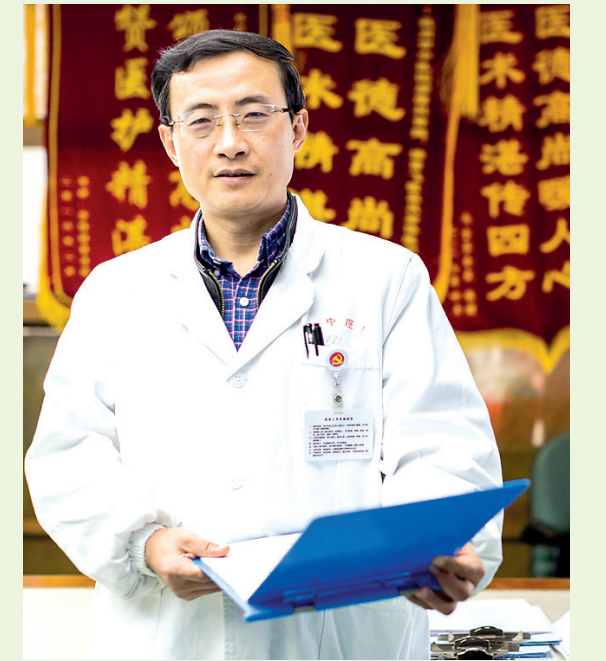


记者 柴悦颖 通讯员 徐尤佳 文 步恩撒 摄

肿瘤为什么会发生?任何一位医生都难以讲出确切原因。市级名中医、市中医院肿瘤科主任黄挺说,过去,肿瘤病人很少,现在,每天都能听到不少确诊病例,最大的原因,还是生活习惯发生了较大变化,其中吃是一个重要因素。

“以前都说晚餐要少吃,如今晚睡的人多了,这个观念也要适当改一改。”黄挺主任反其道行之,早餐和午餐吃得少,晚餐略多。平时应酬,他用椰汁代酒,其中丰富的锌元素可以保护生殖系统;为了预防肺癌,他将烟量减去了四分之三;从不吃保健品防癌。



养生道·养生大咖

黄挺
浙江省中医药学会肿瘤分会副主任委员,杭州市中医院肿瘤科主任,杭州市市级名中医,在省内中医、中医专业委员会担任副主任委员,在省化疗专业委员会担任常委。上海医科大学(肿瘤医院)临床医学博士,并获中西医结合肿瘤学博士学位。



关注“养生道”
一起来养生

椰汁代酒 晚餐略多 辣椒佐菜—— 市级名中医黄挺如何吃出健康

一天一包烟 减到一天三五根

医生这个群体,平时工作压力大,除了在手术台上救人,还需要长时间伏案工作,抽烟的人不少。

黄主任也一样,以前他一天要抽一包烟,自从六年前杭州出台控烟条例,再提香烟,他说了四个字,“基本戒了”。一个上午的采访,他没有拿起一支烟,末了笑咪咪地说,“我没有烟瘾”。

吸烟与癌症有关,近30年来,肺癌的发病率翻了五六倍。在黄主任的大家族里,许多亲戚也没能逃开肺癌。“我外公这条线的直系亲属中,就有5个患上肺癌,只有一个被早期发现。杭州控烟以后,我也顺水推舟,减少了烟量。”

让黄主任感触较深的是,近7年来,医院里已有6位正教授,通过低剂量螺旋CT检查,查出了直径1厘米左右的

椰汁代酒保护生殖系统

现代人吃保健品,很容易受宣传误导,盲目服用人参、虫草、灵芝孢子粉。实际上,阴虚火旺的人不适合吃虫草,舌苔很厚、怕冷的人不适合吃铁皮枫斗,灵芝孢子粉的作用更是被夸大。

“60%的肿瘤与习惯有关,遗传因素只占了10%。”黄主任在农村长大,印象中有时三五年也不出一个肿瘤病人,现在一年就能确诊三五个,“说明现在饮食丰富了,经济水平提高了,许多人管不住嘴,各类肿瘤也开始高发。”

在吃这件事上,黄主任很有原则。如果有人在饭店请客吃饭,他基本不去,“抽烟喝酒、大吃大喝容易造成营养过剩。”

