

健康知识

第4期

台州市博爱医院 主办

地址:路桥区商海南街 609 号

健康咨询:82575951

专家门诊:每周二、四上午

良性肿瘤和恶性肿瘤如何正确饮食

博爱医院肿瘤内科主任、博爱肿瘤医院院长、副主任医师陈国卿

一般认为，各种良性肿瘤，病伤津劫阴，多属阴虚内热，故在饮食调理上，应忌辛温燥热属性的食品，油腻食品也主张少吃；而性属寒凉的食品，则应少吃或不吃。在不同的病种上，癌症患者饮食禁忌也有所不同，如鼻咽癌病人，应忌辛温燥热、油炸烧烤食物，忌吃狗肉、羊肉、胡椒、茴香等；胃癌病人忌食辛辣食品、桂皮、芥末、辣椒等；食管癌病人忌老猪肉、老鸭肉；肝癌病人忌母猪肉、少吃韭菜。总之，忌口应适当，盲目地忌口将致营养不良，影响疾病康复。生命的维持，必须依赖食物中的各种营养素。癌症患者最主要的问题是营养障碍，改善病人的营养是抗治疗中最重要的措施：

(1) 供给易消化吸收的蛋白质食物，如牛奶、鸡蛋、鱼类、豆制品等，可提高机体抗癌力。

(2) 进食适量糖类，补充热量。大剂量放射治疗病人，可使体内的糖代谢遭到破坏，糖原急剧下降，血液中乳酸增多，不能再利用，而且胰岛素功能不足加重。所以补充葡萄糖的效果较好，另外宜多吃蜂蜜、米、面、马铃薯等含糖丰富的食物以补充

热量。

(3) 多吃有抗癌作用的食物，如甲鱼、蘑菇、黑木耳、大蒜、海藻、芥菜及蜂皇浆等食物。

(4) 研究发现，冬虫夏草所含虫草素能有效吞噬肿瘤细胞，效果是硒的4倍，还能增强红细胞黏附肿瘤细胞的能力，在肿瘤化疗期间以及肿瘤手术后可起到阻止肿瘤复发、转移的作用。配方：选用质地优良的福临门冬虫夏草，粉碎后服用，每次1.5克，每日2次，连续服用1个月大部分患者均可取得良好的疗效。

(5) 饮食多样化，注意色、香、味、形，促进病人食欲；烹调食物多采用蒸、煮、炖的方法，忌食难消化的食品，禁饮酒。

(6) 维生素A和C有阻止细胞恶变和扩散，增加上皮细胞稳定性的作用，维生素C还可防止放射损伤的一般症状，并可使白细胞水平上升；维生素E能促进细胞分裂，延迟细胞衰老；维生素B1可促进病人食欲，减轻放射治疗引起的症状。因此，应多食用上述维生素丰富的食物，如新鲜蔬菜、水果、芝麻油、谷类、豆类以及动物内脏等。

(上接1版)

从2010年9月至次年3月，半年左右时间，包括场内施工道路、辅助企业、仓库及临时生活房建设以及风、水、电线路敷设等事项的前期工程基本完工，这就标志着主洞隧道可以正式进入施工阶段。

据介绍，棚岭汪隧道工程作为棚岭汪排涝调蓄工程的主体控制工程，进口位于高峰村，出口位出椒江葭芷街道前村。该隧道总投资额为11313万元，建成后的防洪排涝标准从5年一遇提高到20年一遇，排水量为1452万立方米，流量为78立方米/秒，属台州市第一大排涝隧道。

这么大规模的隧道工程将在660天内完成，这无论是对棚岭汪管委会，还是施工单位来说，都是项艰巨的任务。

III 遇难不怕难

“难度大！”在施工现场，记者碰到的省隧道工程公司工程总监宋汉耀、项目副经理刘登聪，还有几个技术负责人都这么说。

难在何处？一方面，隧道是城门洞型，净宽12米，净高11米，直墙高度6米，顶拱高度5米，总长1498米，单一这宽、高就使隧道开挖断面就相当大。“二次衬砌方量单一个断面就达200多立方米，

