

《爱情神话》中的这句台词是谣言？吃剩饭致癌，不全对！

日前，沪语电影《爱情神话》刷屏朋友圈，剧中的李小姐说过一句话：“吃剩饭会生癌”，让这个话题再次引起人们讨论的热点。春节快到了，不少朋友喜欢在家研究新菜式，一不小心饭和菜做得多了，吃不了的饭菜就变成剩饭剩菜了。吃剩菜剩饭到底会不会致癌呢？

剩菜剩饭会致癌吗

蔬菜本身含有的酶，以及细菌产生的酶，都能把蔬菜中的硝酸盐转化成亚硝酸盐。放久了的剩菜剩饭中，细菌会增多，亚硝酸盐的含量也会增加。但这部分微量亚硝酸盐，距离生成最终致癌的亚硝胺，还有非常大的差距。含有亚硝酸盐的剩菜剩饭能否造成明确损害，是要看吃下去的食物

中，亚硝酸盐的含量有多少。一般情况下，剩菜剩饭中的亚硝酸盐含量达不到有害健康的水平，偶尔吃点剩菜剩饭没有太大问题。换句话说，剩菜剩饭没有传言说得那么恐怖，其中产生的亚硝酸盐其实并不多，还达不到致癌的水平，偶尔吃一次问题也不是很大。

别把剩菜剩饭当主食

日常生活中，建议多吃新鲜蔬菜水果，少吃火腿肠、香肠、腌肉等加工肉制品、少吃生的凉拌菜。凉拌菜因在加工过程中没有经过加热杀菌，在室温下久放，亚硝酸盐含量容易变高。在家自制腌菜时，一定要腌制足够的时间后食用。没有腌制透的蔬菜亚硝酸盐含量很高，通常要腌制 20

天左右食用比较安全。另外，吃腌菜前可以用水冲洗一下，因为亚硝酸盐是溶于水的，用水冲洗可以除去一部分亚硝酸盐。此外，别把剩菜剩饭当主食，如果要吃就必须及时冷藏保存，并且在吃之前要充分加热。

这些菜一定要现做现吃

蔬菜：炒蔬菜本身就会让维 C 流失，如果再加热，有营养的维生素也会消失殆尽。而且，蔬菜中含有较多的硝酸盐，在存放过程中会因细菌活动转变成有毒的亚硝酸盐。不过，一般来说越靠近根部，含有容易转化成亚硝酸盐的成分越低。
海鲜：吃海鲜本身就强调味道鲜美，隔夜食用不但会导致鲜味尽失，而

且容易伤害我们的肝脏和肾脏。螃蟹、鱼类、虾类隔夜会产生蛋白质降解物，这种物质也是一种毒素。

凉菜：大多凉拌菜没有经过高温加热制作，会导致细菌和寄生虫卵残留。而有些病菌可在冰箱冷藏室的低温下繁殖，病菌会引起肠道疾病。因此，做凉拌菜时最好适量，现做现吃，剩余的凉拌菜一定要倒掉。

豆制品：豆腐等豆制品含水量较多，而且富含蛋白质等营养成分，是一个很好的微生物培养基地。比如恐怖的肉毒梭菌，这种菌能产生世上第一毒“肉毒素”，毒性是氰化钾的一万倍。毒素在 100℃ 以上加热几分钟能够被破坏，但如果没有热透，是非常危险的。所以，豆制品最好不要留到下一餐。



复旦大学附属肿瘤医院闵行分院
肿瘤内科副主任医师 王妹兴

世界首例，猪心脏移植到人类体内

近日，美国马里兰大学医学中心的专家为一名美国男性心脏病病人成功进行了一项特殊的移植手术，将转基因改造的猪的心脏移植入其体内，属全球首例。这名男子在手术 3 日后情况良好。

马里兰大学医学中心说，专家此前对这名 57 岁、名叫戴维·贝内特的男子会诊后，认为他的病情不适合接受传统的心脏移植手术，而他的心脏病病情又非常紧急，心脏移植是挽救其生命的最后希望，最终专家团队获得美国监管机构紧急授权以及病患同意后，开展了这项手术。

据介绍，这名病人在位于美国巴尔的摩的马里兰大学医学中心接受了这项手术。移植手术中使用的猪已经过基因改造，其中包括“敲除”会引起人类排异反应的基因，以及一个特定的基因以预防移植入人体的猪心脏组织过度成长。

该中心表示，这项移植手术首次展示了一个经过基因改造的动物心脏移植入人体后，能像人的心脏一样发挥作用，并且身体不会马上对这个动物心脏产生排异反应。

贝内特 7 日接受手术后，在最关键的 48 小时里没有发生任何异常。他目前仍需连接着医疗仪器，医生仍在密切监测贝内特身体是否出现排异反应，还为贝内特使用了一种抑制人体排异反应的试验性新药。研究人员希望类似这样的手术未来可以为 50 多万等待肾脏或其他器官移植的美国病人带来希望，但这类手术在广泛应用前也需要克服很多障碍，包括人体排异反应。

