科普健康

新发现可望大幅提高癌症治疗效果

新华社伦敦电（记者 **张家伟**）英国伦敦大学学院的研究人员与国际同行在新一期《科学》杂志上发表论文说，他们发现了一种能帮助免疫系统识别癌症细胞并对其发起有效攻击的新方法，在此基础上开发出的疗法有望大幅提高治疗癌症的效果。

研究人员说，在免疫系统与癌症肿瘤的对抗中，一个挑战是癌细胞会不断变异，多样化的癌细胞难以被免疫系统一一识别。而他们的新研究发现，在癌细胞的表面存在一种抗原，无论癌细胞如何变异，这种抗原都可以被识别。

研究人员还找到一种T细胞，这种免疫细胞可以瞄准上述抗原，对癌细胞进行攻击并消灭它们。因此，可在此基础上开发出两种治疗癌症的新方法：一是想办法激活肿瘤中本来就有的T细胞，它们一般因肿瘤的防御机制而被关闭；二是在实验室中培养这种T细胞，然后将它们注入肿瘤部位。

研究人员说，这两种方法都有望大幅提高对癌症的治疗效果，但他们也强调说这项研究还处于早期阶段，还需要进一步的试验来验证相关理论。

从小吃花生过敏风险低

新华社华盛顿电（记者 **林小春**）从小就开始吃含花生的食品，会使人对花生过敏的风险大幅降低。这是美国国家过敏症和传染病研究所资助的一项研究得出的结论，该研究所最近正在修改《美国食品过敏诊断和管理指南》，拟加入建议婴儿摄取花生制品以预防过敏的内容。

最近几十年，花生过敏问题因其潜在的危险性及全球不断增加的发病率而日益受到关注。在美国国家过敏症和传染病研究所资助下，英国伦敦大学国王学院研究人员进行了一项试验，有600多名4至11个月大的花生过敏高风险婴儿参与，其中约一半婴儿定期食用少量花生制品，另一半婴儿的饮食完全不含花生。结果显示，那些定期吃花生制品的婴儿到5岁时对花生过敏的风险降低了81%。

在这项研究结束后，研究人员又对部分人进行了后续跟踪研究，其中274名此前定期吃花生的孩子从5岁时停止食用花生一年，还有282名一直不吃花生的孩子作为对照。结果显示，对照组到6岁时对花生过敏的比例为18.6%，而前者只有4.8%，说明即便停止食用花生后防止过敏的效果仍然存在。

负责研究的伦敦大学国王学院的吉迪恩·拉克说："这一发现清楚地表明，绝大多数（在第一项研究中）食用花生的婴儿在他们停止食用花生12个月后依然受到保护，显示出这种保护效果具有长期、持久性。"

两项研究的结果分别于一年前与本月发表在美国《新英格兰医学杂志》上。该杂志本月发表的另一项英国研究还显示，上述预防过敏策略还适用于鸡蛋。那些3个月大时就开始吃少量花生与鸡蛋的孩子，3岁大时对花生与鸡蛋的过敏风险大幅降低。

美国国家过敏症和传染病研究所根据上述研究的结果，拟对《美国食品过敏诊断和管理指南》进行更新，加入建议婴儿在4至6个月大时开始定期食用少量花生制品以防止过敏的内容。

健康管理

老年痴呆的预防措施

阿尔茨海默病（Alzheimer disease，AD），又叫老年性痴呆，是一种中枢神经系统变性病，起病隐袭，病程呈慢性进行性，是老年期痴呆最常见的一种类型。主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语言障碍等神经精神症状，严重影响社交、职业与生活功能。

患者起病隐袭，精神改变隐匿，早期不易被家人觉察，不清楚发病的确切日期，偶遇热性疾病、感染、手术、轻度头部外伤或服药患者，因出现异常精神错乱而引起注意，也有的患者可主诉头晕、难于表述的头痛、多变的躯体症状或自主神经症状等。

老年性痴呆是老年人中危害甚大的疾病之一。随着人的寿命不断提高，对此病的预防对老年人来说是非常重要的。

一级预防

预防病毒感染，减少铝中毒，加强文化修养，减少头外伤等。

二级预防

因AD确诊困难，故需加强早期诊断技术，早期进行治疗。一般认为AD是衰老过程的加速，故对疑有此病和确定此病的老年人，定期做此方面的检查，并给予积极的治疗是非常必要的。

三级预防

虽然AD患者的认知功能减退，但仍应尽量鼓励患者参与社会日常活动，包括脑力和体力活动。尤其是早期患者，尽可能多的活动可维持和保留其能力。如演奏乐器、跳舞、打牌、打字和绘画等，都有助于病人的生活更有乐趣，并有可能延缓疾病的进展，因为严重的痴呆患者也可对熟悉的社会生活和熟悉的音乐起反应。

