



生活百科、寻人寻物、困难求助……  
不管问题大小,我们都帮你问到底。  
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

## 互动方式

■直接拨打 96060  
■新浪微博 @ 快报小编  
■登录我能网 www.wonengw.com(新浪微博和腾讯微博账号可直接登录)“求帮助”版块,点击“我要提问”

# “铁”吃多了会患肠癌?

专家:国外这一研究在国内并无临床统计;不过,不合理饮食会诱发肠癌

补铁的好处,很多人都知道,但是铁补多了也有坏处,你知道吗?英国一项最新研究显示,部分人群不宜过多摄入铁元素,因为这会增加他们患肠癌的风险。这种说法靠谱吗?铁元素到底需不需要补呢?

□现代快报记者 郝多



铁元素在猪肉、牛肉等“红肉”中含量较高 资料图片

## 英国最新研究: 某些人群不适合补铁

英国伯明翰大学的研究人员在新一期《细胞报告》杂志上发表论文说,动物实验显示,在同样摄入较多铁元素的情况下,基因APC有缺陷的实验鼠与没有缺陷的实验鼠相比,出现肠癌

的风险是后者的两至三倍。而基因APC有缺陷的实验鼠如果要避免肠癌,则需要使其饮食中的铁元素含量非常少。

据介绍,人类肠癌患者中也有类似情况,约十分之八的肠癌患者都属于基因APC有缺陷的人群。因此,基因APC有缺陷的人群不宜过多摄入铁元素。

铁元素在猪肉、牛肉等“红

肉”中含量较高,并且过去也有医学研究显示常吃红肉的人群患肠癌风险较高。英国卫生部曾为此专门发布饮食建议,希望那些每天食用超过90克红肉的人,应该将摄入量降到英国的平均水平70克。这一水平在英国的食谱中,相当于两个标准大小的牛肉汉堡以及一块羊排或三片火腿肉。

## 南京专家提醒: 不合理饮食是肠癌诱因

对于摄入“铁元素”过多会致癌的说法,国内专家也表达了自己的看法。南京市中西医结合医院肛肠科专家王元钊介绍,虽然临床上没有做过类似的统计,但大肠癌与饮食的关系的确非常密切。

王元钊说,如今生活条件好,大家摄入肉类食品比较多。肉类的动物蛋白、动物脂肪含量较高,不易消化,且残渣不利于排泄,在肠管内停留的时间过长,从而使食物中的致癌物质长时间刺激肠黏膜,增加患癌风险。所以,从这个角度来说,即便肉类食品中铁元素含量不高,也不易多吃。

但是,需要提醒的是,铁元素在人体里的含量并不多,它只占体重的0.004%,支持着人体的健康。只要饮食合理,含铁元

素的食物该吃还是要吃。

## 怎样预防肠癌? 多吃富含膳食纤维食物

肠癌如果能“吃”出来,能不能也用“吃”的方式来预防呢?

南京市中西医结合医院营养科专家王东旭介绍,膳食纤维被营养学家称为“没有营养”的“营养”。缺乏膳食纤维,粪便在肠道内停留时间会延长,造成肠道对废物再次吸收,导致粪便中的致癌物长时间刺激肠壁。纤维素有助于促进肠道蠕动,清洗肠道内的垃圾和废物,减少肠道致癌物的停留时间,从而降低大肠癌的发病危险。

美国防癌协会推荐每人每天摄入30~40克膳食纤维。多少克新鲜蔬果才含有30克膳食纤维呢?大约等同于10个苹果、19根香蕉、4斤芹菜或者6个番茄。显然,一般很难达到这样的摄入量。不过,多吃富含纤维素的食物,即便达不到标准量,对大肠癌预防也会起到重要的作用。

另外,玉米、小米、大麦、小麦皮和麦粉等杂粮膳食纤维含量较多,蔬菜中的胡萝卜、四季豆、豌豆、薯类等也是纤维素的高能食品。红薯之所以被称为抗癌食品冠军,也是这个原因。因此,要多吃薯类、鱼类及豆制品,特别是五谷杂粮,都有利于预防肠癌。

## 帮你问

### 天气预报中的“局部”到底是指哪里?

一位读者来电:气象预报中常会出现“局部”一词,“局部”是哪里?我怎样才能知道自己所在的地方是否下雨呢?

现代快报记者就此咨询了南京市气象台的专家。专家分析说,“局部”字面释义为“整体的一部分,不是整体”。比如夏季的热对流降水,常常是云团在哪里,哪里就下雨;云团之外,则是高温晴热。如人们常见的“太阳雨”,降水区域可能仅有几十平方米,这条大街暴雨如注,转弯街巷却是骄阳似火,正是这个道理。

气象预报,特别是夏季对流降水的时候,常常预报这个地区对流降水的可能性很大,但是降水的范围不是很大,区域也不是特别固定,就会用到局部一词,来反映这种降水形势,也就是“东下一阵,西来一场,可能近在咫尺,就是滴雨未下”。所以当大家遇到本地的降水为“局部”一词时,最好还是做好防范措施。

南京市气象台专家说,从目前来看,天气预报要在短时间内、用相对准确的概括方式将天气讲清楚,“局部”一词暂时无法被替代。

当然,气象部门针对“局部”降水也不是束手无策,现代化的监测设备和手段(气象卫星、雷达)以及预报员仔细地跟踪分析结论(0-3小时短临预报),是对付“局部”的利器。如果大家想清楚地知道“局部”在哪里,可以及时跟踪网络气象信息的及时更新。 现代快报记者 刘伟伟

## 吃榴莲时喝酒 容易猝死?

市民李小姐:我看到一条微博说,吃完榴莲后喝酒,容易引起猝死。这也太惊悚了吧。这个说法,有道理吗?

