

# 棋圣得了直肠癌 医生揪出三大“坏习惯”

## 久坐族要定期“指检”，远离烟酒，作息要规律

近日，第9届中国围棋棋王争霸赛在中国棋院开战。此前的8届比赛都未缺席的棋圣聂卫平，这一次却由他的徒弟常昊顶替出战。据中国棋院院长刘思明向媒体透露，聂卫平患了直肠癌，虽然聂卫平本人微博回应：“无大碍，无大碍，过一段时间即可恢复。但不少棋圣的粉丝依然非常关注他的身体状况。同时，他的病情也引起了专家的关注，认为棋圣患病，三大“坏习惯”或是诱因。

通讯员 杨璞  
现代快报记者 刘峻



棋圣喜欢在下棋时点上一根烟 资料图片

### 发病可能诱因一：不爱体检

专家解读：八成直肠癌可靠指检确诊，只需花三元钱

据有关媒体爆料称，不久前，中国棋院老院长王汝南在宁波参加某比赛开幕式时透露，“棋圣”聂卫平是在7月下旬的一次体检中被查出患上直肠癌的。王汝南还向媒体透露，大大咧咧的聂卫平，对自己的身体并不重视，此前多年没接受过体检。对此，专家觉得比较可惜，因为有一种检查只需花三元钱几乎就能确诊这种病！

南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍说，直肠癌在消化道恶性肿瘤中，发病率仅次于胃癌和食管癌。直肠癌早期症状不明显，很多患者会误以为是痔疮、肛裂等，往往等到病情严重到医院检查时，多数已到了直肠癌晚期。

“直肠癌的确诊并不难。80%的直肠癌好发于直肠的中下段，花三元钱做个指检就能确诊个八

九不离十。”南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍说，肛门指检能直观反映出肛肠部位的病变情况。但是许多患者对这种检查方式不是很能接受。指检与肠镜能形成互补，一些直肠癌患者的患病位置比较低，肠镜不能停留太久，看不仔细！但是指检却能很好弥补这个不足。王主任提醒，久坐族更要定期做指检，至少每半年一次。

### 发病可能诱因二：爱烟又爱酒

专家解读：抽烟患直肠癌几率高三成，爱喝酒不利康复

61岁的聂卫平是一位爱烟嗜酒的棋圣。聂卫平是围棋界唯一一个被允许在比赛中抽烟的人。酒也是聂卫平的爱好之一，棋圣喝酒还喜欢用大瓷杯，加了冰的白酒更是他的最爱。据聂卫平自己透露，一喝加了冰的白酒就会放下杯子。

王元钊介绍说，国外有研究表明，一个抽烟的男性患上直肠癌的几率，比不吸烟的高34%，而抽烟的女性患上直肠癌的几率，比不吸烟的高43%。

多喝酒也不利肠癌患者的康复。世界卫生组织建议，少吃肉、多吃蔬菜和水果可以降低患直肠癌的可能性。

此外，《美国饮食协会》杂志曾刊发一项研究指出，人们在饮用果汁过程中吸收的大量果糖会增加患直肠癌的几率。专家称，水果本身富含纤维、维生素C和抗氧化剂等物质，有助于对抗肠癌，但这些物质会在加工过程中都丢失掉，所以建议吃水果尽量不要榨成汁。

### 发病可能诱因三：作息不规律

专家解读：不规律作息会导致免疫力下降

近年来，聂卫平的另一大标志是爱睡觉，甚至有人说他患了嗜睡症。但了解棋圣的人辟谣道，这其实是因为聂卫平生活作息不规律，有时坐在车上都在研究棋谱，身心过于疲惫。

王元钊介绍说，压力和不规

律的作息也是直肠癌的两大容易忽视的诱发因素。当人疲劳、工作压力过大时，会导致肠道抵抗力及免疫力下降，给癌症有了可乘之机。所以，大家平时不但要养成良好的饮食习惯，也要注意作息规律。

## 天天往脸上抹各种化妆品，用起来可不能大意 化妆品“开口”就赶紧用完 真按保质期用就悲剧了

Q 处暑节气已过，天气越来越干燥，不少人将夏季清爽保湿的化妆品收藏起来，换上春秋滋润的护肤品。蔡小姐拿出春季未使用完的化妆品，没想到惹上了麻烦，抹了化妆品半小时后，脸上严重刺痒，并迅速出现红肿症状，后在南京市妇幼保健院皮肤科诊断为过敏性皮炎。 通讯员 孔晓明 现代快报记者 安莹

### 化妆品开封后，最好在半年内用完

“今年春天，我用这种化妆品，没有任何影响啊。”蔡小姐怀疑此次皮肤出问题是因为化妆品过期导致，但她惊讶的是，化妆品上的标识显示还有半年才过期。皮肤科主任马小玲在仔细检查了蔡小姐随身携带的化妆品后，明确指出化妆品虽然没过期，但确实不能再用了。

照着包装上的文字标示使用难道也会有问题？马小玲解释，每个人的使用习惯、清洁方式都会影响产品期限，甚至缩短产品寿命，化妆品的产品开封后只要接触空气，产品质地就会开始转变，加上环境温度、使用情况，保质期也会有差异。化妆品类产品建议最好于3个月至半年内使用完毕；彩妆品则不要超过1年，除非是粉状类产品，可放至3年左右。

