

# 肺癌疗法“颠倒次序”可提高存活率

配合癌症手术的免疫疗法多在切除肿瘤后使用。但美国一个研究团队在临床试验中发现,颠倒一下次序,在手术切除肿瘤前实施免疫疗法有助提高部分非小细胞肺癌患者存活率。

约翰斯·霍普金斯大学研究团队 16 日在美国《新英格兰医学杂志》上报告说,临床

试验中,在非小细胞肺癌患者接受手术数周前,给予他们两剂“程序性细胞死亡蛋白-1(PD-1)”抑制剂。

结果显示,在手术切除肿瘤前实施免疫疗法,术后 12 个月,四分之三的非小细胞肺癌患者存活且未复发,而 18 个月未复发率达 73%。

PD-1 抑制剂是一种能激

活免疫系统攻击肿瘤的药物。研究人员认为,肿瘤未切除时使用免疫疗法,可以更有效激活对癌细胞产生免疫应答的抗原特异性 T 细胞,后者可在患者全身各处寻找肿瘤的微小转移灶,避免其在手术后复发。

研究还发现,这些肺癌患者的免疫系统可能还消灭了

部分在血液中游弋的癌细胞,这些癌细胞日后可能导致癌症复发和转移。

研究主要负责人、约翰斯·霍普金斯大学肿瘤学助理教授帕特里克·福尔德说,这一创新性癌症疗法的初步结果令人鼓舞,相信这会引发研究者对各类癌症的辅助疗法进行临床试验。/ 新华社

# 枸杞养生 你吃对了吗？

枸杞是一种被广大人民群众熟悉的养生食材,不仅可以被加工成各种食品和饮料,日常也有不少人利用枸杞养生,常见的办法就是用枸杞泡水。但有人说,枸杞泡水并不能充分发挥其营养价值,干吃比较好。真的是这样吗？



## 枸杞什么时间吃效果最好？

枸杞味甘性平,具有滋补肝肾、益精明目、生津安神等功效,可用于治疗目眩多泪、虚劳咳嗽、消渴咽干等症状。

此外,对于心神不定容易失眠的人来说,还能起到助眠的作用,因此晚上睡前可以说是吃枸杞的最佳时间,特别是对老年人而言,睡前嚼服枸杞,既可缓解夜间口干,还能让你睡得更香。

## 枸杞泡水喝是否养生？

现在很多人都习惯用枸杞泡水喝,但有人说枸杞泡水喝其实没什么营养,最好要把泡水的枸杞也一起吃掉。有专家表示,嚼枸杞泡水并非全无好处,但要想充分发挥枸杞功效,还是煎煮和干嚼更好。

“与泡水相比,煎煮更能达

到枸杞的保健效果。经过煎煮后,药物的有效成分会释放得更加充分,自然药效也就更好了。对枸杞而言,干嚼也是个不错的选择,与煎煮类似,但煎煮能配合其他药材,让保健的效果更理想。”该专家表示。

在枸杞搭配煎煮的药材方面,可根据季节和体质进行选择。

春季可以和黄芪配合煮水饮用;夏季要想消除眼部疲劳,可以与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝;秋季宜与雪梨、百合、银耳、山楂等药材烹煮成羹;冬季则可以加上桂圆、大枣、山药等药材煮成粥。

个人体质方面,气虚的人可配合党参、北芪一起煮;如果阳虚则可加入人参和鹿茸。枸杞在中医角度看是一个调配物,不同的人配不同的药有不同的效果,没有固定说是哪个药是最好的搭配。

## / 注意 /

枸杞虽好,但并非所有人都适合食用,不少人都知道枸杞具有较强的温热功效,因此身体有炎症或是感冒发烧、腹泻的人最好别吃。

## 不与绿茶同饮

绿茶和枸杞都可以分别用开水冲泡饮用,对人体很有益处。有不少人干脆就把它们放在一起冲泡。

但是,绿茶里所含的大量鞣酸具有收敛吸附的作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质。

## 不能多吃

枸杞子适合体质虚弱、抵抗力差的人服用。但服用过程,一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效。

枸杞虽好,也不能吃的过量了。否则会使人上火、流鼻血,甚至造成眼睛红肿不舒服等。特别是阳虚体质的人,更应注意枸杞的用量,因为枸杞性甘、温和,用量过度能造成上火,尤其是生吃时更应减少用量。

## 感冒发烧最好别吃

枸杞温热身体的效果很强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃,此外,患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类,导致面泛红光的朋友也最好别吃。

即便是健康人群,也要注意枸杞的食用量,对健康成年人而言,每天食用 20 克的枸杞就差不多了。

/ 法制晚报

## 如何区分皮疹和出血点？

进入春季后,气温回升,蚊虫滋生,一些家长发现婴幼儿身上出现皮疹时可能不太在意,认为是蚊虫叮咬引起的。专家提醒,很多疾病产生的皮疹与蚊虫叮咬极为相似,家长应学会识别,尽早就医,以免耽误孩子治疗。

