



常吃腌制鱼 鼻咽癌发病风险上升

本报讯（记者王芳）腌制鱼是中国的传统风味菜肴，因口味独特受到很多国人的喜爱。但是世界卫生组织癌症研究机构发现，腌制鱼会导致患癌风险增加，因此早已将其列为一类致癌物。近期，湖北省肿瘤医院营养科医生金鑫在《现代预防医学》杂志发表的最新研究成果，进一步阐明了摄入腌制鱼频率和鼻咽癌发病风险的关系。

该研究是一项针对腌制鱼摄入与鼻

咽癌发病风险剂量反应的统计学分析，共纳入中国和部分东南亚国家地区近30年全部已发表的33项病例对照研究，涉及研究对象39951例。分析结果提示，进食腌制鱼会导致鼻咽癌的发病风险增加。与不吃腌制鱼的人群相比，每月进食一次腌制鱼，鼻咽癌发病风险增加9.7%；每周进食一次腌制鱼，发病风险增加44.9%；每3天进食一次腌制鱼，发病风险则增加152.6%。

金鑫介绍，腌制鱼引发鼻咽癌的机制主要与亚硝胺有关，亚硝胺具有强遗传毒性和致癌性。一般新鲜鱼类等水产品中仅含有少量的胺类，但进行腌制等加工处理或者鱼类腐烂变质时，便分解出较多的胺类化合物，而腌制过程中添加或发酵产生的亚硝酸盐，在适宜的条件下可与鱼肉中的胺类反应，生成大量亚硝胺，进而引发癌症。

金鑫建议，人们在生活中应尽量食用新鲜鱼类，减少腌制鱼的食用，尤其是我国两广地区为鼻咽癌高发区，当地居民应特别注意。如果偶尔食用腌制鱼，可以搭配食用富含维生素C和维生素E的食物，如猕猴桃、橙子、杏仁和西蓝花等。维生素C和维生素E等具有抗氧化作用，能在一定程度上阻断亚硝基化反应，降低致癌风险。



老博会演绎 适老主题

近日，第十届江苏国际养老服务博览会在南京国展中心举办。来自国内以及英国、德国、瑞士等多个国家和地区的众多相关企业及机构参展。其中，一批创新养老服务模式和前沿适老化产品令人关注。
王路宪摄影报道

让更多老年人乐享居家养老

第七次人口普查数据显示，我国60岁及以上人口已超2.6亿人。在熟悉环境、亲人陪伴中安享晚年，是大多数老年人的养老期盼。要贯彻落实好居家养老为基础、机构养老为补充的养老服务基本策略，需要全社会共同努力。

首先，要提高公众对居家养老的认识。要大力宣传弘扬养老

尊老的社会风气，让人们知道，赡养老人不仅是亲情的体现，更是社会责任与法律义务。有条件赡养老人的家庭，不应违背老人意愿，把他们推向社会。要让家庭成员意识到，家庭是养老的最佳环境。

其次，要制定更多支撑居家养老的政策措施。这几年，政府相关

部门推出了一系列政策措施，如赡养老人个人所得税退税政策、老年人家庭的适老化改造、社区喘息服务床位与家庭病床的设置，以及长护险照护服务范围不断扩大等，这些政策措施在推进居家养老过程中发挥了很大作用。

最后，要形成居家养老援助服务网络。在家养老的老年人和护

理他们的亲属是一个庞大的群体，建议社区建档立案，主动关心这一群体，帮助他们解决具体困难；定期举办护老者培训，免费传授专业护老知识和技能；成立护老者活动俱乐部，认同护老者的付出，送上理解与鼓励；设立养老援助中心，让护老者也有喘息机会。
(任焯越)

五个问题 破解保健品“迷思”

如今，市面上的保健品种类繁多，宣传的功效也十分强大，号称可以“排毒、减肥、治便秘”。这些功效真的能实现吗？

2版

健脑益智 食物来帮忙

研究显示，富含Omega-3脂肪酸、抗氧化剂和植物营养素的食物，可增强记忆力、提高注意力、调节情绪，对维持大脑功能有一定作用。

3版

晚期癌友用药的“另一种选择”

患上晚期肝癌的老陈，参加了两项肝癌靶向治疗药物临床试验，肿瘤疗效评估为疾病稳定。那么，药物临床试验到底是什么呢？

4版

老年人也需要“性”福

对于性爱，多数老年人羞于启齿，认为那是年轻人的事。殊不知，和谐的性生活不仅可以促进老年人身心健康，而且有助延年益寿。

5版



扫码订阅

老年健康报

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

新闻热线：(010)64621355
E-mail: wangjuncongcong@163.com
编辑：尤颖康 电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用