

## 各种有颜色的蔬菜有保健抗癌效果

9

健康养生

何裕民 著  
江苏人民出版社

## [内容简介]

现在, 恐癌、得癌的人越来越多, 本书着重从改变人对癌症的认知入手, 告诉读者得了癌症如何调适心理、如何与癌共舞: 比如得了癌症吃什么、怎么吃、应该如何锻炼、家属如何关怀癌症病人、癌症病人在生活上有哪些禁忌等。最关键的是能消除你对疾病特别是对癌症的错误认知, 找到生活的目标和让自己、家人、朋友快乐生活的模式。【本书由何裕民教授南京工作室推荐, 工作室电话: 025-85553917】

## [上期回顾]

癌症患者, 轻易是补不得的。化、放疗期间的患者, 饮食应以清淡为主, 让营养易被身体吸收才是最重要的。

前面已经说了, 肿瘤患者千万不能滥补、乱吃。吃的方面需要注意的问题还有很多, 也有一些误区需要纠正。

很多人说萝卜是解药, 所以, 肿瘤患者不能吃, 特别是吃中药时更不能吃萝卜。其实, 这不完全正确。

对现代人来说, 白萝卜是好东西。白萝卜的确可以解药, 但主要是针对人参类补药来说的。因为萝卜是破气的, 它解的是人参等服用不当引起的胀气等。人参是补气, 补常常易滞气, 用之不当腹部会胀得厉害。中医选用萝卜, 是看中它的破气消胀作用, 故它只是解人参副作用的。城市里的一般肿瘤患者, 我们本身就不主张吃人参, 故不存在这一问题。

从中医学角度来看, 萝卜可以理气、通气、破气, 可以加强胃肠道蠕动, 可以帮助排气。就是可以让你的胃肠道更好地动起来, 将体内的污垢尽快排出, 这对健康和抗癌, 是件好事情。所以, 一般体质过得去的肿瘤患者, 特别是肥胖的、年长的、时常肚子胀的, 平时应该多吃白萝卜。

白萝卜的吃法也有讲究, 稍微用水一焯就可以, 不能煮得太烂, 稍微有点儿辣辣的味道, 效果更好。因为芥子素没有被破坏, 患者也常常觉得这样吃, 更能通气消胀。民间素有“冬吃萝卜夏吃姜, 一生不用去药堂”“十月萝卜水人參”之说。营养学家则认为, 它是根茎类蔬菜中最有价值的“健康维护神”。

中医学认为, 萝卜(又称“莱菔”)具有宽胸、化痰、利尿之功效, 现代医学则肯定白萝卜中含有多种酶, 有助于消解亚硝胺的致癌作用, 其中的纤维素能刺激肌体免疫力, 激活巨噬细胞活性, 加强其吞噬杀灭癌细胞的功能。萝卜的辣味来自芥子素, 它可以刺激胃肠蠕动, 促进致癌物的排出,

萝卜中还含有能够抑制致突变活性的某些成分。另外, 萝卜维生素C含量比苹果、梨高出多倍。

那么胡萝卜呢? 以前, 人们都认为胡萝卜所含β-胡萝卜素对人体有益, 对肺癌也有预防作用。世界癌症研究基金会的《关于饮食和肿瘤的指南》在第二版当中指出: 胡萝卜可能对某些肺癌患者不利, 特别是通过各种工业化方法加工而成的胡萝卜素。当然一般情况下, 其他癌症(非肺癌)患者吃点儿也许会好处, 但仅仅是也许而已。

我们不主张过量食用胡萝卜。所谓过量, 是中国人的思维特点。有些人一听说胡萝卜对人体有好处, 就拼命吃, 有的甚至吃出了手掌蜡黄、面色像黄花菜似的症状。这时, 已经是胡萝卜素中毒了。中毒简单, 黄色要褪掉却没有这么简单, 往往半年一年褪不掉。

有研究认为β-胡萝卜素会引起已被损坏的肺细胞的异常改变, 导致肺癌发病率的持续提高。但必须指出的是: 这项研究针对的是服用较大剂量β-胡萝卜素和维生素A的肺癌高危人群。这些抗氧化剂对于不吸烟的健康人并不一定有同样的不利影响。另外, 食用富含β-胡萝卜素和其他维生素的新鲜水果蔬菜则对人体健康有益, 没有证据说明它们会对人体产生危害。