施工一仓的时间少则15小时，多则达24小时。”宋汉耀说，而一般隧道的一仓方量在80-100立方米，而这个相当于普通隧道的两倍。”

另一方面，地质条件不佳也着实成了施工过程中的拦路虎。当初勘探出的土质是劣五类，这种土质含泥沙多，容易发生较大规模的变形和破坏，也就是说在洞室开挖中容易造成崩塌、冒顶，几经斟酌商榷，隧道才决定垂直于岙里山谷通过。

开挖到500米时，是我们工程技术难度最大的地方。”站在隧道这个关键点，宋汉耀表情凝重且淡定，他说，“这一段是穿过岙里坑，这个地方覆盖层最薄处只有12米，隧道要从溪坑底部穿过，岩石风化速度很快，非常危险，所以工人加班加点赶进度，开足马力赶支护，终于在浅埋层这段顺利通过。”

为了赶进度，施工方设置了开挖、出碴、支护、二衬、机修电工等班组，实施24小时循环作业，打炮眼、装火药、起爆、出碴、支护、二衬等一环扣一环进行。

截至7月3日，隧道已开挖近550米，已完成投资的29.6%，工程量的20%。预计到今年年底将完成工程投资额的50%，完成投资额3000万元。”郑灵超说。

停电信息

各用户：

2012年7月13日 08:30至17:30):北塘洋洪开关站灯饰 8039线 8#杆新装洋洪6812公变 400KVA一台，停电区域:台州珠光房地产、洋洪经济合作社、士林电机有限公司、珠光集团圣诞灯有限公司、华迪灯饰、节日灯园区、陶正宾等。

以上线路因检修停电，遇雨顺延，希各用户注意！给用户带来不便，敬请谅解！

路桥供电局

2012年7月4日

商都便民信息

电话 13806596000 0576-82796000

遗失声明

● 遗失台州市路桥月河电器塑胶厂门市部税务登记证正、副本各一本，税号：331004769637131，声明作废。

● 遗失台州安琪塑胶制品有限公司税务登记证副本一本，证号：331004742030188，声明作废。

瑶族泡脚走进湖南卫视百科全说节目

三天吃只羊 不如泡脚再上床

2011年10月11日，一位姓覃的瑶族名医走进某卫视大型生活智慧养生节目，详细讲述了瑶族人用瑶药泡脚养生、治病的真实奇方，引起全国收视狂潮和各地观众对养生的兴趣。

“一身饱暖、牛大力、铜凉伞、红花倒水帘……”虽然这些瑶药的名字奇奇怪怪，但是有条件买到的顾客试用后，还是大呼神奇！

真是神了，刚泡20多分钟，背后就热呼呼出汗，一量血压下降了30多毫米汞柱”

血脂、血糖都降了，连泡一个月稳稳的，这下不用吃药了”

脚气、脚癣、灰指甲都好了，连便秘都没了，皮肤白白滑滑的”

三天吃只羊 不如泡脚再上床

在百岁人口分布率居全球之首的“世界长寿之乡”——广西巴马瑶族自治县，流传着这样的谚语“饭后百步走，睡前一盆汤”、“三天吃只羊，不如泡脚再上床”……。

每天粗茶淡饭、多劳动，晚上泡泡脚”113岁的巴马老人黄阿曼憨厚的笑着说，这就是她的长寿秘诀。

不像城市里的人，动不动就要吃药，我们这里谁要是不舒服，晚上用草药泡泡脚就好”当地一位学者说，据他表示在巴马乃至整个瑶族地区，光脚走路、用草药泡脚，似乎已经成为了瑶族人的一种生活习惯。

这种天然的泡脚疗法，让当地人患脚病、风湿、高血压、糖尿病、心脏病、便秘、前列腺、中风等慢性病的人几乎为零，迄今为止没有发现一例癌症患者，瑶族姑娘的皮肤也是个个水灵灵。

足是人之根 泡脚治全身

早在几千年前，中医就发现了“足是人之根，风是人之害”

