

每天吃3.47克紫菜就能满足碘摄入量 5

健康养生



《名医大会诊》节目组 著
上海科学技术出版社友情提供

【内容简介】

上海电视台的《名医大会诊》栏目创办于1998年,是一档依托上海三甲医院,关注大众健康,倡导优质生活的医疗健康类节目。本书梳理了近年来近百档节目的精华内容,以上海三甲医院教授级专家为阵容,从容易被忽略的症状着手,抽丝剥茧,详解威胁当代人健康的“十大杀手”。

【上期回顾】

年轻人患肠癌的比例在不断攀升,且男性多于女性。呼吁大家关注肠道健康,建立定期检查的健康观念,平时要经常给肠子排排毒。宿便是人体肠道内一切毒素的根源。

35岁以上女性要警惕甲减

62岁的秦大妈体态一直比较胖,有人曾提醒她:你的脖子太粗了,怎么回事?秦大妈觉得是太胖的缘故。去年夏天开始,她只能半躺着睡觉,一躺平就感觉憋气,开始老人以为是自己的扁挑体炎发了,但是吃了药还是不管用。最后,秦大妈去医院检查,被确诊为甲状腺肿瘤,秦大妈脖子上的肿瘤已经超过了10厘米,2厘米粗的气管被肿瘤压迫,难怪秦大妈躺下就喘不过气。

甲状腺疾病好发于36岁至65岁的人群,25岁至35岁青年的结节恶性率高达3.54%。其中,女性结节患者10个里面有1个是甲状腺癌,尽管男性患甲状腺疾病的概率比女性低,但患甲状腺癌的比例却比女性高,在10个男性甲状腺结节患者中有3个是甲状腺癌。

据最新的《中国十城市甲状腺病流行病学调查》结果显示,甲状腺病患者比糖尿病患者还要多。甲状腺癌发病率也在不断攀升,目前已跃居女性恶性肿瘤的第五位。

女性更是甲状腺功能减退(甲减)问题的多发群体,患者若是处于妊娠期,流产概率和妊娠晚期胎儿死亡率均大幅增加,并积极导致新生儿智力发育受损和生长发育障碍,对母亲和孩子造成无法挽回的伤害。35岁以上的女性更应引起警惕,据统计,每6位女性就有1位正被甲减问题困扰。全球患者超过3亿,中国至少有4000万原发性甲减患者和1000万甲状腺功能亢进(甲亢)患者,但由于公众认知度较低,仅有约5%的患者接受了治疗。

甲状腺功能亢进的症状:怕热;爱出汗;皮肤潮湿;多食善饥;体重下降;焦虑;紧张;易激怒;失眠;记忆力减退;手和眼睑震颤;心悸气短;心动过速;眼睛突出;凝视;肌肉无力;疲乏;脱发;大便次数增加;月经紊乱。

甲状腺功能减退的症状:疲乏;易困倦;软弱无力;怕冷;记忆力减退;反应迟钝;体重增加;精神抑郁;便秘;月经紊乱;不育;关节或肌肉疼痛;毛发或指甲变薄;皮肤干燥发凉、粗糙脱屑;颜面、眼睑和手皮肤水肿;声音嘶哑;贫血。

甲状腺结节症状:一般无明显症状;部分患者因肿块增大而产生吞咽不适、呼吸困难等压迫;部分患者会出现刺激性咳嗽和声音嘶哑等症。

甲状腺癌症状:甲状腺肿瘤一般无明显症状;瘤体较大时,压迫气管、食管、神经而导致呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等症;当肿瘤合并出血而迅速增大时会产生局部胀痛;如果肿瘤局限在甲状腺体内,则可随吞咽上下活动;若已侵犯气管或邻近组织,则较为固定。甲状腺癌可分四种类型:乳头状癌;滤泡样癌;髓样癌;未分化癌(此类甲状腺癌非常凶险,目前临床上比较少见)。

甲状腺疾病的高危人群有以下几种:有甲状腺炎家族史者;患有1型糖尿病或者其他自身免疫性疾病者;年龄超过50岁或绝经后的女性;曾经接受过甲状腺手术者;抽烟可导致甲状腺肿大;接受过放射性碘治疗、颈部曾经接受过大剂量X线或放射治疗者;患有唐氏综合征或

特纳综合征者;怀孕和分娩后的女性,在妊娠期间易发生甲状腺功能减退;亚洲人和白人患甲状腺疾病的概率比其他人种高;碘缺乏或过度摄入人群;滥用雌激素也可能导致甲状腺疾病。

科学合理补钙

缺碘可导致甲状腺肿瘤,但是过多地摄入碘,也可能成为某些疾病的诱发因素,所以不要盲目过多地摄入碘或拒绝碘。

人体碘的80%~90%来自于食物,10%~20%通过饮水获得,5%的碘来自空气,因此食物是人体碘的主要来源。世界卫生组织推荐我们人体每天正常摄入碘150~200微克,也就是0.15~0.2毫克,孕妇可适当提高至0.25毫克。

看看150微克的碘对应的食物应该吃多少呢?