解华

“拖”出来的直肠癌 警惕四个预警信号

由于肠道比较敏感，稍有不适就会出现腹泻腹痛等问题，很多人以为只是因为吃错了东西得了肠炎，并没有考虑到肠癌这一步，只是胡乱吃一些药，最终“拖”出了肠癌。因此，当肠道出现以下不适症状时，应及时就医检查。
排便习惯发生改变 如果发现自己最近排便频繁排便习惯发生改变，在大便之前肛门有下坠的感觉，而且有里急后重或者排便不尽感，

建议去医院做检查。比如腹泻、便秘交替，有时候大便不成型，细软，排便次数增多，大便变稀。
疼痛 在病变的晚期可以有下腹部疼痛，如果直肠癌的癌肿侵犯导致肠管狭窄，病人的大便可以出现变形和变细的现象；
肠道症状 当癌肿进一步发展，造成肠管部分梗阻之后，病人可以出现阵发性腹痛、腹胀、肠鸣音亢进等不全肠梗阻的表现；



图:TP

大便带血带黏液 当癌肿出现破溃并继发感染的时候，大便的表面可以带有血脓或者黏液。

李惠

苍耳子油滴鼻 治疗鼻炎有奇效

鼻炎患者在冬天最难受，鼻子不通气，晚上睡不好，白天头昏沉。鼻炎除了系统治疗外，有些中草药小偏方对缓解鼻塞症状也有帮助。
苍耳子油滴鼻 取苍耳子 40 个放在炒锅中炒干碾碎，再取约 50 克的香油倒入炒锅中，用小火加热(一定要用小火)，感觉苍耳子炸枯了，关火，将香油装到容器中保存备用。苍耳子有宣通鼻窍的作用，每晚睡觉前滴一两滴

到鼻腔中，能有效缓解鼻塞。
鹅不食草塞鼻孔 中药鹅不食草也有通鼻气、利九窍的作用，将鹅不食草(干品)研成粉，然后用细纱布包成花生米大小的颗粒，塞入鼻孔中即可。但是一定要记住在小纱布包后面带根线，谨防塞入鼻腔后无法取出，造成不必要的伤害。
辛夷塞鼻孔 辛夷有散风寒、通鼻窍的作用，也是一味治疗鼻炎的良

药。把辛夷炒后研成粉，用纱布包好塞鼻孔，对急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、肥厚性鼻炎、鼻窦炎、副鼻窦炎均有不错的效果。
揉足三里 足三里是常用的保健大穴，有强壮体魄、延年益寿的功效。中医认为鼻炎的主要病机为肺脾气虚，而足三里是调理脾胃、提高免疫力的重要穴位，所以治疗鼻炎，可以常按足三里。

朱潘杰

学会正确走路可健脑

大步走路可以适当刺激脑与脚之间的神经传导，除了大脑通往脚部的运动指令之外，脚部传回大脑的信息交换也会变得频繁，有助于“激活”大脑。
抬头挺胸 走路时，应抬头挺胸收腹，微收下巴，眼睛平视前方。
脚跟先着地 先轻抬腿迈出脚，

然后按照脚跟、脚掌、脚趾的顺序“滚动”着地，踩实后再抬另一只脚。
小幅摆臂 摆臂的正确姿势是，上臂自然下垂，走起来后，在身体两侧自然摆动，摆臂幅度在 30 45 度之间为宜。

上海新华医院康复医学科



试着把自己当个宝

我认识一个画家，因无法评判自己画作的优劣，于是他想出个办法，把自己的画放在闹市区，请行人在认为是缺点的地方打叉，当晚，他沮丧地发现，那幅画上全是叉叉。他把这个郁闷的结果告诉了我，看他很不满意的样子，我让他重新画一幅给我。几天后，我继续将它摆放在闹市同一位置，请路人在认为是优点的地方打钩。当我打电话请这位画家来现场时，他惊喜地看到，画上密密麻麻全是钩。

生活中，一个人长得美或丑，一幅画的优或劣，从来都是见仁见智，如果非要寻找不完美，那只能是跟自己过不去。在美丑上，其实，我们每个人都是一幅完美的作品，只不过，受到外界因素影响，我们变得没自信罢了。

所以，与其欣赏别人，不如欣赏自己，相信自己爱自己，把我们自己作为手心里的宝，你才会赢得别人的赏识，才会感到日子的饱满和幸福。

韩英

『姨妈』迟迟不现身 竟是两性畸形

原发性闭经是指年满 16 岁，女性第二性征出现但月经从未来潮者，或年满 14 岁仍无女性第二性征发育者。一般来说，原发性闭经多由先天性疾病和生殖道畸形，或功能失调及继发疾病发生于青春前期所致。
家长在女孩青春时期需注意月经有无来潮，如女孩在 14 周岁月经没有来潮且第二性征未发育，或 16 周岁月经未来潮，需及时至医院查明闭经的原因。
另外，还需要注意身高及一些微小变化，如孩子生长发育期发现其身高明显矮于同龄人；不在正常波动范围或一些微小面部的畸形或者手指哪块骨头稍微短一些；脸上痣比较多；颈部跟其他孩子不一样。一旦发现这些情况，应该及时带孩子到医院就诊。

常玉霞