蔡小姐带来的化妆品储存在浴室，长期高温高湿的环境无疑为细菌的滋生提供了绝佳环境，所以虽然还在保质期，但明显已经变质。

现在很多美妆一族喜欢囤货，化妆品开封不立即用完，因此每年有数以万计的人使用在保存期内但实际已变质的化妆品而导致皮炎。

### 用过期化妆品，犹如往脸上抹毒药

而过期的化妆品，更是相当于毒药！马小玲指出，对于过期的化妆品，更是绝对不能使用的，不少女性在化妆品过期后仍继续使用，她们不知道化妆品像食品一样有保质期，一旦变质后会滋生大量有害细菌。很多化妆品，不是一过期就会发生明显变化，在气味、色状上均不易被发现，很多女性麻痹大意继续使用，轻的引起痘痘，重则可能过敏、皮炎，所以要养成定期检查化妆品保质期的习惯。

马小玲提醒，开封后的化妆品，有保质期和使用期限两个概念，一、保质期，是生产厂商在包装上标注的年月；二、使用期限，是指开封后多少时间内用完。无论是超过保质期还是使用期，都不能再使用，以免对皮肤产生危害。

产品	未开封	开封后	变质表现
水乳状护肤品	3年	6-12个月	油分离，出现异味或味道变淡
粉状彩妆品	5年	1-2年	色、质地变硬、结块、霉变
香水	3-5年	1年	味道变淡
防晒品	3-5年	6个月	水油分离、质地不均匀
眼线笔、眉笔	3-5年	1-2年	褪色、质地变硬

## 山百夏品清仓高潮迭起

日前，山百大楼推出的2013夏品清仓狂飙的活动，正如火如荼的展开。此次清仓惠卖的活动以超大规模、超多品种、超低价格在商圈中获得了很好的反响。供应商的大力支持，确保了清仓货源的充足，价格的绝对优惠，使得本次活动得到了众多消

费者的认可。

在山百营业大厅看到，此次推出的活动亮点多多，优惠折扣更是连续走低，参与活动的品牌更是占全场的80%。现在消费者购物的时候，需要的不仅是价格折扣，还要优质良品，只有名牌产品打折才会最受消费者的青睐。一楼鞋包商场千百度、他她

等精品女鞋8.8折后满10元再减5元，瑞贝卡5折后再打7.7折，二楼女装商场罗德斯兰秋款连衣裙339元起，V. GRASS冬品低至342元，夏款清仓170元起，针织商场歌帝会员专场低至10元，海尔曼斯专场惠60元起，三楼商场九牧王内购会西裤150元起，雅戈尔衫T恤150-280元，四楼商场明璐童鞋5折，361°新款夏装买一赠一。

## 中央商场全线夏季货品出清

本周中央商场将开展《夏天，你别走！》特别活动，全线夏季商品出清，规模空前。服饰类单票现金部分满58元减40、35、30元现金。8月30日新卡VIP加赠50元无敌券。8.30-8.31晚间18:00起，VIP顾客现金消费当日累计满198元及以上加赠定制时尚帆布包一个，每日限500个。

中央商场新卡VIP会员卡中已充值50元无敌券。另外8月30日现场换新卡和办新卡的VIP会员凭本人

有效证件和老会员卡可至8楼VIP俱乐部现场换新卡并充值！无敌券仅限8.30使用，活动期间每位会员每张限领取一次。单件商品限使用一次50元无敌券。特例除外。使用规则详见各专柜公告。

晚间购物更精彩！8.30-8.31晚间18:00起，VIP顾客现金消费当日累计满198元及以上加赠定制帆布包一个，每日限500个（单卡单票限领一个，特例除外）。领取地点在8F顾

客服务中心（以小票时间为准）。另外，即日起至8.31，当日购服饰类单张发票现金部分满199元或家电器材、手表手机等满999元加赠百威啤酒1听，单张小票6听封顶，特例除外。

中央商场第二中庭欧舒丹盛大预售。北门广场双休飞亚达手表大型促销。K&C、G&H、DURBAN男装夏款出清部分3-7折，秋款全新上市。中央商场二楼9月中旬5楼少淑女的全新绽放！衣恋、凌致、艾格低至3.5折。Paw in paw和Eland kids 部分商品满2减1。

# 天元高考·中考复读班招生

南京高复双状元来自天元高复班！天元以十多年86%以上本科录取率的办学成果蜚声全省高复教育领域，被誉为高复学校中的“南师附中·金陵中学·海安中学”！  
学校特设县中模式的“海安强化班”（含文科、理科）和南京特色的“国华精品班”（含文科、理科、美术、体育特长生、军校生等），由国内示范名校名师担纲教学，与名校高考班同步教学、同步模考，配备专职班主任，学校地处东南大学本部和河海大学东校区，全日制走读或全封

闭住宿学习自选。  
**热忱欢迎全省复读学生、高三应届生加盟天元省招班，冲刺国家重点大学！**  
开课通知：我校定于9月1日正式开学，请同学们抓紧报名时间到上课（暑期补课正在进行，欢迎插班）。  
**到天元复读，走成功之路！**

中国十大高考复读品牌教育机构  
全国优秀教育学校 十佳高考复读机构  
江苏省教育学会先进单位·优质诚信办学机构  
● 报名地址：东南大学文园接待中心 103室（太平北路134号鸡鸣寺车站旁） QQ: 781000183  
报名电话：025-83361940 83363152 13805150727 网址：www.njtyedu.com  
● 全日制走读校区：南京图书馆全日制教学中心（成贤街66号三楼） 电话：025-66911338  
● 全封闭寄宿校区：河海大学东校区（江宁区金盛路258号）  
电话：025-66911336 13512542352 13451896048 66911377（中考）  
● 中考复读热线：66911337 15305166422 欢迎全省中考复读及新初三学生报名，冲刺名牌高中！