品名	重量(克)	含碘(微克)	多少克食物含0.15毫克碘
干紫菜	100	4323	3.47
干海带	100	923	16.25
虾皮	100	264.5	56.71
菠菜	100	164	91.5
芹菜	100	160	93.75
海蜇	100	132	113.64
带鱼	100	5.5	2727.27

从上面的列表可以看出,我们每天只要吃3.47克的紫菜或者16.25克的海带就可以满足一天的碘摄入量。

4招预防甲状腺疾病

我国罹患甲状腺疾病的人数不断增多的原因,主要是精神紧张、环境辐射、饮食缺碘或高碘等。另一方面,随着科技水平的发展,检测仪器愈加先进,即便是2毫米的结节也可以被检测到。这使得甲状腺疾病可以早发现早治疗。因此,早期筛查、及时诊断和治疗显得尤为重要。特别是这两年,人们对甲状腺疾病越来越重视,并把甲状腺健康的检查列入体检范围内。

1. 验血检测甲状腺素(即T3、T4、TSH)分泌情况,看甲状腺功能是否正常。

2. B超检查,看甲状腺大小、形态、包膜、血运等情况是否异常。

3. 如果发现甲状腺有钙化,需要进一步检查属于哪种钙化(钙化分为三种情况:①细小钙化;②粗大钙化;③环形钙化)。一般来说,环形钙化绝大多数都是良性的,而细小钙化和粗大钙化就要引起重视。

4. 如果在B超检查后怀疑有癌变的倾向,建议做一个细针穿刺检查。通过B超和细针穿刺检查,诊断准确率可以达到95%以上。

甲状腺疾病的预防要做到以下几点:

1. 尽量避免儿童期头颈部X线照射。

2. 不要滥用雌激素,因它对甲状腺癌的发生起着促进作用。

3. 有甲状腺癌家族史者应吃富于营养的食物及新鲜蔬菜,避免油腻、辛辣、香燥、辛辣的食物。

4. 积极锻炼身体,提高自身免疫力,保持良好的精神状态。

李安的环岛巡回公演让父亲感到伤心 5

名人传记



张靓蓓 著
中信出版社友情提供

【内容简介】

导演李安以第一人称口述的方式,讲述了自己电影生涯第一个十年的追梦历程。站在荣耀的巅峰,李安却告诉所有人,他眼中的自己是“一个没用的人”:他,两次高考落榜,却意外步入舞台生涯;他,从纽约名校高分毕业后,遭遇“毕业即失业”;他,在美国做全职“家庭煮夫”,整整六年;人往四十岁走,他才华满腹,却只能在剧组守夜看器材,做苦力。他“不好意思再谈什么理想”,却不知理想已深埋心底。

【上期回顾】

艺专时期,除了在舞台上找到自我归属感外,对电影也有了另一层的体会。

我的超八毫米摄影机

那时在艺专,学校拍不起电影,只在毕业前让所有技术组的同学试用一下十六毫米摄影机,我不是技术组的,一直没碰过电影摄影机。二年级时,我看到有人在拍超八毫米影片,一个香港同学说可以帮我从香港带机器进来,我就跟父亲要了钱去买。我把它当宝贝,用这台摄影机拍了一部十八分钟的黑白短片《星期六下午的懒散》,灵感来自余光中的短篇小说《焚鹤人》,叙述一位画家写生时看到白鸞在天空自在飞翔,就想做一只如鸞的风筝,结果风筝飞了几次,都飞不起来。在这部剧情默片里,我想表达艺术家面临理想与现实落差的挫折与挣扎,我当时也有这种心情,对电影既充满向往又不明所以。

为了拍摄该片,我和朋友赶工了几天,用竹枝和宣纸完成了戏中所需的鹤形风筝,没想到试飞时,不小心摔断了鹤脖子;隔年4月,我又重做道具,才完成片子。后来这部短片还帮我申请进入了纽约大学(NYU)电影节。

在艺专,影响我最大的就是教授“电影导演”的王大川老师,我三年级时他去世了。我追随他,因为他学问好,阅历丰富,我很崇拜他。

王老师是位蒙古王子,以前很有钱有势,据他说,“光是统辖的国土,就比台湾大二十倍”。二十八岁当上将军,至俄国、美国求学,都有秘书、随从随行,又念军校、理工大学,经历过辉煌的岁月。他喜欢票戏,在国内捧戏子,跟名角一起票戏;在国外捧电影明星,送林肯轿

