

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

据《2018 年全球癌症统计数据》，结直肠癌已成为中国消化系统发病率第 2 位、患病率第 1 位的恶性肿瘤，而广东地区的肠癌发病率高于全国平均水平。

广东人以“爱吃会吃”闻名，为何肠癌发病率如此高？广东省中医院结直肠外科主任刁德昌提醒，应注意真正健康的饮食方案，建议肠癌可更精准规划，能做到精准预防。

广东为何高发肠癌？ “食不厌精”惹的祸

肠癌与胃癌都与生活习惯密切相关，但两者的发病率，在全国各地有很大差异。“在我国西北地区胃癌发病率比肠癌高，而在广东，胃癌与肠癌的比例是1:3.5，而且胃癌发病率一直保持稳定，而肠癌的发病率却一路攀升。”广东省中医院结直肠外科主任刁德昌对记者说。

“为什么广东会高发肠癌？除了遗传因素外，广东人‘食不厌精’是一个重要原因。一般来说经济发达地区肠癌发病率会比较高，就是因为人们的饮食方案越来越精细，所含的纤维越来越少，容易导致排便不顺畅，出现便秘，影响肠道功能以及形成一些慢性炎症。饮食习惯、生活习惯的改变，导

致肠道出现一些慢性病变，像以往多出现在欧美国家而中国较少的 IBD、克罗恩病、溃疡性结肠炎等炎症性肠道疾病，现在国内的发病率也在不断攀升。还有一个因素值得重视，现在年轻人的工作紧张、精神压力过大，也为肠道健康带来风险。”

肠胃镜检查规划可更精准

因为早期症状隐匿，积极做好结直肠癌的早期筛查很重要。但应该怎么规划，还有待加强认知。刁德昌提醒：“肠胃镜检查要重视，但不是每个人都需要每年做，应根据各人情况，更精准规划。”

刁德昌建议，根据肠癌的高危因素，年龄超过40岁，建议做一次肠胃镜检查；如果有家族史则应更早介入，因为遗传性肠癌发病年龄会小于30岁。

“但也不用过于担心而走到另一极端。”刁德昌说，“一个肠息肉或慢性肠道炎症，从良性变成恶性情况是一个比较缓慢的过程，一般5年以上。所以如果你积极重视早期筛查，当你进行了一次肠胃镜检查，检查结果没有发现任何问题，那么可以过5年再复查；如果发现癌前病变因素，例如发现息肉，或做胃镜时发现慢性萎缩性胃炎，建议两三年做一次检查；如果发现了有不典型增

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蔬果的素食方案，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种营养素，都是不均衡的。在中医看来，长期大量光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，活血化痰。灵芝配伍淮山是许多消化道疾病的常用补益药，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、红参对半泡水，功效不变。

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、拔罐、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天悦中医诊所，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就络绎不绝来这里调理治疗。

紫和堂天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，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，比如说通过中医针灸、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，一晚常常会因为醒来几次，不得不来就医。

钟医师先用手法将他腰部的硬节、条索进行点穴、按摩来进行松解、疏通，这个过程腰部肌肉会有明显的酸痛感，然后再给他的腿部肌肉进行拉伸。这位高管感到不解，腰痛为何要治腿？钟医生解答，俗话说，“地基不稳大厦倾”“腰腿不分家”，腿就好比是腰部的基石，腿部肌肉力量的不均衡，或者是力量不足，腰部肌肉长时间进行代偿，进而就可能造成劳损。举例说明，如果你下蹲、弯腰、起身、转身都有障碍的话，往往大腿前侧的股四头肌有问题。再者，腰部功能以承重为主，结构比较牢固，不太容易改变，想调整腰椎，可以从腿部入手，通过改善腿部肌肉力量的平衡去影响腰部深层肌肉。对于部分老年腰痛患者，钟医师特别提醒，要注意进行区分，如明确患者为骨质疏松者，则不适宜用针灸、点穴、按摩等方法缓解腰痛，需要去正规医院进行针对性治疗。

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。

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，积极推进教育改革，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”。



爱莎国际教育集团与广州外国语学校全面战略合作签约

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

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；从本质上看，是提高教育质量；从更深程度讲，双减是教育供给侧改革。“之前的这种教育生态对孩子的成长、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，

随着国力的增强，越来越多中国的居民会成为中产阶级，仍然有相当一部分人希望让孩子获得更个性、更优质的教育。这个市场需求需要得到满足，所以中国的国际教育发展还有很大的空间。”



来自全国的教育大咖汇聚于此，500多人的会场座无虚席



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，爱莎国际教育集团与广州外国语学校举行了全面战略合作签约，双方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”。

为什么爱莎国际教育集团会选择在荔湾建校呢？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东、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边，周边有

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，就是在同一校园内有两所不同的学校，分别是广州荔湾爱莎文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上更加便捷、深入地实现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际事务和国际竞争的效率，也能极大减少因出国后不适应导致的一系列心理问题。

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

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海归和精英家庭对国际教育的需求。”

George强调，在荔湾建校，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教学资源和实践基地。“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，打造具有岭南传统特色的校园空间。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。”