

大腸癌年輕化趨勢下的自我守護

健康人生

大腸癌，這個曾經被視為中老年疾病的「隱形殺手」，如今正悄然呈現年輕化的趨勢。根據2021年的數據，香港新診斷的大腸癌病例達5899宗，佔所有癌症新病例的15.3%，而在2022年，因大腸癌導致的死亡人數更佔癌症死亡總數的15.4%。這些冰冷的數字，正提醒着我們：預防大腸癌，是所有人都應當關注的健康議題。



蕭燕愉
外科專科醫生

當我們談論大腸癌的預防，除了定期的篩檢，更應將目光投向最日常卻也是最關鍵的兩個層面：飲食與生活方式。

飲食：腸道健康的基石

大腸癌的成因複雜，但與我們的餐桌選擇息息相關。

纖維的超級英雄：膳食纖維能促進腸道蠕動，幫助廢物排出，縮短致癌物質在腸道停留的時間，同時減少腸道對毒素的吸收，有效降低癌症風險。增加膳食纖維攝入與大腸癌發病率呈負相關。那麼，這些「超級英雄」藏身何處？全穀類（如燕麥）、豆類（如黑豆）、水果（如蘋果、紅桑子）和蔬菜（如菠菜）都是極佳的纖維來源，它們提供纖維，更富含多種有益健康的營養素。

紅肉與加工肉類的警訊：世界衛生組織已將紅肉列為2A級可能致癌物，而加工肉類更是被歸類為一級致癌物。研究顯示，每天攝入50克加工肉類，大腸癌風險會增加18%。建議每周紅肉攝入量不應超過500克，並鼓勵多食用植物性食物以平衡飲食。

隱藏的健康殺手——高脂肪與含糖飲品：高脂

肪食物，特別是飽和脂肪，可能刺激腸道細胞，促進腫瘤生長，因為這些脂肪可轉化為對腸道有害的代謝產物。此外，含糖飲品，如碳酸飲料和高果糖糖漿飲品，過量攝入與大腸癌風險增加有關，因為它們可能導致肥胖和代謝綜合症，進一步提高癌症風險。

生活方式：全面防護的關鍵

飲食是基礎，但健康的生活方式則是預防大腸癌的全面防護網。

酒精的陷阱：酒精攝入量對大腸癌風險的影響顯著。國際癌症研究機構已將酒精列為一級致癌物，與包括大腸癌在內的多種癌症有關。加上每天攝入50克酒精的人，其罹患大腸癌的風險比不飲酒者高出52%。建議男性每日不超過2份酒精（約700毫升啤酒或300毫升紅酒），女性則應減半。

告別久坐：缺乏運動和肥胖同樣是大腸癌的風險因素。定期進行體育活動，每周至少三次，每次30分鐘，不僅能改善整體健康，更能有效降低癌症風險。

戒煙：吸煙是增加大腸癌風險的重要因素，戒煙能顯著降低這一風險。

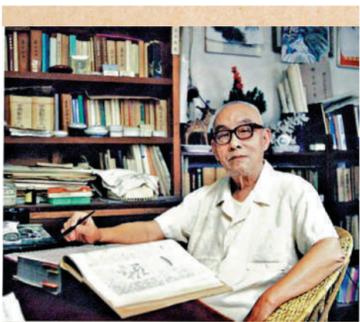
定期篩查：早發現，早治療

定期的大腸癌篩查是早期發現和預防的基石。透過篩查，可以有效識別癌前病變（如大腸瘻肉）並及時切除，從而顯著降低死亡率。建議應從50歲開始進行篩查，因大腸癌高發年齡通常在50歲以上。

對於有家族病史或腸道疾病的人群，則應考慮更早開始篩查並增加頻率。無論是否有症狀，都應根據醫生的建議和自身情況，定時進行大腸檢查。早期發現的患者治療率和五年存活率可超過85%。



▲燕麥片。
▼紅桑子。



▲中醫藥名家周鳳梧。

大醫之道在

無我

周鳳梧從坐堂郎中到中醫脊梁(上)