据新生儿科主任王团美介绍,一些婴幼儿身上出现皮疹,还伴有瘀斑,按压不褪色,这其实不是单纯的皮疹,而有可能是出血点。当婴幼儿身上出血点不断增多时,血小板可能降至危险程度。血小板是身体止血的关键因素,低水平的血小板易致婴幼儿发生自发性出血(肺出血、脑出血等)。

王团美提醒,普通皮疹和出血点有区别。新生儿期的皮疹可能因感染、过敏等因素诱发,伴痛、痒等不适感,患儿有哭闹表现,一般为丘疹,周围伴红肿,按压可褪色。如皮疹可自行消退,一般不需要特殊处理,如果持续不消退甚至加重,需要及时到皮肤科就诊,对症处理。

王团美提醒,如果婴幼儿身上有出血点,其表现出的“皮疹”一般不会高出皮肤表面,周围不伴红肿等症状,按压不褪色,散着出现或者融合成片。一旦出现这种情况,家长需要重视,这可能合并了血小板和凝血方面的问题,一定要带孩子到医院就诊,千万别拖延。

/ 新华社

## 专家提醒：部分甲亢患者突眼无法自愈

专家认为,甲状腺疾病引起的突眼是一种由自身免疫反应引起的眼眶疾病,它的发病与甲状腺疾病密切相关。约有三成的患者甲亢痊愈后,突眼的症状也不会自行消失。

湖北省中医院眼科主任李良长教授介绍,甲状腺疾病引起的突眼又称甲状腺相关性眼病,目前在眼眶疾病中发病率最高,尤其好发于中青年女性。

“很多甲亢的患者都会突眼,他们觉得只要甲亢治好了,眼睛就会缩回去。”李良长说,突眼症不仅影响外貌,而且严重影响身体的健康,需要引起重视。“得了甲亢,不单单是看甲状腺科,还要到眼科来看看。”

专家提醒,突眼不仅仅影响人的外貌,而且恶性的突眼还会导致眼睛无法闭合,结膜、角膜外露很容易引起充血、水肿、角膜溃烂等,严重的还会导致失明。

专家建议,甲状腺相关眼病的治疗中,单纯的西医激素封闭治疗和手术治疗有一定风险。对眼部穴位针刺、注射和中药内服,可以软坚散结,提高免疫力,促进眼睛局部组织修复增生,是相对理想的治疗方法。

/ 新华社

# 这些食物 空腹时吃易伤胃

饿肚子时人们往往难忍饥饿,可也不能想吃就吃。有些食物或饮品虽然能充一时之饥,但是空腹吃,小心胃“哭”给你看哦!

## 高鞣酸、高糖食物

### 1、山楂、柿子、黑枣

山楂、柿子和黑枣等食品中含有丰富的鞣酸和果胶,在胃酸的作用下与蛋白质结合生成一些不溶于水的沉淀物,会变成结石,对胃部造成伤害。

### 2、红薯

红薯中含糖分较高,空腹吃会产生大量胃酸,当胃酸过多时会刺激胃黏膜而引起泛

酸,让人有烧心的感觉。

### 3、荔枝

荔枝含糖量约为 16.6%,大部分为果糖。果糖会刺激胰岛素的分泌,饥饿时大量进食荔枝容易引发突发性低血糖症。成人食用荔枝的量应控制在每日 300 克以内,儿童一次食用不要超过 5 颗,切忌空腹食用。

### 4、糖

当人空腹时吃糖,糖基本上可以不经过消化就能被人体立即全部吸收,血糖骤然升高,若身体暂时无法调节过来,就会造成一些损害。不过,当人处于低血糖时,空腹吃糖是一种有效的急救手段。

## 刺激性的食物

### 1、酒

尽量别空腹饮酒,不仅容易刺激胃,而且空腹饮酒者吸收速度更快,对肝脏和血糖都会产生影响。乙醇刺激胰腺分泌胰岛素,使血糖浓度降低。同时,进入肝脏的乙醇,抑制了肝糖原的分解,减少了血液葡萄糖的来源,从而造成低血糖的发生。

### 2、茶、咖啡

茶和咖啡都含有咖啡因,空腹时,若大量饮用,不仅容易刺激胃,还可能導致心跳加速,出现不适感。

### 3、冷饮

在空腹状态下暴饮各种冷饮,会刺激胃肠发生挛缩,久而久之诱发肠胃疾病。

### 4、醋

醋本身就有丰富的有机酸,能促使消化器官分泌大量消化液,导致胃病加重。此外,果醋也是醋,其中的醋酸可能对胃黏膜产生刺激,因此也不宜空腹食用。

### 5、蒜

空腹吃大蒜,大蒜中的大蒜素会对胃黏膜、肠壁造成刺激,易引起胃部“烧心”、痉挛,影响胃肠消化功能。尤其是胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等胃不好的人一定要注意。

/ 法制晚报