

一健必读



“癌”字中有三个“口”，可见饮食和癌症的关系有多密切。世界癌症研究基金会曾明确指出，每年因癌症死亡的人中有1/3和不良饮食习惯有关，30多种癌症由此而来。

解放军总医院研究员、卫生部健康教育首席专家赵霖指出：“管住嘴，把好伙食关，就能简单、有效地预防癌症，让患癌风险减小40%。”

终生防癌 饮食减慢很关键

微健康

■ 戒烟15年，堪比从未吸烟

美国研究人员发现，戒烟15年以上者，发生心力衰竭或早逝的风险显著减小，几乎跟从不吸烟者一样。华盛顿特区VA医学中心的研究人员分析了一些年过65岁老人的健康数据，其中629人是现烟民，1297人戒烟15年以上。经过13年的随访发现，与从不吸烟者相比，戒烟15年以上者发生心力衰竭的风险与之大致相同，现烟民发生心力衰竭的风险则大大约50%。

■ 睡不好或是囤积症作祟

睡得好不好？先看看你的卧室是不是有一堆杂物。美国圣劳伦斯大学一项研究显示，与爱收拾的人相比，有囤积症或囤积症倾向的人更容易出现睡眠问题，比如入睡难、睡眠质量差、第二天无精打采。囤积症指人不停添置新东西，却不舍得扔掉旧物。

(据新华社)

健议堂

牙刷和口红 脏过马桶？

提到马桶，不少人会不自觉地把它和“脏”联系在一起。殊不知，从口红、牙刷、化妆品等个人物品到电灯开关、餐厅菜谱、超市手推车等公用物品，人们日常生活中接触的许多物件上的细菌数量其实超过马桶座圈。

英国某卫浴设备生产商在其官网上列出图表，告诉您一些细菌聚集的“重灾区”。比如，厨房水龙头上的细菌数量是马桶座圈上的44倍，其他水龙头上的细菌数量是其21倍；电梯按键上的细菌数量是马桶座圈上的40倍；女士拎包上的细菌数量可多至马桶座圈上的10倍；切菜板上的细菌数量可多至马桶座圈上的200倍，尤其是切过肉的；地毯上的细菌数量可多至马桶座圈上的700倍。

另有研究显示，冲马桶时如果不盖盖，脏水可溅到最远6米，如果碰巧您的牙刷在此范围内且暴露在空气中，结果您懂的；病毒能在数小时里在一栋楼里传播，这意味着，您手上的细菌能够在一天内传给很多人。当然，每天清洁接触的物件不太现实，专家建议“有针对性地保洁”，比如勤洗手，且要用流动的水；每周彻底清洁一次毛巾；衣物分开洗涤。

(据《广州日报》)

1 吃什么 “四多三少”原则

“平衡膳食是防癌的基础。”北京军区总医院高级营养师荀晓霖表示，当前提倡的合理饮食结构是“两高一低”：高维生素、高纤维素、低脂肪。

四类食物要多吃

● 新鲜果蔬

其中所含的抗氧化剂、类胡萝卜素、维生素C、类黄酮类化合物及其他活性成分有抗癌之效。芦笋、卷心菜、番茄、红薯、魔芋、猕猴桃、萝卜、胡萝卜都是抗癌好食物。

● 豆制品

豆腐、豆浆富含大豆异黄酮，经常吃豆制品可以减小乳腺癌、结肠癌、前列腺癌的患病风险。

● 菌类

约96%的菌类都有抗癌效果，如冬菇、香菇、金针菇、木耳等富含多糖类物质，可增强人体免疫力，有效预防胃癌和肺癌。

● 绿茶

绿茶中富含茶多酚，可与致癌物结合，使其分解，抑制癌细胞的生长。养成每天喝2至3杯绿茶的习惯，可以预防胃癌、肝癌和肺癌，但必须注意，茶水不要太浓。

三类食物要少吃

● 高能量食物

洋快餐、糖饮料等都是典型的体积小但热量高的食物，吃完后如果不注意运动，容易诱发肥胖。临床研究显示，33%的癌症发生在肥胖人群中。

● 加工肉制品

咸鱼、火腿、香肠等食物往往含有较高的亚硝酸盐，进入人体

后，会在胃酸作用下与蛋白质发生反应，生成致癌物亚硝胺，从而增大食道癌、胃癌、肝癌、大肠癌的发病风险。

● 酒

中国癌症基金会建议，男性饮酒所含酒精量每天不超过30克，女性不超过15克。如果长期饮酒过量，就会导致酒精肝、肝硬化，之后肝癌就会找上门来。

2 咋烹饪 “三减”原则

● 减农药残留物。化肥、农药等残留化学物质和癌症关系密切。黄瓜、青椒、苦瓜等可用温水泡1至2分钟，然后用刷子刷洗；大白菜、卷心菜等可将外围叶片去掉，逐片用流水冲洗内部菜叶；冬瓜等不易腐烂的蔬菜可通过阳光照射，使农药残留物分解。