厲彥林



編，人民衛生出版社。

我國歷代名中醫，不但醫術高明，而且醫德高尚、醫風高潔，口碑甚佳，常有百姓自發為他們送匾、樹碑、建醫聖祠、修藥王廟等，以表達崇敬和感激之情。

2月14日清晨，初春的齊魯大地陽光明媚，氣溫明顯回升，我開啟了探尋中醫藥大師周鳳梧人生軌跡的行程。汽車拐進山東中醫藥大學的大門，迎面高聳着中國傳統醫學鼻祖扁鵲的漢白玉雕像，遠處圖書館上方「厚德懷仁、博學篤行」的紅色校訓格外醒目。近中午時分，我們一行四人陪同周鳳梧的學生、中醫學院方劑教研室主任劉持年教授，以及周鳳梧传承人、家人等來到校園東北側中興湖畔的「十老園」憑弔周鳳梧。我們在他的大理石雕像前，獻上鮮花，然後站成一排，鄭重三鞠躬。暖融融的春風從我們面頰飄過，陽光跳動在我們的額頭和衣領上，我心頭湧動起一種莊嚴與感動、敬佩與追思交織的複雜情緒，彷彿歷史與現實、當下與未來、心靈與長者正穿越浩渺的時空對話，湧動源遠流長、生生不息的蓬勃力量。

「中醫是活人的學問，容不得半點私心」，周鳳梧這句平實的名言，是他的人生信條、從醫經驗，也是成功的奧秘。

大道至簡，大象無形。周鳳梧一生從醫、著書、執教、參與公益，始終以中醫事業為生命根基，以患者和中醫傳承創新為精神內核，把個人生活、生命、發展融入了中醫藥事業，超越小我，心懷大我，理想信念超越個人和家庭榮辱得失，智慧才華超越自我成長局限，創造出無愧於國家、無愧於時代、無愧於前輩和後人的光輝業績，彰顯出「大醫之道在『無我』」的高尚境界與情懷。

立志師承中醫

周鳳梧祖籍浙江蕭山，是著名中醫藥學家、臨床家、教育家。1912年12月19日，山東省臨邑縣城東街東南側的一座四合院裏，傳來了男嬰清脆的啼哭聲，給周氏中醫世家帶來了希望。這個嬰兒就是周鳳梧，他的曾祖父、祖父和伯父都是當地的名醫。由於伯父去世，周氏中醫斷了線，加之家境無力繼續讀書，16歲的周鳳梧從縣立第一高等學校畢業，師從伯父的弟子、表兄張文奇學醫，開啟了學醫從醫的艱難歷程。

這段坎坷歲月，奠定了周鳳梧堅實的中醫理論基礎。他以自學為主，把問題集中起來，晚上請表兄集中答疑釋難。他用四年多時間，把《內經知要》等諸多中醫經典自學了一遍，還背誦了《藥性總賦》《湯頭歌訣》等。望、聞、問、切是中醫診斷疾病的基本方法，切脈是中醫四診之一，是必修課，必須學好。脈的書很多，脈的名稱也很多，不容易記憶。他就邊學、邊思、邊悟。學辦脈，必須多診脈、多體驗。周鳳梧總是躍躍欲試，想盡快把醫理驗證於臨床，在實踐中總結提高。

1937年10月德州市臨邑縣城被日寇佔領，半城毀於戰火，25歲的周鳳梧帶著父母投奔了在濟南的姐姐家。為了餬口，他一邊以賣畫為生，一邊夜以繼日地繼續苦苦攻讀中醫經典。1940年，他經過濟南市中醫考試、獲得開業執照，先後在濟南院前和大觀園北永安總、分堂坐堂掛牌行醫，開始了懸壺濟世的實踐。為昭示師承祖宗的信念、志向和自信，專門請人刻了一枚「四世醫家」的印章。

周鳳梧成為坐堂郎中後，接觸的患者越多，越覺得自己如飢似渴地在藥店櫃台

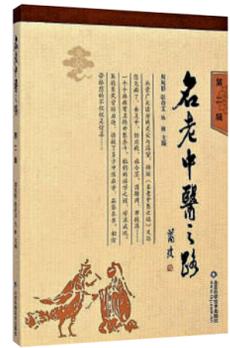
上檢閱本市各醫家的處方，取長補短，牢記於心。他認為，醫者不知藥者如盲人執燭一般。晚上，他根據診療中遇到的問題，再反過來集中攻讀和查閱臨床的各科醫著，對照思索，及時記錄下心得。