戒烟会导致体重增加吗？

众所周知，吸烟有害健康，但是许多烟民在担心吸烟影响身体健康的同时，戒烟却又担心戒断烟瘾后会出现身体发胖的情况，这是因为烟草中的烟碱，尼古丁类物质在经常吸烟人的大脑中与脑啡肽结合后形成了耐受性，并能抑制大脑中的饥饿中枢，使吸烟者在这些物质的作用下，减少了饥饿感，减少了摄取食物的欲望，只要经常吸烟，身体基本保持原样（不包括身体的先天因素）；一旦停止吸烟，刚开始可能有一些不适应，随着体内的毒素减少导致其他器官的机能恢复正常，食欲也会增加。但是相比继续抽烟而带来的坏处，好处要更多。随着身体机能的渐渐恢复，人就有饥饿感，食欲大开，人必然会发胖。另外戒烟后，人有一种失落感，仿佛丢失了东西，原来亲密接触烟的嘴，更是闲不住，需要大量的零食来补充，食用的零食越多，摄入的热量就越高，身体发胖越快。

明白了戒烟后身体为什么会发胖的原因后，我们只要采取适当的预防措施，就会有效防止身体发胖：

1.节食，戒烟后尽量注意控制饮食，少食高热量的食物，若在这个时候摄入的食物高热量越多身体越容易发胖，所以，防止戒烟后身体发胖的关键是在戒断烟瘾后少食高热量食物，控制吃零食。

2.多锻炼、多运动，早睡早起。早起锻炼可以增强肺活量，吸收新鲜空气，排除积留在肺部的烟垢物，恢复心肺健康。早晨锻炼还会在增强心肺功能的同时增强大脑供氧量，有助于人体免疫系统活跃，分离残留在大脑脑啡肽中的外源性致瘾物；另外每天晚饭后饮一杯酸奶，加强体育锻炼可以有效地清除体内多余热量，起到减肥作用。所以，锻炼对戒烟者来讲是戒后防止发胖，恢复脏腑功能的最佳方法。

周末菜谱

清蒸山药段

材料：山药、红枣

调料：白糖、淀粉、猪油、花生油。

做法：1.将山药洗净去皮，切成约3厘米长的段，再顺长切2-3条。

2.将锅内倒入花生油，烧至七成热时放入山药，炸至边上有点儿黄时捞出。

3.将红枣放入碗内，然后把炸好的山药条整齐地码在碗内，撒上糖，上屉蒸熟取出，山药扣在盘里，备用。

4.炒锅内倒入蒸山药的糖水，烧沸后再加入适量白糖，用淀粉勾芡，淋少许猪油，出锅浇在山药段上，即可食用。

特点：甜美宜人，营养丰富。

三彩菠菜

材料：菠菜、鸡蛋、水发粉丝、水发海米

调料：植物油、醋、蒜末、味精、盐、香油各适量

做法：1.将鸡蛋打入碗中，加少许盐搅匀。

2.锅中放植物油，将油加热，把蛋液倒入锅内，转动炒锅，让鸡蛋液在炒锅内摊开，煎成蛋皮，再切成丝。

3.粉丝切成段，与海米放入大碗中待用；将菠菜择洗干净，切成段，在沸水中略焯，捞出过凉，之后挤干水分，放入盛粉丝的碗里。

4.将醋、盐、味精、香油、蒜末、蛋皮丝依次放入碗中，调拌均匀后装盘即可。

钢新公司餐饮营养部

出售

本人现有迎新街太钢102小区住房一套，六层，二室一厅一卫，另有地下室，欲出售，有意者请与郭先生联系，电话：13834609248。

住房手续挂失

张金彦，不慎将太钢兴华街和风小区6号楼2单元4层11号的购房手续遗失，特此声明。

白文健，不慎将其父白秉焘（已故）的太钢14宿舍7栋3单元16号的购房计算表遗失，特此声明。

张继成，不慎将尖草坪区十里铺东巷南条2号太钢23宿舍9栋1单元2层4号的住房证遗失，特此声明。

返厂单挂失

炼铁厂四高炉大修工程项目部，不慎将出门证编号为：920061728、传递单号为：1208927的返厂单遗失，特此声明。

车辆出入证挂失

炼钢二厂李冬海，不慎将车牌号为：晋AJY131的车辆厂区通行证遗失，特此声明。

挂失

钢企公司吴爱国，卡号：20215140

东山矿赵胜生，卡号：10106977

钢新实业公司秦韶花，卡号：30811975

炼钢二厂张永生，卡号：30164935

炼钢二厂李旭雨，卡号：30521547

炼钢二厂赵建军，卡号：30372599

不锈热轧厂芦翊，卡号：08401294

冷轧硅钢厂王殿宇，卡号：03901177

钢建安装公司薛军，卡号：30810764

上海宝冶李春和，卡号：30521507

炼钢二厂王峰，卡号：30377649

钢运物流聂建军，卡号：30500132

钢企不锈钢制品厂韩春霞，卡号：20219578

机电工程分公司李鹏，卡号：20219270

钢企公司第三金属制品厂刘金平，卡号：20222635

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。