● 减煎炸。煎炸过程中，油温过高，会产生大量苯并芘、丙烯酰胺等致癌物，反复煎炸的油里，致癌物更多。相比之下，蒸、煮、炖更为健康、低碳。

● 减盐。盐和癌症也有“亲戚”关系。每人每天吃盐最好别超过5克，烹调时还要注意“隐性盐”的存在，味精、酱油、酱料、调味包中也含有盐。

3 如何吃 “慢”字原则

想要防癌，最后吃的环节还要遵循一个原则——慢。专家指出，慢慢吃对防癌有三大好处。

● 细嚼慢咽，减少致癌物质

中国中医科学院教授杨力表示，人的唾液中含有过氧化物酶、过氧化氢酶和维生素C，不仅有抗氧化作用，还能分解进入口腔的致癌物质，有效降低癌症的发病率。美国一项研究证实，当亚硝酸盐类化合物、黄曲霉素等强致癌物遇到唾液时，细胞变异原性会在30秒内完全丧失。从这个角度讲，用餐节奏不宜太快，细嚼慢咽有助于唾液发挥抗癌功效，一口食物咀嚼30下再咽下去最好。

● 杜绝高温，预防食道癌

荀晓霖指出，吃饭太急、太快的人容易吃得过烫，久而久之，高温饮食的刺激会使口腔黏膜、食道、胃黏膜频繁破损，甚至发生

溃烂、出血，从而诱发癌症。

● 控制食量，还能防癌

如果见到美食就是一顿狼吞虎咽，往往容易吃得过多，给胃肠带来巨大的消化压力。日本研究显示，总是吃得太饱，会降低抑制细胞癌化因子的活动能力，增大患癌风险。因此，吃饭时坚持“慢”的原则对防癌大有裨益。

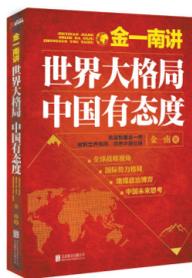
(据人民网)



本版网络互动：洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异，仅供参考)

读家



12 海洋是发展的方向

参加中国海军成立60周年庆祝活动的，有美国海军拉夫黑德上将。拉夫黑德是美国海军作战部长，实际上是美国海军一号人物，这是美国海军方面所做的一个非常友好的表示。

当然这种友好的表示，也隐含着对我们力量的注重。如果单是友好的话，美国没有必要派海军的第一号人物来。从美国海军来说，这是对于发展迅速的中国海军和海上力量，表示出一种中国海军应当得到的尊重。

像中国海军司令吴胜利2007

年4月访美的时候，他就得到过这种尊重。美国国防部副部长在五角大楼外欢迎他，美国国防部部长、美军参联会主席、海军作战部长都在五角大楼里边等他。

这绝不是五角大楼或者美国三军系统对吴胜利司令个人的尊重，这是美国最高军事当局，对中国人民解放军海军力量的尊重。这种军人之间的尊重，绝不单单是一个礼节的问题，它第一是对你力量的认识，第二是对你力量的承认，这点认识和承认才是很重要的。有这种充分认识和承认才真正能让一个国家维护自己的安全。

中国作为内陆国家，有2万公里的陆疆，但是我们还有1.8万公里的海疆。

我们从小学到大学的教育，对陆疆的宣传是足够的，每一个中国人都知道，我们有960万平方公里的领土，这指的是我们的陆疆。但是从小学到大学，相当多的人不知道我们有300万平方公里的海洋权益，这是我们的海疆。

这是我们教育中确实存在的一个问题，实际上对于一个民族事业是有影响的。我们的一寸土观念，好像守住每一寸土地就可以，实际上联合国也划归了我们管

辖的海洋权益范围。这300万平方公里海洋权益，包括海底的油气构造、海底锰结核矿、海水潮汐的利用等等，至于渔业资源就不用说了。实际上，海洋是人类发展的大自然宝库，对这一部分我们的认识是不够的。

根据中华民族长期以来的历史经验，我们的主要危险来自海上。所以我们习惯把海上看成威胁的方向。

我们在今天看，海洋不是威胁的方向，海洋是发展的方向。这是一个民族思维做出的很大的转变。当然也有安全的威胁，但是总体来看，有没有克服威胁的能力？我们海军建设就是本着这一点的。中国人民有能力保护自己的海洋权益，只有在这种情况下，才能把海洋真正作为一个发展的方向。

这种观念的变化，当然不仅仅是军队，还包括地方。

海军节就是非常好的契机，通过海军节，从小范围来说，让国民、让世界认识新中国的海军建设；从大范围来说，实际上让我们国民从一个更大的范围认识中国的海洋权益，也是从一个更大的范围让世界看到，中国人对自己海洋权益的认识和对自己海洋权益捍卫的决心。



