

# 广东人这么会吃 为何还高发肠癌？

文/羊城晚报记者 林清清  
实习生 许留通  
通讯员 查冠琳

生,那么建议一年做一次检查。”

## 规划真正对肠道“友好”的饮食方案

要科学预防肠胃癌,养成良好的饮食习惯。“我上周接诊的一位肠癌患者才25岁,他没有家族史。”刁德昌说,这位患者长期不自己煮饭吃,天天在小吃档吃烧烤、啤酒,特别喜欢腌制品和辛辣的重口味食物,持续这样吃多年。腌制品含有大量的致癌物亚硝酸盐,加上这位年轻人长期过食肥甘厚味,对肠胃形成刺激,饮食方案非常不科学。

刁德昌提醒,现在许多人喜欢高蛋白高脂肪低碳水的饮食方案,并不科学。假如长期不吃富含纤维素的食物,那么肠道每天产生的毒素排不出去,大量堆积在肠道里刺激肠内膜,就容易出现炎症。

但另一个极端,为了增加纤维而只吃青菜水果的素食方案,也对肠胃并不“友好”。从营养学上来看,应该饮食均衡,如果长期只摄入或缺乏某一种营养素,都是不均衡的。在中医看来,长期大量吃蔬菜水果等性味寒凉之物,也会损伤脾胃运作功能,因此无论中西医角度来看,对于预防肠道疾病来说长期素食并不推荐。

文/羊城晚报记者 张华  
通讯员 李朝

### 灵芝淮山丹参煲排骨

材料:赤芝30克,淮山30克,丹参20克,排骨500克。

功效:健脾益气,活血化瘀。灵芝配伍淮山是许多消化道疾病的常用补药,具有护肝降酶的功效。

### 灵芝石斛西洋参煲瘦肉

材料:赤芝20克,石斛20克,西洋参10克,瘦肉250克。

功效:益气滋阴,下火安神。赤芝配伍西洋参能有效清虚热,宁心神。这个药膳方对于劳心过度、睡眠不足或燥热天气导致的口干、咽痛等上火症状有较好的辅助治疗功效。除瘦肉外,也可换用水鸭肉或甲鱼肉,如自身阳虚,可改用西洋参、红枣对半泡水,功效不变。

节,保神,益精气,坚筋骨,好颜色。久服,轻身不老延年。”故欲安神助睡眠,肺经,有益气扶中、养心安神、止咳平喘等功效。

目前灵芝主产于我国长江以南地区,有赤芝、紫芝之分,其中赤芝主产于华东、山西、江西、广东等地,而紫芝主产于江浙一带及湖南、广东、广西、福建等地区,现时两者均以人工栽培为主。

选购灵芝时以个大、肉厚、柄短、无虫口以及霉变者为佳品。

值得注意的是,灵芝因为生长期间有孢子粉破壁,因此表面颜色会相对偏暗沉,如果有光泽,很可能是人工涂油的结果,不宜选购。购买后一般需要放于阴凉处保存,以防虫蛀或霉变。灵芝的保存期通常为两年。

## 赤灵芝和紫灵芝有何区别?

笔者来到位于海珠区仁瑞新街紫和堂悦中医诊所,诊所不大但五脏俱全,这里也是广东省基层中医机构示范带动机构及重点推进项目的所在地之一。每天到了中午午休、傍晚下班后,附近写字楼的打工人都络绎不绝来这里调理治疗。

紫和堂悦中医门诊的钟医师介绍,治疗腰痛要先分清自己属于哪一种病因。

一种是湿热型腰痛,在临床上约占20%—30%,这与广东气候湿热有关,人会感觉腰部酸胀,腰也容易累,同时会伴有热症的表现,如腰部会有点发热、腰部周围的皮肤易长痘、小便偏黄、大便硬结而臭。

另一种是肾虚型腰痛,常表现为腰肌劳损,在临床上约占30%—40%,往往与久坐、运动少、空调吹太多有关,症状多为腰部酸痛、腰酸无力、腰膝酸软等。

如果还伴有阳虚的话,患者还会怕冷,尤其是腰部、膝部偏冷。

# 人未老腰先衰 中医妙招赶走腰酸背痛



文/陈辉

都市白领因为久坐、缺乏运动、床垫过软、嗜吹空调等原因,腰不好的人有大有人在,轻则腰肌劳损、重则腰椎间盘突出,有人甚至因为腰痛、麻木到夜不能寐。中医调理腰痛有妙招,针灸、罐罐、点穴、拉伸……快来跟着中医师学几招吧。

## 治腰痛先分清湿热还是肾虚

笔者来到位于海珠区仁瑞新街紫和堂悦中医诊所,诊所不大但五脏俱全,这里也是广东省基层中医机构示范带动机构及重点推进项目的所在地之一。每天到了中午午休、傍晚下班后,附近写字楼的打工人都络绎不绝来这里调理治疗。