对豆制品也有误解。很多人认为, 豆制品中有异黄酮, 异黄酮类似雌激素。所以, 豆制品不能吃, 而且, 很多专业书都这样写。这是典型的望文生义、以讹传讹。

科学家对大豆进行了非常深入的研究, 公认它是能够替代动物肉类的最佳植物“肉”类。特别是它所含的异黄酮, 有着较为广泛的生理功效。

例如, 研究表明: 异黄酮是一种

弱的植物雌激素, 大豆是人类获得异黄酮最有效的来源, 它与雌激素有相似的结构, 因此称为植物雌激素。

它的类雌激素作用表现在可以影响激素分泌、生物代谢活性、蛋白质合成、生长因子活性等。如在体内雌激素生理活性强的情况下, 异黄酮能起到一定的抗雌激素作用, 降低受雌激素激活的癌症, 如乳腺癌的风险。它也能抑制一种刺激肿瘤生长的酶, 阻止肿瘤的生长, 防治乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等。

其实, 国外最近刚刚获得了一个权威的研究结果。大样本的调查显示: 女性吃点儿豆制品是有益的。有专家甚至说: “大豆是女性的保护神。”异黄酮的“植物雌激素”与一般的雌激素并不是一个概念。除有助于保乳、防范男性女性的众多癌症外, 它还有助于防止钙的丢失, 保护心血管等等。因此, 不管男女, 我们都建议多吃点豆类食品。

当然, 有一个特例, 就是对于肾癌患者, 豆制品应该有所控制(控制, 不是说不能吃, 而是适量, 不可多吃)。因为肾癌患者, 对豆类的分解产物排泄比较困难, 吃得太多会加重肾脏的排泄负担。

大豆, 在吃法上也有讲究, 一般认为水解后容易吸收。所谓水解, 最简单的做法就是磨成豆浆、做成豆腐等, 这样营养更易被人体吸收。

还有很多人说吃中药不喝茶, 说茶是“解”中药的, 这个观点也有待商榷。

饮料当中, 世界公认中国的茶是最好的, 特别是绿茶。未发酵的、当年的、淡淡的绿茶富含茶多酚, 茶多酚本身就有广泛的生理功效: 第一, 有助于抗癌; 第二, 有抗氧化之功, 抗氧化又有助于防范衰老及许多疾病; 其次, 有疏解情绪等作用。

当然了, 我们主张喝当年的、淡

淡的绿茶。因为绿茶是未发酵茶, 而陈年的绿茶, 往往发酵了、氧化了、茶汤发黄了, 就变味了, 可能无益而有害了。

除了我们说未发酵茶(绿茶)以外, 一般的半发酵茶也对肿瘤患者有一定好处。像清茶、铁观音、乌龙茶, 建议适当饮用。发酵茶(红茶等)的保健功效就要差得多。

另外, 夏天可多喝点绿豆汤, 每天可喝点儿豆浆。当然, 也还可以喝点儿白开水或者淡盐水, 要是很淡、很淡的盐水才行。

科学家们还发现: 许多菌菇类食物(包括冬菇、香菇、金针菇以及木耳、银耳等)都含有抗癌物质, 有防癌保健功效。比如, 冬菇中所含的多糖体, 有较好的抗癌功效; 黑木耳、白木耳所含的多糖体也有一定的抗癌功效。菌菇类食物中富含的粗纤维和钙等都有防癌作用, 还能提高人体的免疫力。

几乎所有的研究都显示: 各种有颜色的蔬菜有着不错的保健抗癌效果。这些有颜色的蔬菜中值得推荐的, 包括球莴苣、卷心菜、芹菜; 各种绿色、黄色的大叶的菜; 根茎类、果实类的, 如番茄、大蒜、芦蒿、芦笋、百合、芋头、南瓜、萝卜、茄子、荸荠; 黑木耳、蘑菇等菌类食品。

而水果对肿瘤患者来说, 特别是对鼻咽部、食道、肺、胃、消化道、肠、肝、胆、胰腺, 包括乳腺癌和卵巢癌患者等都有好处。

当然, 有两种果蔬例外: 一是韭菜, 希望癌症患者谨慎食用。中医认为韭菜是“壮阳”的, 有促进增长作用。二是柿子, 柿子偏寒, 有很多人吃了胃不舒服, 甚至会出现新问题, 比如导致胃结石等。因为癌症患者胃肠功能本就欠佳, 故容易被柿子所伤。除此之外, 新鲜的水果、蔬菜, 你只要吃着舒服, 就可以多多享用。

