

人老了就得過半稱心的生活

在杭州靈隱寺中有這樣一副對聯：“人生哪能多如意，萬事只求半稱心。”這副對聯語言樸素直白，卻含有深刻的哲理。

現實生活中，人人都希望萬事如意。其實，這只不過是人們的美好祝福，而那些凡事只求“半稱心”的人，更容易求得幸福和快樂。

食半美味

一大碗菜擺在面前可能會覺得沒了胃口，但是精緻的一點點菜，卻總是格外誘人。

中老年朋友在飲食上也要學會“食半”，這樣不僅有利於健康，而且能更好地發現食物的美味之處，更認真去品嚐美食在嘴里那一瞬間的色香味。

動半健康

人老了仍需要適度運動，散步、跳舞、打太極拳等，都是很好的運動方式。但是，運動也不能過量，不能過滿。

話半動聽

說話留餘地，做事掌握分寸，把握一個“度”，不顧此失彼，不劍走偏鋒。少說，反而能展現你的大度和寬容。

心半快樂

凡事只求半稱心，因為上蒼不會讓所有的幸福和快樂都集中到一個人身上。

世事沒有十全十美，堅持完美只會令自己不快樂。其實，“半稱心”才是一種完美的人生境界。

追求“半稱心”的生活，不是無奈和消極，而是一種豁達和智慧。



寶寶免疫力低下的三個階段

新生兒：

寶寶在媽媽肚子時接受了一些抗體，相當於有了一層天生的保護屏障，可抵抗某些疾病。

斷奶期和斷奶後：

小心了，這是寶寶抵抗力最弱的一段時期！6個月後母乳已不能滿足寶寶營養需要，有的添加輔食，有的逐漸斷奶。

初入幼兒園：

隨着年齡的增長，寶寶自身的免疫系統逐漸成熟，抗體的產生能力逐漸增加，通常在3歲以後，機體抗病能力明顯提高。

寶寶免疫力差怎麼辦

1、母乳喂養好處多

純母乳喂養能滿足6個月齡以內嬰兒所需要的全部液體、能量和營養素。



眾所周知母乳中所含的營養物質是最全的，其中有一種是其他奶粉代替不了的就是能夠增強寶寶的免疫力。

不少入擔心母乳喂養會影響體形，實際上，母乳喂養不僅能增進母子感情，還可以促進母體的復原。

2、及時添加輔食

從6個月齡開始就需要給寶寶添加輔食了，注意，添加輔食並不意味着停止母乳喂養。

輔食添加的原則，由少到多、由稀到稠循序漸進，逐漸增加輔食種類。

由泥糊狀食物逐漸過渡到固體食物。從6個月齡開始添加泥糊狀食物(如

米糊、菜泥、果泥、蛋黃泥、魚泥等)；7-9月齡時，可由泥糊狀食物逐漸過渡到可咀嚼的軟固體食物(如爛面、碎菜、全蛋、肉末)；10-12月齡時，大多數嬰兒可逐漸轉為以進食固體食物為主的膳食。