紫和堂悦中医门诊的钟医师介绍,治疗腰痛要先分清自己属于哪一种病因。

一种是湿热型腰痛,在临床上约占20%—30%,这与广东气候湿热有关,人会感觉腰部酸胀,腰也容易累,同时会伴有热症的表现,如腰部会有点发热、腰部周围的皮肤易长痘、小便偏黄、大便硬结而臭。

另一种是肾虚型腰痛,常表现为腰肌劳损,在临床上约占30%—40%,往往与久坐、运动少、空调吹太多有关,症状多为腰部酸痛、腰酸无力、腰膝酸软等。

如果还伴有阳虚的话,患者还会怕冷,尤其是腰部、膝部偏冷。

## 不同病因调理方式大不同

对于腰痛中医的治疗手段很多,如手法按摩、针灸、艾灸、火罐、刮痧等。

钟医师介绍,如果是湿热型腰痛,可以用火罐、刮痧。拔罐的位置以腰背部为主,因为拔罐会有一点耗伤正气,可以每半个月或者一个月拔一次为佳。如果偏热体质的人,拔出的罐印偏红;如果罐印很黑或者很紫,更多是淤血或者有寒湿的表现;如果拔罐时很容易出现水疱,说明体内湿气比较重。其实肾虚型腰痛也可以拔罐,罐印往往为局部有斑点,说明腰部有淤血、寒气较重,女性在月经前后拔罐也会出现这种罐印,因为女性的肾气会相对偏弱。

如果是肾虚型腰痛则更适宜用针灸、艾灸的方法来调理,可起到温补阳气、温通经络的作用。艾灸可选择关元穴、气海穴、神阙穴、肾腧穴、命门穴等。如果对穴位不熟悉的,可以选择热敷腹部、腰部。

## 治腰为何要先治腿?

如果经自己日常调理后仍无法缓解的腰痛可以寻求专业人员的帮助,比如通过中医针灸、点穴、手法按摩。

就在不久前,钟医师刚接诊了一位公司高管,他平时路上开车、上班开会,一天基本十几个小时都坐着,所以患有腰肌劳损多年,平时也不以为然,但最近几个月他睡觉只能趴着或者侧卧,一旦平躺就会感到疼痛、麻木,一晚常常会因此醒来几次,不得不来就医。

一个是直腿弯腰,这个动作的要领是头部、上半身尽可能放松,保持膝盖不弯曲、手尽可能向下触地(这个过程要量力而行,不可一蹴而就),均匀呼吸,保持3到5分钟,可拉伸腿后侧的肌群,同时可刺激到腿后侧的膀胱经。

另一个是扶墙手扳腿,这个动作的要领是一手扶墙,另一只手从后面拉起对侧脚,尽可能拉高,保持3到5分钟,这样可以拉伸腿前侧的肌群,这个动作的要领是拉伸的过程中髋关节要后伸。

## 两个强肌健腰动作练起来

钟医师还教有腰肌劳损的患者可以在办公室里,或家里做两个动作。

一个是直腿弯腰,这个动作的要领是头部、上半身尽可能放松,保持膝盖不弯曲、手尽可能向下触地(这个过程要量力而行,不可一蹴而就),均匀呼吸,保持3到5分钟,可拉伸腿后侧的膀胱经。

另一个是扶墙手扳腿,这个动作的要领是一手扶墙,另一只手从后面拉起对侧脚,尽可能拉高,保持3到5分钟,这样可以拉伸腿前侧的肌群,这个动作的要领是拉伸的过程中髋关节要后伸。

专题

2021年11月2日/星期二/教育健康部主编/责编 陈辉/美编 郭子君/校对 赵丹丹 A16

# 大咖齐聚羊城 见证爱莎国际学校登陆荔湾

爱莎与广州外国语学校签署全面战略合作框架协议

互学互鉴,共融共创,爱莎与广外战略合作  
探索国际理解教育“广州方案”

为了响应国家教育部部长怀进鹏关于“坚持共赢共生,深化教育合作交流;积极推动教育改革创新,强化教育链与人才链融合发展;坚持互学互鉴,加强国际理解教育和跨文化沟通教育,为教师和学生提供相互学习、交流互鉴的平台和机会”的倡议,在广州市教育局高瞻远瞩的指导下,广州外国语学校与爱莎国际教育集团签订全面战略合作框架协议。