## 兰妮为了报复, 嫁给了老板王世杰

5

都市言情

她的故事比琼瑶更传奇  
都市圈网 www.dsqc.cn陈慧玲 著  
中国画报出版社友情推荐

## [内容简介]

兰妮背井离乡, 只身独闯京城。她坚韧不拔, 数年间完成华丽蜕变, 从底层员工成长为业界精英; 她如履薄冰, 周旋于各大企业总裁和政府高官之间, 建立起自己的商业王国。然而, 当理想实现的那一刻, 她的人生究竟是怎样的轨迹? 带给她无上荣光的究竟是现实的成功还是心底一直坚守的信念? 红颜女子的跌宕人生, 地产女皇的心路历程, 她的经历, 比琼瑶更加传奇。

## [上期回顾]

兰妮当上了售楼小姐, 工作做得很出色, 老板王世杰也经常带她出入各种社交场合。一年之后, 王世杰突然向她求婚, 但兰妮拒绝了。这时王世杰的儿子王建生找上门来, 让她离王世杰远点, 并且还强暴了兰妮。兰妮决定报复。

我要报复, 我要报复那个无耻的人! 她慢慢穿好衣服, 仔细地化了妆, 使脸上丝毫看不出刚才被打的痕迹。然后, 兰妮拿起皮包, 出了门, 拦了一辆出租车, 对司机说: “去朝阳区亚运村时代庄园别墅。”那是地产大王王世杰的家。

王世杰正从楼梯上走下来, 当他看到兰妮时, 惊讶地睁大眼睛, “兰妮, 你怎么来了?” 她眼里闪着不为人所知的光芒, “我我是想问问你, 你今天说的话还算不算数?” 他惊愕地看着她, “你的意思是说——” “我要嫁给你, 世杰。” 她听见自己的声音清晰而刺耳。

“真的? 我有点不敢相信。” 他看上去喜出望外, 微笑地走近她, “你想什么时候结婚?” “马上。” “太好了, 兰妮。” 他搂住她, 在她脸颊上吻了一下, 她竭力抑制住身体的颤栗。她要让王建生后悔他对她所做的。

似乎在一夜之间, 兰妮的生活发生了根本的变化, 她成了全国第三大房地产公司老板的太太, 而她年方23岁, 以前什么事她都要亲历亲为, 现在有白衣侍者整日待命, 随侍左右, 中午在高级餐厅与管理们一同进餐, 吃着刚从海里捞出来的鱼、新鲜的水果、美味的甜点, 喝着巴西进口咖啡。

外界都说兰妮看中了王世杰的钱, 她知道这是王建生放出的风声, 但她却对此置之不理。王世杰好像对这一切也不在乎, 他也从来没问过兰妮为什么突然改变主意嫁给他。他对她很好, 有一次, 她无意中说起家乡的父母, 一个月后的一个周末, 他说: “兰妮, 我们出去走走。” 结果他带她来到一个位于北京西二环的叫“滨海花园”的地方, 兰妮知道这是公司正在销售的一个新楼盘, 造价不菲。他带她参观了一套复式房, 室内装修豪华。

“觉得这里还行吗?” “不错。” “送给你的父母怎么样?” 兰妮很吃惊, 同时又有点感动, “谢谢你。”

一个月后, 父母和妹妹都来到了城里, 一家人终于团聚在一起了。妈妈曾私下里跟她谈心, “我听说了许多关于你的事, 你有今天的成就, 一定经历了很多事, 跟我讲讲好吗?” “没什么可讲的, 妈妈, 就这么过来了。” 她讲起怎样从镇上来城里, 怎样一步一步走到今天, 她说起来是那么轻松自然, 仿佛不值一提。妈妈叹口气, 也没有再多问。

有时候, 兰妮觉得环境真是一个很奇妙的东西, 它会完全改变一个人。自从嫁给了王世杰, 他们的生活也变得有条不紊。每天早晨, 他们都一起下楼吃早点, 她喜欢喝咖啡, 他则喜欢喝茶, 有一次, 他建议她试试茶的味道, 她喝了, 觉得还不坏, 过了一段时间, 她便改喝茶了。有时候她觉得, 这就像婚姻一样, 需要适应, 但这种平静的生活马上就被打破了。

这天晚上他们有一个宴请活动, 兰妮在客厅沙发上等着王世杰上楼换衣服, 这时, 王建生意外地闯了进来, 他眼睛血红血红的, 一副醉醺醺的样子, 一进门, 他就死死地盯住了兰妮。兰妮对他恨之入骨, 连看也不看他, 继续喝咖啡, 没想到他跌跌撞撞地径直奔向她, 兰妮感到一股酒气直逼而来, 马上闪开了, 怒视着他, “你要干什么?” “你不知道吗? 心肝, 上次可真销魂, 一定让你挺难忘吧, 我们再做一次, 怎么样?” “你这只脏猪, 如果你再敢碰我一下, 我会杀了你!” “真的吗? 宝贝,” 他冷不丁搂住她, 抱得死死的, 兰妮被这突如其来来的袭击吓了一跳, 紧接着, 她便发疯似的用脚用手去踢他、打他, 她低吼着: “放开我——” “你这个畜生, 赶快把兰妮放开!” 王世杰已经