「理、法、方、藥」是一體的，只有知藥、識藥，用藥才能精準。診餘，他向藥店藥工學習辨認中草藥和熟悉膏丹丸散的製作，眼色色相，鼻聞、口嘗其味，關注藥材形狀、產地、採收時節與方法及療效等，很快熟認了300多種中藥，掌握了牛黃、羚羊角等多種名貴藥材的鑒別要點，還學會了膏丹丸散的製備方法。

「你別動手，你的手得留着把脈，你的手能救人。」周鳳梧在家，每次要幫着妻子幹家務活時，妻子總是用這樣的語氣堅定地阻攔。周鳳梧無奈地笑笑，心裏卻是溫暖與感激。

1949年，伴隨禮炮聲和人民的歡笑聲，新中國誕生。周鳳梧響應政府號召，成立濟南市醫務進修學校暨濟南市中醫學會；1951年創立濟南市第一中西醫聯合診所，任所長，親自遴選技術高明、學驗俱佳的中西醫藥人員30餘人參與。由於服務熱情周到，療效顯著，不久發展了6個門診分所，職工達到了300多人。

《名老中醫之路（第二輯）》，周鳳梧、張奇文、叢林主編，山東科學技術出版社。



臨床無我

新中國成立之初，中國醫學得到黨和國家的重視。周鳳梧感受到莫大鼓舞和激勵，便放棄個人正常繁忙的門診業務和可觀的收入，毅然響應政府號召創辦濟南市第一聯合診所，籌備組建起濟南市中醫學會。

1956年周鳳梧參加山東中醫研究班學習，畢業後直接留任教員。1958年8月，調入山東中醫學院（現山東中醫藥大學），先後擔任中醫內科主任、中醫內科教研室主任、中藥方劑教研室主任等職。辛勞耕耘在中醫藥這片沃土之上，成為該校的重要奠基人之一。

中醫作為一門實用科學，幾千年來代代相傳、延綿不絕、師徒傳承。通過師承學習方式可以讓弟子及早接觸中醫經典、民間驗方和切脈、針灸等實際技能。周鳳梧能夠從傳統師承體系中脫穎而出，得益於他先進的思想和獨特的學習技巧與方法。大家公認周鳳梧長於內、婦、小兒、方藥諸科，不僅擅治內科雜症，而且對溫病亦有一定研究，尤長於治療濕溫、暑溫、痧脹等時令病。

「守正為本，創新為用」。周鳳梧說「做名醫容易，做明白醫生難」，他自己嫻熟運用中醫藥學中蘊含的「道法自然、天人合一」「陰陽平衡、調和致中」「三因制宜、辨證論治、治未病」等治療和養生理念，既堅守中醫藥傳統精髓，主動適應變化創新求變，努力「會中醫，懂中醫，講中醫，用中醫」，用自己微薄的力量弘揚中醫。他坐堂行醫時，已名噪泉城，求醫者絡繹不絕。

「治病取效，何分中西」。周鳳梧認為中醫、

西醫各有其長，提倡「執中融西」，強調「治病取效，何分中西」。堅持「藥以病定，藥以人定，藥以藥定」原則，重點應放在解除病人痛苦和療效上。

1953年秋天，濟南發生了流行性乙型腦炎，他們自製的紫雪丹、安宮牛黃散、清熱鎮痛散等，供市各傳染病房搶救使用，療效很好，與其他療法配合，竟無一例死亡，是一次「辨證施治」「立方遣藥」的新實踐。中醫只要對症下藥，同時有很快的療效。1955年9月2日，在衛生部不平常的擴大部務會議上，中西醫學專家宣布：對人們生活威脅很大的流行性「乙型」腦炎發現了中醫治療的效果極高，治療率達90%以上。