肾阴虚吃甲鱼 阳虚吃羊肉

黄主任爱喝茶,每次饭后半小时,他会拿出在冰柜里保存的新鲜绿茶泡水喝。

“茶叶一定要新鲜,叶子黄了就会失去应有的作用。为了保鲜,我还买了一只冰柜放在家里,专门用来保存这些宝贝。冰柜里有安吉白茶、黄山毛峰、开化龙顶,还有台湾带回来的高山茶。”

许多人爱吃新鲜的铁皮石斛,它有明目、养阴、清热等作用。黄主任建议,如果有眼干、视力差、大便干、心烦等症状的人,不适宜吃红参,可以买些铁皮石斛回来煮水喝。

早期肺癌。幸运的是,因为发现得早,手术后几乎都已治愈,多年复查均正常。

“这6年多来,我每天最多抽三五支烟,白天在单位从来不会想到抽烟,烟瘾几乎没有。”黄主任说,许多人是从上大学开始,受别人影响开始抽烟,到后期明知吸烟有害,却又做不到彻底戒烟。有的老烟枪抽了一辈子烟,彻底戒断确实难,他的观点是,可以将烟量减少四分之三以上,一天最多抽5根,以尽量减小对身体的影响。不过肺功能已经受到损害的人,一定要彻底戒烟。

遇上雾霾天,许多人喜欢吃些号称能“清肺”的保健品,黄主任说,保健品清肺并无科学依据,肺癌也无法通过戴口罩预防,关键在于改变生活习惯。

实在躲不开饭局,他也绝不喝酒。难得吃饭,他只喝鲜榨椰汁。这是黄主任的小秘诀,椰汁中富含锌元素,不仅味道好,还能保护生殖系统。

“日常吃饭,我还有一点与别人不同。”黄主任说,一般他早餐和午餐吃得少,晚餐则略多,“过去许多人晚上8点就睡觉了,晚餐应该吃得少。如今熬夜工作的人多,许多人要到午夜十一二点才上床睡觉,晚餐自然不能吃得过少。”

每天早餐,黄主任会喝一杯茶或是牛奶,吃几块小饼干;午餐吃些绿色蔬菜、鱼等优质蛋白食物,偶尔吃些五花肉,帮助有防癌作用的维生素E的吸收,外加一两饭;晚餐多吃海鱼,米饭则吃3两,保证11点半上床不会很饿。

每次烧鱼,黄主任都很喜欢放一点辣椒,既可防癌又能暖胃。平时对于女儿的饮食教育,他也坚持“小儿要有三分饥与寒”的原则,除了安全管理,其他任由孩子发展,“现在我做菜,每顿都有青菜,我的目标是把女儿的体重减下来。”

冬天特别干燥,可以养阴,枸杞和西洋参泡水喝,吃甲鱼,有治肾阴虚、散结的作用。需要提醒的是,清蒸比红烧效果要好。

另外,羊肉质温,放些补气的黄芪一起炖煮,营养成分高,适合阳虚怕冷的人滋补,一周吃一两次即可。

“养生道”栏目由浙江省医学学术交流管理中心和本报联合主办

市场监管在线

近期我市食品抽检情况出炉 抽检903批次 不合格24批次

记者 陈良江 通讯员 嵇国强

近期,杭州市市场监督管理局对食品生产环节、食品流通环节、餐饮服务环节的食品进行了监督抽检,市本级抽检903批次,不合格样品24批次。

食品生产环节抽检了炒货、蜂产品制品、蜂花粉、蜂王浆、蜂蜜、糖果、巧克力及其制品共7类419批次产品,全部合格。

食品流通环节抽检了糕点、膨化食品、蔬菜、禽蛋类、水产品共5类178批次产品。其中,抽样检验项目合格样品166批次,检出不合格样品12批次。不合格样品为:杭州市滨江区浦冠综合商行销售的标称荆州开发区三口食品糕点厂生产的蓝枸糕点糖精钠不合格;杭州萧山商业城伟誉副食品批发部销售的标称合肥好乐悠食品有限公司生产的黑米乳酪(卡士达黑米夹心)防腐剂各自用量占其最大使用量的比例之和不合格;杭州萧山商业城伟誉副食品批发部销售的标称揭阳市港荣食品发展有限公司