签约仪式上,广州外国语学校校长刘红梅发表了主旨演讲,表示

双方将基于共同的教育愿景和育人目标,在国际理解、教学提升、文化融合、师生互访等方面开展广泛深入的合作与交流,以实际行动促进多元文化文明的互融互通。

爱莎国际教育集团与广州外国语学校将以广州荔湾爱莎国际学校为示范基地,推动湾区优质教育实践与国际先进教育理念的融合创新,探索形成可复制推广的国际理解教育“广州方案”,联合打造“大湾区国际融合创新教育示范区”。



## D 全球化进程中需要跨文化融合的国际人才 中国的国际教育市场还有很大空间

此次国际教育论坛针对目前特别受关注的“双减”和“跨文化融合式教育”话题,邀请来自北京、上海、武汉、厦门及粤港澳大湾区的教育部门、高校、国际学校、行业媒体、领事馆、各行业领域的大咖齐聚羊城,多维度多视角探讨国际教育新趋势,展望大湾区国际教育新未来,为到会的500多名嘉宾带来多元文化碰撞的饕餮盛宴。大家一致认为,在不断变化的全球化进程中,未来人才需要有跨文化的理解力与沟通力,未来的教育需要多元文化融合的国际教育生态系统支撑。

“双减”政策下,国内的教育生态系统面临巨大的变革,在此环境下,中国国际教育将面临怎样的环境?是否会受到冲击?中国教

育学会副会长、广州中学名誉校长吴颖民首先为大家解释了为什么要“双减”,他认为,“双减”从表象看,就是把时间和空间还给学生,让孩子们有自主权;从本质上讲,是提高教育质量问题;从更深度来讲,“双减”是教育供给侧改革。“之前的这种教育生态对孩子们的成长、对于国家未来人才的培养都是极为不利的,所以‘双减’也是教育生态的修复。”

吴颖民对中国的国际教育发展空间持乐观的态度,他认为,从大环境来看,中国的改革开放将持续进行,并且中国经济将持续强劲发展,“虽然‘双减’要求义务教育阶段不能让资本过度介入和冲突,但不是把所有资本都赶走,这是一个逐步规范的过程。最关键的是,



来自全国的教育大咖汇聚于此,500多人的会场座无虚席

ISA Liwan

ISA Liwan International School & ISA Wenhua Liwan School

广州荔湾爱莎华学校&广州荔湾爱莎外籍人员子女学校

um of the Greater Bay Area & Press Conference of ISA Liwan

国际教育高峰论坛 暨 广州荔湾爱莎国际学校启动

仪式

文/何宁  
图/学校供图

明年9月,位于荔湾区中南街海龙路的广州荔湾爱莎国际学校(下称“爱莎荔湾学校”)将为2-18岁的学生提供从幼儿园、小学、初中到高中的国际教育。10月30日,爱莎国际教育集团举办的“粤港澳大湾区国际教育高峰论坛暨广州荔湾爱莎国际学校项目新闻发布会”上,爱莎国际教育集团在广州布局的第3所

学校,与广州其它兄弟学校相比,荔湾爱莎学校有着非常大的不同。爱莎荔湾学校实行“一园双校”模式,就是在一个校园中有两所不同的学校,分别是广州荔湾爱莎华学校和广州荔湾爱莎外籍人员子女学校。

广州荔湾爱莎外籍人员子女学校校长Paul Sebastian说,“一园双校”模式能够在教育教学中更加便捷、深入地实现在当今国际教育中极为重要的多元文化融合。当学生们适应了在多元文化共存的环境中学习和生活,他们的文化敏捷性就会得到提升,让他们从一个文化转换到另一个文化时能够快速地适应并融入,显著提升人才参与国

## B 岭南特色融入校园规划和课程设计 打造广州西部国际教育高地

为什么爱莎国际教育会选择在荔湾建学校呢?爱莎国际教育集团董事George解释,从学校布局来看,一般在世界名城布局学校都会考虑在城市的東西两翼各布局一所学校,目前爱莎国际教育集团在广州开办的两所学校都在东部,而且只招收外籍和港澳台人员子弟,“爱莎荔湾学校在广州的西侧,周边有

佛山、中山、珠海等城市,是湾区的西部中心,这所学校落户于此,可以极好地满足沙面以及广州西部的高端外籍人士以及中国的归侨和精英家庭对国际教育的需求。”

George强调,在荔湾建学校,还有一个很重要的原因是,这里有底蕴深厚的岭南文化,荔湾是岭南文化呈现最完善的地方之一,这里有大量的岭南文化教育资源和实践基地。“爱莎荔湾学校将紧紧围绕IB全人教育理念,结合岭南建筑等文化精髓,打造具有岭南特色的校园空间。同时,我们将富有岭南特色的美术、书法、绘画等元素融合到课程体系及教学活动中,为学生提供粤剧、广雕、广绣等岭南特色文化课程,浸润式育人。”