3、奶類不可少

奶類的營養成分全面、豐富。建議母乳喂養到2歲。如果6個月後，不能繼續母乳喂養，每天要喂寶寶350毫升液體奶的幼兒配方奶粉。

4、保證鐵和維生素A的攝入

保證鐵的充足攝入，避免鐵缺乏和缺鐵性貧血的發生。魚類脂肪有利於兒童的神經系統發育，可適當多選用魚蝦類食物，尤其是海魚類。

5、戶外活動

由於奶類和普通食物中維生素D含量十分有限，幼兒單純依靠普通膳食難以滿足維生素D需要量。

對兒童鈣質吸收和骨骼發育具有重要意義。每日安排幼兒1-2小時的戶外遊戲與活動，既可接受日光照射，促進皮膚中維生素D的形成和鈣質吸收。

6、足量喝水

嬰幼兒體表面積相對於體重比成人更高，水分蒸散流失多，更需要補充水分。因此，要注意及時補充水分。

愛競爭是心理障礙嗎？

太愛競爭會影響一個人的性情以及和他人的關係，隨着時間推移，它會引起家庭破裂，造成和他人關係僵滯，甚至給工作帶來毀滅性災難。

心理學家認為，愛競爭是心理障礙，太愛競爭與個人的動機和社會環境有關。研究發現，人們的動機或源于內部的追求完美，或源于外部的刺激因素。

太愛競爭與社會的主流價值觀有很大關係。但是，到底我們要超過多少人才算成功？什麼時候這種競爭才是值得讚美的，什麼時候它又是病態的？社會的讚許



也是形成這種不惜一切代價取勝的行為的主要原因。

太愛競爭不僅給社會，也會給個人帶來許多不良影響。哈佛大學公共領導能力研究中心主任巴巴拉·凱勒曼認為，“太愛競爭對社會沒有一點好處。”

過度競爭者很少與另一半真誠交流，不太信任對方，有強烈控制對方的慾望，經常發生衝突，容易獲得負面的心理體驗。

生活除了競爭還有許多值得我們去做的事情。對於那些太愛競爭的人來說，首先要改變的是對成功的態度。

深度解讀 2017 美國癌症報告

美國每年都會公佈一個癌症年度報告，2017版最近新鮮出爐。一如既往，里面有很多統計數據，信息量很大，非常值得一讀。

雖然是美國的數據，但由於他們防癌抗癌世界領先，有很多經驗教訓，所以應該能給中國政府和群眾帶來很大啟發，更好地對抗這個頑疾。

1、整體形勢怎麼樣？

一、整體形勢 美國近年來癌症發病率開始下降，尤其是男性。

過去10年，男性患癌人數每年下降2%。這主要得益於肺癌、結直腸癌和前列腺癌三大癌種的持續下降。

女性中肺癌和結直腸癌也在下降，但由於乳腺癌、甲狀腺癌、皮膚癌等增加，整體變化不大。乳腺癌和甲狀腺癌可能都有過度診斷問題(良性腫瘤被定義為惡性)，所以整體應該更樂觀。

更值得關注的，是美國男女癌症死亡率的持續顯著下降！在過去20多年，總體死亡率已經下降了25%，超過210萬人避免死於癌症，這是非常了不起的！

其中最重要的3個因素是控制煙草、推廣篩查和開發新療法。

很多時候我們關注癌症後的治療，其實，控制煙草和推廣篩查這樣的防癌手段，對降低發病率，減少死亡率更加關鍵。

中國，無論癌症發病率還是死亡率都還在持續上升，任重道遠。

2、得了白血病，基本就是個死？

二、白血病生存率提高

在過去30年，由於現代醫學的進步，美國癌症的5年生存率整體已經提高了20%，50-64歲患者提高得尤其多。

從癌症種類來說，變化最明顯的是白血病和淋巴瘤。

對比2010年和1970年，急淋白血病生存率從41%提高到71%，慢粒白血病從22%提高到66%，很多人能被治愈。適合使用靶向藥物格列衛的白血病患者，平均壽命更是已經和正常人無異。

三、禁煙的驚人效果

果雖然美國男性最多的是前列腺癌，女性最多是乳腺癌，但這倆生存率都很高。肺癌才是毫無疑問的第一殺手，遙遙領先于第二名。

美國每年由於癌症去世的人里，肺癌佔了1/4以上！

但美國已經看到希望。60年代開始的控煙運動，吸煙人數40年持續降低，而且公共場合全面禁煙。通過幾十年的努力，得到了顯著回報。從1990年到2014年，美國男性肺癌死亡率下降了43%！！

中國什么情况呢？讓人沮喪。我只想告訴大家一個數據：中國男性醫生吸煙率20%-60%(美國是1%)

四、篩查普及帶來的變化

結直腸癌是美國主要癌症之一，但過去十年，發病率以每年3%的速度下降。這主要得益於篩查，尤其是腸鏡檢查的普及。美國推薦50歲以上人群進行腸鏡篩查，2000年比例只有21%，但2015年已經上升到60%。