生产的港荣蒸奶香蛋糕菌落总数不合格;杭州萧山商业城友梦副食品商行销售的标称福建泉利友食品有限公司生产的果粒吐司纳他霉素不合格;杭州萧山商业城友梦副食品商行销售的标称上海椰椰食品有限公司生产的椰汁蒸蛋糕菌落总数不合格;永旺华东(苏州)商业有限公司杭州良渚店销售的生态鲫鱼恩诺沙星和环丙沙星之和不合格;杭州农副产品物流中心浙江食品市场陈望年食品经营部销售的标称巧巧(漯河)食品有限公司生产的巧玲珑大薯片大肠菌群不合格;杭州物美凯普商业有限公司销售的芹菜甲拌磷不合格;杭州富阳物美商业有限公司销售的鹌鹑蛋氟甲砷霉素不合格;杭州欧尚超市有限公司销售的韭菜腐霉利不合格;杭州物美商业有限公司销售的韭菜腐霉利不合格;杭州热美超市有限公司销售的特价蔬菜(豇豆)克百威不合格。

餐饮服务环节共抽检了13类食品(餐饮具)306批次样品。其中,抽样检验项目合格样品294批次,火锅底料蘸

料、油炸面制品、食用植物油、畜肉、禽肉、新鲜蔬菜、冷加工糕点、热加工糕点、酱卤肉等9类产品全部合格。发酵面制品、煎炸过程用油、餐饮具、水产品等4类产品中,检出12批次不合格样品,不合格样品为:杭州天馐餐饮管理有限公司销售的分羹、筷子、口汤碗、金边骨碟、映花骨碟、映花展示碟的大肠菌群不合格;杨晓广(江干区庆春乐购大鼓小吃店)销售的煎炸过程用油的羧基价、极性组分不合格;安春芬(滨江区川安馒头店)销售的三鲜包、灌汤包铝的残留量不合格;曾玲玲(杭州市滨江区阳萧饭店)销售的黑鱼味喃唑酮代谢物不合格;杭州眉山餐饮有限公司销售的酒酿馒头糖精钠不合格;诸葛炜(建德市新安吉街道城北小吃店)销售的煎炸过程用植物油的羧基价不合格。

对上述食品安全监督抽检中发现的不合格产品,杭州市市场监督管理局已交由企业所在地市场监管部门和有关部门按照《中华人民共和国食品安全法》的规定,对不合格产品及其生产经营企业进行处置。

各城区及管委会食品安全监督抽检情况汇总

上城区市场监管局

对食品流通和餐饮环节食品进行了监督检测,共检测食品107批次,合格106批次,不合格1批次。食品流通环节主要检测蔬菜水果、畜禽肉、水产品 and 米面制品等90批次,全部合格。

餐饮服务环节主要检测蔬菜、餐具和酒类等共17批次,合格16批次,不合格1批次。不合格样品信息为:杭州普拉那餐饮管理有限公司使用的餐具大肠菌群不合格。

下城区市场监管局

共抽检食品82批次,不合格3批次;食品流通环节抽检了肉制品、粮食制品、腌制品、蔬菜4大类,32批次样品,抽样检验项目合格样品31批次,不合格样品1批次。不合格样品信息为:沈士民(农贸市场摊位)的手撕面包糖精钠(以糖精计)不合格。

食品餐饮环节抽检了饮料、肉类、蔬菜、调味料、大米、油类、餐具7大类,50批次样品,抽样检验项目合格样品48批次,不合格样品2批次。不合格样品信息为:浙江工业大学(精工食苑)的餐具(1#筷子)、餐具(2#勺子)大肠菌群不合格。

江干区市场监管局

共抽检74批次,不合格6批次。其中,餐饮环节共

抽检48批次,其中其他类5批次不合格。不合格信息为:杭州市江干区牛鼎餐饮店的餐具大肠菌群超标;杭州章氏川味观餐饮有限公司的餐具(3批次)大肠菌群超标;杭州万味源餐饮管理有限公司的餐具大肠菌群超标。