「執中融西，自成一派」。周鳳梧說，對任何方藥都不能只看它好的一面，而忽視它的另一面。當年醫療條件比較差，周鳳梧就帶領製藥部的青年醫藥人員自製成藥，以解患者病痛之急。他們自製的雄雞化骨膏、杏仁止咳糖漿等遠銷我國東北。周鳳梧在治療泌尿系統結石時，既用中藥方劑（如金錢草、海金沙等清熱利濕藥）促進排石，又參考西醫影像學檢查明確結石的位置和大小，提高治療效果。

為了讓更多患者減輕病痛的折磨，受惠於傳統中醫的方藥，周老打破方藥不外傳的規訓，將小兒消食片、補腎寧片兩個藥的處方無償捐獻給國家。小兒消食片由原濟南中藥廠（現山東宏濟堂製藥集團股份有限公司）研製，已成為中國名牌產品，被列入國家中藥保護品種。

1983年秋的一天，荷澤生化製藥廠實驗室裏，燈火通明。周鳳梧站在實驗台前，手裏捏着一片剛剛壓製好的「補腎寧片」，眉頭緊鎖。這是他帶領團隊歷時幾年研製的成果，可臨床試驗的效果卻還是不盡如人意。

「周老師，又有一封患者來信。」助手推門進來，遞上了一封信。周鳳梧接過信，拆開一看，是一位來自農村的老太太寫的。信中說，她的兒子因腎虛常年臥床，吃了「補腎寧片」後，竟能下地幹活了。周鳳梧的眼眶有些濕潤，他想起三年前的那個冬天，一位老農帶著兒子來求醫。那孩子面色蒼白，四肢無力，連走路都困難。

那一刻，周鳳梧下定決心，要研製一種既能補腎，又便於服用的新藥。他翻閱了無數古籍，試驗了上百種配方，終於確定了「補腎寧片」的組方：熟地黃、山茱萸、山藥……每一味藥，都經過精心挑選與配伍。可臨床試驗初期，效果並不理想。有的患者反映藥效太慢，有的則說口感太苦。周鳳梧沒有放棄，他帶著團隊一次次調整工藝，甚至親自試藥。

在1984年秋，「補腎寧片」通過了專家鑒定。組方嚴謹、工藝合理、質量可靠，加工精細、劑型小巧、便於服用。補腎溫陽、益氣固本等功效甚好。

改革開放初期，一些中藥廠效益不好，常有人跑來找周鳳梧：「請您給個藥方，救救我們廠吧？」他總是慷慨應允。他創製的「小兒消食片」用於改善小兒偏食、厭食和食慾不振有非常好的效果。

「傳方要傳心，醫病也醫心」。周鳳梧行醫理純熟，通諳藥性，好多沉痾難病，他手到病除。他尤其喜歡藥味少、用藥精的小方，用藥輕靈，卻有奇效。「以救人為宗旨，以法統方，方以法立，才能絲絲入扣，得以精純。」怪不得許多人說：「周鳳梧的醫道神奇。」

新型分子藥物有望抑制侵襲性乳腺癌

以色列耶路撒冷希伯來大學日前發布公報說，該校研究人員開發出一類具有「降解功能」的小分子候選藥物，為侵襲性乳腺癌治療提供全新思路。

HuR是一種RNA（核糖核酸）結合蛋白，被發現廣泛存在於多種腫瘤中，尤其在乳腺癌細胞中過度表達。由於其缺乏傳統藥物可結合的活性位點，結構高度柔性，長期被歸為「不可成藥」靶點。

耶路撒冷希伯來大學醫學院研究團隊採用下一代降解策略，成功設計出能引導細胞自身「蛋白質清除機制」靶向HuR的新型分子。其中一種名為MG-HuR2的分子性能優異，在超低濃度下即可顯著降低乳腺癌細胞中HuR蛋白表達量，最高降幅達85%。此外，該分子還能抑制致癌基因Bcl2與FOXQ1的表達。

公報說，這一研究不僅是在抑制癌細胞的信號傳遞，更是在瓦解其信息基礎結構，是精準醫療領域的重要突破。該類分子未來不僅可能用於乳腺癌治療，也有望拓展至其他相關惡性腫瘤和炎症性疾病。

新華社