车。初到台湾时,还送了三百辆吉普车及军备给政府。不过他在教我的时候,可能受过很多委屈,十分抑郁。我追随王老师时,他身体已大不如前,住得很破旧潦倒。

在艺专的艺术氛围下,除了戏剧、电影外,只要是好玩的,我都碰一下。我学过芭蕾,不过时间很短。因为那时编了出独幕芭蕾舞剧《阿奇》,换了五个男主角都不成,后来我就自己上场,先去学了一个多月,又演又跳。

当时还写过一篇一万多字的短篇小说《走了样的焚鹤人》,述说我拍摄《星期六下午的懒散》的经验,发表在《艺专青年》上,那是我第一次的写作经验。

同时,我还跟申学庸老师学声乐。有时我也和好友余季画画素描。我好像做艺术类都有点天赋,不过除了拍电影外,没有一样持续下来。电影很适合我,因为它涉及了音乐、舞蹈、写作、戏剧、视效等元素,我可以在电影里把这些东西整合起来,变为另一种独立的表达方式。

近乡情怯,一回台湾就紧张

我学戏剧、美术,爸爸虽然答应支持,但内心一直很矛盾。

记得二年级升三年级暑假时我们环岛巡回公演,到工厂、军中演出舞台剧,音乐、舞蹈也随行表演歌舞、民族乐等,我们演员也会支援歌舞表演充个场面,大伙又歌又舞又搬道具,像跑江湖似的很好玩。一到嘉义,我就开始紧张,因为快回台南了,我也心里老犯嘀咕地气自己,在外面本来高高兴兴的,为什么一接

近家就倍感压力。踏进家门,爸爸一看我因公演累成的黑瘦模样,就在饭桌上开训:“什么鬼样子!”我当时把筷子往桌上一放,走回房里,把自己锁在门内。这是我第一次胆敢有此犯上举动,已经是很革命了。当时父子俩都很不开心。因为在父亲的印象里,我的公演和小时候我们看的军中康乐队没两样,他很伤心,一心指望能光宗耀祖的我没考上大学,居然沦为给人逗乐子的康乐队队员,所以他一直催促我留学,希望能拿到学位,成为戏剧系教授。

直到现在,我的事业格局比较大了,这层心理障碍依旧存在。我一回台湾就紧张,搞戏剧,我是跑得越远,能力越强,人也越开心。一临家门,紧张压力就迎面而来。对我来说,越接近生活,我的压力越大,越难以从事艺术处理,能力越低。

因为要留学,我就做了些准备。本来想去法国,因为那时法国电影新浪潮很吸引人。刚开始我去学了两个月的法文,但法文里的阴性阳性、时式,搞得人头昏脑涨,加上也要通过语文考试,于是改变初衷,也一搭没一搭地继续补英文,总算托福勉强过关,我开始申请学校。由于邻居小孩在伊利诺伊大学念书,回来时说起该校戏剧系有栋很大的剧场,里面在干什么倒是不知道,我就申请伊大。

留学美国感受到文化冲击

我到伊利诺伊大学戏剧系导演组就读时,还是转学生,得从大学部一年级读起。1980年顺利拿到艺术学士学位。

在伊大第一年,我经历了两个

天地翻转的文化冲击:一是来自戏剧,一是我开始看左派书籍。

第一个文化冲击跟“性”有关。因为当时伊大戏剧系老师所选读的近代经典剧本,包括从易卜生、勋伯格等人的作品以降,正巧都与性有所关联,而且都很强烈。年轻的我便有个印象,“性”是西方戏剧的一个重要根源,精神渊源于“失乐园”。在伊大,我感觉才接触到真正的西方戏剧,整个扭转了我对戏剧的观点。

在我的认知里,以基督教为主的西方传统中,“失乐园”跟“性”有很大的关系。人类受到撒旦(蛇)的引诱,偷吃禁果,被逐出伊甸园,开始意识到羞耻,有了性交、怀孕,所有的痛苦与生命的延续由此开始。人类对性欲望的觉醒是受到魔鬼的引诱,致使人类犯下原罪而受到上帝的惩罚。西方的挣扎即是人类摆荡于上帝与撒旦之间的拉锯,西方戏剧精神也以此为出发点。走出伊甸园后,人类开始认识自己,因而求知与创作,知识与创作即是人类对上帝的一种挑战,也是人性的一种骄傲。在人性与神性的对立中,人要活得有尊严,就会有所怀疑,我思故我在。因此,一切知识的衍生也与痛苦有关,尤其是宗教、哲学的产生,都跟人的磨难密不可分。

另一个文化冲击就是我离开那时的台湾,才有机会开始看“禁书”,比如老舍的著作及斯诺(Edgar R. Snow)的《西行漫记》(Red Star Over China)。从台湾到伊大,我第一次经历下雪,也第一次从图书馆借了这些书回来,真是“雪夜闭门读禁书”。头一回,我对自我的身份认同产生了不一样的观察角度。