生产流通环节共抽检26批次,其中水果、蔬菜(包括块根类)、豆类、食用菌、藻类、坚果以及籽类等1批次不合格。不合格信息为:杭州物美丁桥商业有限公司的韭菜腐霉利超标。该批次不合格产品的经营单位正在调查中。

拱墅区市场监管局

餐饮服务环节组织抽检了熟食、水产品、豆制品、肉及肉制品、米、面粉、油、酒等食品90批次样品,全部合格。

西湖区市场监管局

共抽检了食品流通环节粮食加工品、食用油、水产品、肉制品、饮料、蔬菜等6类食品41批次样品,抽样检验项目合格样品40批次,不合格样品1批次。不合格样品信息为:杭州物美大卖场商业有限公司销售的标称友佳食品公司生产的散称宽面脱氢乙酸超标。

滨江区市场监管局

对食品生产环节、流通环节和餐饮服务环节的食品进

行了监督抽检,共抽检食品67批次,合格62批次,不合格5批次。

生产环节食品抽检了水果干制品、水产干制品等26批次样品,其中1批次水果干制品不合格,不合格样品信息为:杭州农茂食品有限公司生产的无花果干标签营养成分表中碳水化合物营养素参考值标准有误。

流通环节食品中抽检了大米、食用油、糖果、肉类等19批次样品,抽样检验项目全部合格。

餐饮服务环节抽检了蔬菜、调味品、粮食加工品、餐饮具等22批次样品,其中,在粮食加工品、餐饮具中检出4批次不合格。不合格样品信息为:杭州市滨江区塘乡小吃店的细粉和纯净化粉丝检出铝的残留量超标;浙江省教育发展中心滨江后勤集团(志远餐厅)的餐饮具碗(2批次)大肠菌群超标。

市市场监管局经济技术开发区分局

共抽检各类食品150批次,其中餐饮环节102批次,流通环节食品48批次。抽检产品种类主要为蔬菜、调味品、饮料、糕点、火锅原料、底料等。经检测,150批次食品均合格。

市市场监管局西湖风景名胜区分局

对食品餐饮环节食品进行了监督抽检,共抽检蔬菜4批次,抽样全部合格。

大咖对你说

别让内心世界 波涛汹涌

预防癌症,有三点挺重要:有一个良好的心态、有一份安慰的工作、有一群热心的朋友。

平时,容易引起内心世界波涛汹涌的事要少做。压力过大、情绪不稳定、熬夜等,可引起神经内分泌疾病,比如引起女性早衰,影响饮食和睡眠。特别是我们的胃肠道,其中有丰富的神经细胞,经常生气,消化功能也更容易受到影响。

在我遇到的许多病人中,有的女性到了35岁,就出现了卵巢早衰;还有的40岁就停经了,这都是情绪和压力造成的,生活中一定要注意调节。



小贴士

关于部分 不合格项目的说明

一、糖精钠

糖精钠是食品添加剂,本次检出糖精钠原因可能是由于企业为增加产品甜味而超范围添加。

二、纳他霉素

纳他霉素是一种食品防腐剂,基本无毒,进入人体内后很难被消化道吸收。纳他霉素超标的原因可能是企业为防止食品腐败变质,超范围使用了该添加剂。

三、铝残留量

含铝食品添加剂(比如明矾)是合法的食品添加剂,按标准使用不会对健康造成危害。根据国家食品安全风险评估专家委员会完成的中国居民膳食铝暴露风险评估结果,我国日常膳食中的含铝食品对一般居民健康造成不良影响的可能性不大,但对于长期食用高铝食品的消费者应予以关注。灌汤包、三鲜包检出铝残留量的原因可能是为增加产品口感,在生产加工过程中超范围使用含铝添加剂。

四、腐霉利

腐霉利属于低毒性杀菌剂,兼具保护和治疗作用,可用于防治黄瓜、茄子、番茄、洋葱等的灰霉病,茼蒿、辣椒的茎腐病,油菜菌核病等。GB 2763-2014《食品安全国家标准 食品中最大残留限量》规定韭菜中腐霉利的最大残留限量为0.2mg/kg。

五、氟甲砷霉素

氟甲砷霉素为广谱抗菌药物,一般为动物专用抗菌药。一般由于饲料添加或者家禽疾病治疗导致残留积累在家禽或禽蛋内。