现代快报记者找到了这条微博的原文。微博称,日本筑波大学研究者发现,吃榴莲时饮酒可能致死,榴莲中的大量硫成分可使醛脱氢酶的活动减弱七成,而该酶对清理酒精毒素至关重要。如糖尿病患者两者同吃,会导致血管阻塞,严重的会出现中风。一些泰国旅游网提醒,榴莲与酒精共吃可能致命。

不过对于这个说法,专家却认为没有太多证据。江苏省人民医院药剂科主任药师蒋宇利说,没有听说过榴莲与酒精会引起反应,倒是头孢类药品和酒精结合,容易产生“双硫仑”反应,引起乙醛中毒,所以挂完头孢等抗生素后,是不能饮酒的。但他没有听说过榴莲与头孢类药品有这样相似的药理。北京友谊医院营养师顾中一则表示,这个说法就属于“想证伪不容易”的传言,但是散布这个传言的人,应该拿出相关可靠的证据。

南京市中医院心血管病科主任中医师顾宇称,临床上没有遇到过吃榴莲喝酒后猝死的病例。脾胃病科副主任中医师缪伟峰表示也没有听说过,榴莲和酒都是属于性质燥热的,多吃可能会有些不适,但至于是不是一定会对身体造成伤害还没有证实。 现代快报记者 刘峻

## 姚晨微博引发网友热议 两种感冒药 能不能混合吃?

快报讯(通讯员 徐翎翎 记者 刘峻)近日,明星姚晨发信息称自己感冒了,吃了两种药后更不舒服了。不少热心网友议论纷纷,说这可能是两种药物混合服用的副作用。

23日上午10点多,姚晨发布微博称:“前天晚上感冒嗓子疼,从药箱里扒拉出两种药,双黄连口服液和阿莫西林。自我诊断后,决定中西药结合,两种药一起灌下去。结果……杯具了,这两天胃部不适,头昏脑胀,跪求解药。”这条消息发布后,评论达到了4000多条,转发也达到了1000多次。热心网友纷纷表示关切,怀疑是不是药吃猛了,也有人表示曾经有过同样的经历。

南京市中医院肺病科主任医师梁栋称,双黄连口服液是治疗感冒症状的,阿莫西林在有细菌感染时作为抗生素使用,不存在矛盾,是可以同服的。但是在使用阿莫西林等青霉素类药物时一定要了解是不是有青霉素过敏史。但如果出现皮疹、胃肠道的反应等症状时最好到医院排除是不是过敏反应。

梁栋说,有的人想让感冒好得更快,于是同时吃三九感冒灵、泰诺或其它感冒药,这样是很危险的。这些药的主要成分都差不多,都有解热镇痛、缓解鼻塞、流涕等感冒症状的。如果累积使用就等于加大了这些成分的剂量,过量使用可能会增大肾毒性的危险。一般在感冒时不管是中成药还是西药选择一种感冒药就可以了,如果出现细菌感染可以再加上一种抗生素,但须在医生的指导下用药。

## 孩子做事磨蹭 家长该怎么办?

专家:需要“有策略”地放手

孩子已经小学三年级了,每天起床要催、吃饭要催、上学要催、写作业要催、睡觉要催……陆女士很烦恼,“一骂反而犟着来,不骂又耽误事”。她将自己的无奈发在网上,众多家长表示深有同感。孩子的磨蹭,到底该怎么处理,网友们提出了不同的看法。

□现代快报记者 王颖菲



资料图片

## 严管派 坏习惯 必须及时纠正

不少人认为,虽然孩子的磨蹭、赖床只是小问题,但不及时纠正,会产生严重后果,因此必须严厉处置。“我儿子从小就是给我打醒的。”一位妈妈说,她儿子今年17岁,从五六岁起,无论是赖床还是写作业磨蹭,自己总是卷上报纸一顿揍。她对此也毫不掩饰,“我觉得小孩就是该好好管,不然没样子了。”

## 专家观点

### 对不同孩子采取不同办法

面对两派的激辩,儿童心理学专家杭跃跃指出,要根据孩子的不同心理特点,采取不同的管教方法。杭跃跃认为,类似磨蹭这样的问题在很多孩子身上都会存在,虽然简单、常见,但却涉及到亲子关系的管理问题。

从严还是宽松,这两种观点本身没有对错,而在于方法适不适合孩子。对于一部分儿童来说,确实可以起到“棒打出孝子”的效果;而对于一些生性敏感、在意他人看法的孩子,他们本身就胆小、保守,越是从严、就退得越远。

## 宽松派 给孩子一些 磨蹭的时间

也有一些网友提出,对于孩子的磨蹭习惯,父母不应该强行纠正,应该通过培养孩子的时间观念,来形成他们自主做事的习惯。不求完美,包容孩子的缺点和不足,同时也让孩子品尝磨蹭的后果。他们不约而同地提出,“给孩子一些磨蹭的时间”。

杭跃跃表示,总的来说,家长需要放手,但必须是“有策略”地放手,不是真正的不管,“表面不再管,实际处处在管”。这就需要家长从小了解孩子的心理,先做到“知己知彼,百战不殆”。在孩子很小的时候,家长不用管得太多,让他们形成自我负责的意识;等到了青春期,家长就需要仔细观察他们心理发展特点的变化,更多给予平等尊重,不再把他们当小孩子,在适当机会予以引导,同时,家长也可以学习一些儿童发展心理学的课程,有助于促进与孩子的沟通。