結直腸腫瘤從良性發展到惡性，通常需要15年以上，如果能在早期發現，手術切除後，治愈率非常高(90%以上)。

腸鏡等篩查手段能有效發現早期腫瘤，正是它的普及，讓美國顯著降低了惡性結直腸癌的發病率。

中國50歲以上人群接受腸鏡檢查的比例僅僅15%，還有巨大的提高空間。

另外，高危人群的肺癌篩查也應該引起大家關注。

美國研究發現，肺癌高危人群(曾經或者目前

前吸煙超過每年30包)，如果每年進行低劑量螺旋CT篩查肺癌，能降低20%死亡率。

但可惜，美國只有3%的高危人群定期接受篩查，在中國，這個數字更是接近于0。

毫無疑問，在中國開展癌症篩查，是個朝陽產業，但也肯定會非常混亂。

五、避免過度診斷

從2010年開始，美國的前列腺癌患者數量大幅下降。主要原因是減少了過度診斷！

美國曾大力推廣PSA篩查，一下子查出了大量“前列腺癌”，直接導致90年代初癌症患者數飆升。後來發現PSA篩查有大量假陽性，造成嚴重過度診斷和過度治療，很多所謂的癌症患者其實根本不需要治療。

PSA篩查依然在使用，但知道它可能的問題後，醫生判斷癌症更加謹慎，一下子患者就少了很多。

類似的情況也出現在甲狀腺癌。甲狀腺癌患者數量最近明顯增加，和更精確的體檢手段有關。但問題是，甲狀腺細胞增生或者結節，不代表就是惡性甲狀腺癌！

美國癌症研究所2017年很可能會對甲狀腺癌重新分類，其中20%的甲狀腺癌可能被“降級”為良性腫瘤。

最近研究發現，面對這類腫瘤，只需要局部手術切除腫瘤，15年無病生存率超過99%根本不需要甲狀腺全切、化療，或者碘131放射治療。

有些時候，少比多好。但千萬別走極端，拿這倆例子來論證“癌症都不用治”。

六、兒童癌症情況

兒童和青少年的癌症和成人癌症截然不同，需要單獨統計，也是美國抗癌登月計劃研究

的一個重點。

在美國，兒童癌症發病率近年來很穩定，沒有顯著增加。死亡率則是持續下降，絕大多數14歲以下兒童癌症的5年生存率都在70%以上，不少在90%以上。

最好的幾類包括了甲狀腺癌(99.7%)，霍奇金淋巴瘤(97.7%)，視網膜母細胞瘤(95.3%)，淋巴瘤白血病(90.2%)，等等。

相對白血病和淋巴瘤，兒童實體瘤整體還有很大進步空間，科研和臨床都還需要繼續努力。

在中國，兒童癌症的診斷、治療、康復(心理輔導)、醫保、新藥開發等，都和美國有全面的差距，需要全社會的關注和共同努力。

這是一個漫長的過程，沒有捷徑。但就像美國40年前開始禁煙一樣，持續投入必然是會有顯著收穫的。

七、與眾不同的亞裔

2017年報告里有一個特別有意思的數據：美國亞裔的患癌比例顯著低於其它種族！

不是低一些，是低非常多！整體發病率，亞裔男性只有白人的59.7%，女性只有白人的65.8%。死亡率，亞裔男性只有白人的60.1%，女性只有白人的61%。

肺癌、結直腸癌、乳腺癌、前列腺癌、腎癌等主要癌種，亞裔統統低。好得有點讓人不敢相信，但確實數據如此。

是亞裔基因天生麗質？生活方式健康？還是教育程度高，醫療條件好？目前還說不清楚。我猜都有，應該是綜合因素。

作為中國人，我看到這個數據顯然是很歡喜的。不管是基因還是生活習慣，總之咱們在抗癌上有顯著的天然優勢，千萬別糟蹋了。

值得注意的是，美國亞裔雖然整體領先，但兩類癌症發病率比其它人種都高，那就是胃癌和肝癌。這兩類癌在中國也是高發，都和感染密切相關，屬於“窮人癌”。壞消息是這兩類癌症死亡率都高，好消息是它們都可以預防，所以大家一定要瞭解。

我非常期待能有中國和美國亞裔(甚至華裔)的數據比較。這兩類人基因和生活方式很接近，但環境和醫療不同，比較一下，應該能發掘出很多關於防癌、抗癌的知識。(文：菠蘿)