28 密探监视李公馆

张国焘在报告筹备经过之后，提出了大会的议题，即制定党的纲领、工作计划和选举中央机构。

张国焘念了陈独秀交给陈公博带来的信，谈了四点意见：

- 一、党员的发展与教育；
- 二、党的民主集中制的运用；
- 三、党的纪律；
- 四、群众路线。

张国焘讲了二十来分钟，也就结束了。

接着，马林代表共产国际致辞。马林一开头便说：“中国共产党的正式成立，具有重大的世界意义。共产国际增

添了一个东方支部，苏俄布尔什维克增添了一个东方战友。”

作为共产国际的执行委员，马林向他的东方战友们介绍了共产国际的性质、组织和使命。马林非常强调地指出：

“共产国际不仅仅是世界各国共产党的联盟，而且与各国共产党之间保持领导与被领导的高度统一的上下级关系。共产国际是以世界共产党的形式统一指挥各国无产阶级的战斗行动的，各国共产党是共产国际的支部。”

当刘仁静把这段话译成汉语，会场的气氛变得静穆紧张。中国共产党的代表们在捉摸、思索马林的这段话。不言而喻，马林的话表明，中国共产党应当是共产国际的一个支部，接受共产国际的领导。

当马林谈及了他和列宁在莫斯科的会见，会场顿时变得热烈起来。列宁在中国共产党人心中享有崇高的威望，所以当马林说起列宁对中国的关怀，期望着建立共产党，期望着世界的东方建立起社会主义制度时，中国共产党代表们的眼睛都睁得大大的。倘不是马林事先关照过不许鼓掌，以免惊动密探，代表们定然会热烈地鼓起掌来。

马林还说自己当年在荷属东印度工作时的情况，说及自己怎样组织和建立印尼共产党……

马林一口气讲了三个小时，一

直讲到子夜。

他这一席话给毛泽东留下的印象是：“精力充沛，富有口才。”

给包惠僧留下的印象是：“口若悬河，有纵横捭阖的辩才。”

马林讲完之后，尼科尔斯基致辞。尼科尔斯基如何致辞是个谜。大约由于语言关系，也由于毕竟年轻，尼科尔斯基致辞很简单。他在向中国共产党“一大”表示祝贺之后，介绍了在伊尔库茨克建立的共产国际远东书记处，并建议给共产国际远东书记处发电报，报告代表大会的进程。此外，他还介绍了刚刚成立的红色工会国际的情况，认为中国共产党应当重视工人运动——大概这番话给中国共产党代表们留下较深的印象，以致后来误传他是红色工会国际的代表。

尼科尔斯基讲完，张国焘便宣布散会。当代表们分批走出李公馆的后门时，黑黢黢的夜如墨染一般，这是中国共产党“一大”唯一全体到齐的会议。在这沉沉的暗夜之中，老百姓早已酣然入梦，然而，那些嗅觉异常灵敏的人物仍睁着眼睛。

法租界的密探们不是从这个夜晚起就开始监视李公馆，从今天已不得而知，李公馆后来处于密探们的严密监视之中，却是事实……



作者：新藤兼人(日本)
出版社：世界图书出版公司

《100岁的人生方式》

新藤兼人是日本著名导演、编剧，站在电影舞台上80余年。《100岁的人生方式》收录了新藤兼人写在百岁时的感悟，充满了对工作、对生活、对情感以及对人生世事的思考与感叹，揭示《一张明信片》《忠犬八公物语》等百余部不朽电影和剧本的创作秘密，将伟大导演的百岁人生方式真实地展现在我们面前。

BOOKS 新书快讯

作者：韩毓海
出版社：光明日报出版社
中国少年儿童新闻出版总社

《伟大也要有人懂》

马克思是谁？他做了什么？他对今天的我们有什么意义？这是本书要回答的问题。作者以平实、诙谐而又激情澎湃的语言，结合马克思主义波澜壮阔的一生，和我们一起阅读了马克思几乎所有的经典著作，从马克思中学时代的作文，直到未完成的《资本论》。



作者：张型锋
出版社：黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

《黑夜与白马》

《黑夜与白马》共分《她们中的一个》《黑夜与白马》《总有花朵在春天重逢》《在南方的果园里》《蚂蚁会抱着什么入眠》五辑，多数诗歌在国内外国文学期刊上公开发表过，部分诗歌入选过中国年度最佳诗歌、中国年度儿童文学、深圳30年新诗选等权威选本。



迁坟公告

上窑社区为了配合回洛仓遗址发掘，凡在310国道瀍河上窑段路北、胜华公司东、盘龙家路西、林科所围墙南范围内的坟墓均须迁移。请坟主家属自本公告见报之日起10日内迁出，过期按无主坟处理。

特此公告
联系人：郭先生 18623790638
社区电话：62512668

洛阳市瀍河回族区瀍河回族乡
上窑社区居民委员会

迁坟公告

上窑社区为了配合回洛仓遗址发掘，凡在310国道瀍河上窑段路北、胜华公司东、胜华公司西、林科所围墙南范围内的坟墓均须迁移。请坟主家属自本公告见报之日起10日内迁出，过期按无主坟处理。

特此公告
联系人：王先生 13693808879
社区电话：62512668

洛阳市瀍河回族区瀍河回族乡
上窑社区居民委员会