换好了衣服, 正从楼上下来, 看见了眼前的这一幕。

王建生回过头来, 但丝毫没有放开兰妮的意思, 他梗着脖子看他的父亲, “老家伙, 原来你在这儿, 打搅了我们的好事, 我们本来还想重温旧梦呢, 你说是不是, 小姐?” “你简直没有廉耻!” 兰妮眼里几乎喷出火来。

王建生嘿嘿一笑: “宝贝, 你就喜欢我这样强悍的男人, 不是吗? 要不, 你怎么会在和老家伙结婚之前, 就把身子给了我呢?” 兰妮看到王世杰的面色突然变得惨白, 他拼命地喘息着, 手猛烈地颤抖, 声音嘶哑地说: “你……这混账……你说的……不是真的!” “老不死的, 到现在你还在做梦, 这婊子把你蒙在鼓里是想骗你的钱! 笨家伙!” “你住口!” 兰妮挺直上身, 双眼寒光四射, 她看着他, “我要你马上滚, 滚出去!”

“你这个逆子, 又喝得醉醺醺的, 我是你父亲, 兰妮是你的继母, 你马上放开她, 不要再乱来了。” 王世杰伸手去拉他的儿子, 企图想把兰妮从他的控制下解脱出来。但被身强力壮的王建生一把推开, “滚开, 你这个老不死的!” 兰妮眼看着他把他的父亲推撞到沙发角, 额头撞到了茶几上。

“世杰!” 她大喊, 并想扑过去救他, 但被王建生一把拽住, 紧接着他就把她按倒在沙发上, 撕扯她的上衣: “混账! 你——你简直禽兽不如!” 他父亲大叫着, 接着呻吟起来, 浑身颤抖得很厉害, 眼看支撑不住了, 兰妮死命地挣扎, 也许是王建生喝了酒的缘故, 力气没有先前的大, 被她终于挣脱开来, 她跑过去扶住了慢慢向倒下去的王世杰。“世杰! 世杰! 你怎么样?”

王建生的酒也醒了大半, 他没趣地看着兰妮把他父亲扶坐在沙发

上, 当兰妮拨打急救120时, 他偷偷地溜走了。放下电话, 兰妮搂着王世杰的头, 轻轻地呼唤, “世杰, 世杰, 你醒醒! 你听见我说话了没有?” 慢慢地, 王世杰睁开了眼睛, 直愣愣地瞪着她, 半天说不出一句话, 最后颤颤巍巍地说出来: “快……快给我……叫……律……师。”

急救医生和律师几乎一齐赶来, 但王世杰摆摆手, 叫律师先进去, 他们在书房里呆了很久也没出来。兰妮不知道他们在商讨什么, 她只是坐在客厅里, 面无表情, 心底茫然, 空旷的客厅里一片死寂, 水银灯光白惨惨的, 从上面投下巨大的光影。

突然一声大喊把她惊醒, “兰妮, 快过来!” 律师从书房里冲出来, 她马上跳起来, 随他一起进去, 看见王世杰此时正仰靠在躺椅上, 他的面色显得那么苍老, 混浊的眼睛望着她。兰妮俯下身, 用手轻抚他的头发, “对不起, 世杰, 我对你隐瞒了那件事, 但我说不出口, 是王建生那个浑蛋强奸了我, 我恨他!”

王世杰嘴里发出了咕噜咕噜的声音, 但他已经说不出话, 他眼里神色复杂, 那是谴责的眼光, 兰妮知道他。他不相信她说的话, 他恨她骗他。突然, 她看见他的眼神黯淡了, 他的头垂下来, 沉沉地倒在她的怀中。兰妮慢慢地站起来, 身似雕塑, 初夏的夜晚, 室内清清爽爽的, 兰妮却感到犹如置身冰天雪地, 冷彻心髓。她微微晃一晃身子。

“兰妮!” 律师扶了她一把, 看着她, “刚才王世杰先生已经修改了遗嘱。”

兰妮茫然地点点头, 她知道他为什么要修改遗嘱, 因为他骗了他, 他恨她, 他不会分给她一毛钱的, 他会把她赶出这栋豪宅。但兰妮不在乎, 因为现在的她, 已经早已不再是原来那个刚从乡下来的小姑娘了。