的关系一直很重视。Temoshok对150个恶性黑色素瘤患者进行了调查,归纳出这些患者有一种人格特点,称为“C型性格”。表现为过分耐心,回避冲突,过分合作,屈从让步,控制负性情绪,追求完美,努力压抑自我,不善于显现情感等。

C型性格造成的心身反应特点很多。其中,引人注重的是分子水平上引起DNA自我修复功能的减退,促进原癌基因转化。同时,C型性格通过神经-内分泌系统功能改变,使机体免疫功能下降,从而失去了彻底清除癌变细胞的能力,最终导致癌症病发的发生。

有研究发现,C型性格者的肿瘤发生率比一般人高3倍以上。然而,这还有争论。如Schwarz(1994年)指出,上述观点还不能确立,因为这其间的因果关系还难以确认。我们的临床观察中也支持Schwarz的判断,认为迄今还不能证实C型性格是癌症高发的危险因素。但我们也注意到了个别特例。例如中年胃癌患

者有比较典型的个性倾向,往往表现为过分谨慎,回避冲突,小心处事,强烈控制负性情绪,向内压抑,委曲求全,却又内心冲突剧烈。此外,在青少年脑瘤患者中,又表现为明显的内倾、谨慎、胆小、多疑、敏感,不喜欢或不善于交往,甚至有自闭倾向等。这在男孩中尤其突出。

精神心理因素何以致病?一般认为主要作用于中枢神经系统。一方面通过神经系统引起自主神经和内分泌功能的失调,免疫功能受到抑制,机体的内环境被打破,使细胞易于变异,产生癌细胞;另一方面,减少抗体的产生,阻碍了淋巴细胞对癌细胞的识别和消灭,使癌细胞“逃逸”免疫系统的“监管”,过度增殖,无限制生长,最终形成癌瘤。

总之,精神心理因素可激化“内乱”,促使癌细胞的形成和癌症的发生发展。

不良生活方式会加剧“内乱”。每个人身上都既有原癌基因又有抗癌基因。一般情况下,它们都处于封存不动状态,但特殊情况下,原癌基因被激活或抗癌基因丢失,人就会患上癌症,因此癌症也被认为是一类与生活方式有关的慢性病。

例如,衣食住行都会引发“生活方式癌”,其中,以饮食与癌症的关系最为密切。研究显示:一定程度上,胃癌、肠癌、肝癌、喉癌、食管癌、肺癌、胰腺癌、胆管(囊)癌、乳腺癌、前列腺癌的发生发展,都与饮食不当有密切关系。长期过量的膏粱厚味是触发这些高发癌症的罪魁祸首。肺癌、肝癌、胃癌、大肠癌与吸烟、饮酒和水果蔬菜摄入量不足密切相关。生活压力过重,又不善于发泄,可引发某些癌症的发生。起居无规律,生活节奏紊乱,少食或不食新鲜水果和蔬菜,长期食用腌制或油

炸食品,包括长期使用一些化妆品等,都有可能引发癌症。此外,某些行为方式也会引发癌症。比如,经常以车代步、以电梯代步,易患大肠癌;口腔不洁易患口腔癌症;不洁性生活可致阴茎癌与宫颈癌等。

不良生活方式不仅可引发癌症,还可能加快癌症患者的死亡。吸烟可导致约85%的肺癌患者、80%的喉癌患者、75%的食管癌患者、45%的膀胱癌患者、30%的宫颈癌患者和20%的胃癌患者加速死亡。吸烟者的癌症死亡率比不吸烟者高2倍,重度吸烟者高达4倍以上。

因此,不良生活方式也是通过加剧“内乱”而影响癌症的发生发展的。有鉴于此,第17届世界肿瘤大会上专家们就明确提出:“人们若想远离癌症,最有效的途径是彻底改变不良的生活和饮食习惯。”

生活方式不是与生俱来的而是后天形成的。生活方式的形成,受一个人的社会(经济)地位、思想修养、文化修养、知识结构、个性特征制约。一个人养成什么样的生活方式或钟情于习惯于某种生活方式,既受前文提到的那些因素的制约和影响,也受客观生活环境的制约与影响。为此,WHO曾专门举办了主题为“与生活方式疾病作斗争”的国际卫星电视会议。WHO的专家们指出,癌症也是一种生活方式病。

与癌相关的不良生活方式有以下四种:(1)不合理的膳食;(2)吸烟;(3)心理紧张和压力;(4)缺少运动。

WHO的专家们估计,到2015年,生活方式疾病将成为世界头号杀手。发展中国家死于生活方式疾病的人数,现在占总死亡人数的45%,到2015年这一比例将上升为60%,与发达国家几乎一样。