泡脚治全身”的妙处。采用瑶药“一身饱暖、牛大力、铜凉伞、红花倒水帘、夜交藤、威灵仙”等秘制而成的“巴马汤”草本浴足粉，遵循“中医药学”、“经络学”与“足底反射学”之养生机理。

通过足浴热能助推原理，使草药的有效成份溶于水中与脚接触，足浴时，水的温热还可以促进血液循环、促进新陈代谢，药物可通过皮肤上的汗腺、皮脂腺渗透进行吸收，对脚病以及亚健康、心脑血管病、糖尿病、失眠、肾虚、前列腺等慢性病有着极其神奇的功效：

● 脚病(脚气、鸡眼、灰指甲、皴裂、脚癣、脚臭)：

俗话说“树老先老根，人老先老脚”，人一上年纪，或者过度劳累后，脚病就会出现，这个时候您别着急，用“巴马汤”每晚泡泡脚，在舒服的享受中就可发现，老皮换新皮，脚气不痒了，指甲变白了，70岁的人往往能泡出20岁的白嫩、健康脚。

● 心脑血管病(高血压、心脏病、高血脂、中风等)：



巴马汤泡脚能改善60多种身体不适

泡脚的热水和草药逼出体外，因而对风湿、类风湿、颈肩腰腿疼，有着药到病除、标本兼治的功效，往往1—3月就能不药而愈。

● 鼻炎、气管炎、免疫力低下、易感冒

当你脚凉或受风的时候，鼻子立马打喷嚏，“巴马汤”浴足在促进血液循环的同时，也改善了淋巴液的循环，提高了人体的免疫功能。因此，用“巴马汤”泡脚对反复感冒、鼻炎、慢性支气管炎等多种免疫功能低下引起的疾病均有特效。

● 痛风、脂肪肝

痛风、脂肪肝都是因为营养过剩造成的，每

天用“巴马汤”泡泡脚，融化痛风结石，促进新陈代谢加快，降低尿酸、血脂，当晚排出醒臭大、小便，1—2月大肚子瘪了，脂肪肝、痛风不药而愈。

● 糖尿病、肠胃病

很多人惊奇的发现，用“巴马汤”泡脚血糖下降了，连多年的肠胃病也大为好转。这是因为脚底有对应的胰腺穴、肠胃穴，每天泡一泡，坏疽、眼睛模糊、身体瘙痒慢慢改善了，泡上两、三月，不用打胰岛素，糖尿病奇迹康复了，肠炎胃痛也好了！

● 失眠、头痛、抑郁

“巴马汤”对失眠、头痛、抑郁的见效更为迅速，药物和温热刺激能够通过皮肤感受器，传导到中枢神经系统，使中枢的兴奋和抑制有序，当晚即可睡得香甜，第二天一早容光焕发，头痛、抑郁一扫而光，连泡一个月，很多几十年的失眠、头痛、抑郁全赶跑！

● 便秘、前列腺

便秘、前列腺疾病肠道、尿道两头堵，用“巴马汤”泡脚疗法再好不过了，它能舒缓压力、排出毒素，促进大肠蠕动，调节人体微循环，3—5天即可排便、排尿顺畅，治病又养生，越泡越轻松！

● 痛经、手脚冰凉、色斑

很多女性有痛经、手脚冰凉、色斑痘痘的症状，用“巴马汤”泡脚能畅通气血，温通经络，因而对虚寒、气滞、血淤导致的痛经、手脚发冷、色斑的女性朋友非常有效，15—30天即可手暖脚暖、肚子不疼，45天色斑、痘痘消失，皮肤光滑水灵灵！

● 亚健康、肾虚、易疲劳

当代都市男人工作压力大、烟酒过度，往往出现易疲劳、性功能低下现象。每天用“巴马汤”泡脚，促进经络排毒、血液循环，舒缓精神压力，使人容易放松，两三天即可恢复体力、强肾壮阳。

大型特大优惠活动
买三赠一 买六赠三

因本次活动赠品有限，凡参加此次活动须电话提前订购。

咨询电话

0576-88888334

指定销售药店：路桥博大药店

(地址：南官大道158号，皮革商城正对面)

