维生素C的抗癌作用

张启凤　冯孝义

维生素C（V·C）是一种重要的水溶性维生素，近年来发现它是一种有效的抗癌营养素。流行病学调查表明，经常吃富含V·C饮食的人群中间，食道癌和胃癌发病率很低。美国近年来胃癌发病率下降的原因之一，有的学者认为和近年来人们一年四季经常食用富含V·C的水果和蔬菜有关。我国河南林县和伊朗里海沿岸都是世界闻名的食道癌高发区，研究表明，食物中缺乏V·C是这里食道癌高发的原因之一。实验表明，V·C能破坏诱发癌症的物质，许多致癌物均能受到V·C的抑制。V·C可阻断致癌物亚硝胺在体内的合成，从而保护机体免受亚硝胺的侵害，防止癌的发生。如华北食道癌病因研究协作组1974年报道，在大鼠饲料中加入V·C可以百分之百地防止由亚硝酸盐及某种胺类并用引起的食道癌。V·C还能控制和治疗某些癌症。埃文·卡梅伦曾对50例"无得救希望"的晚期癌症病人进行口服V·C治疗，每日四次，每次口服2500毫克（即每日10000毫克），结果证明，其中有11位患者癌症生长显著减慢，另有8位患者癌症的生长完全止住，在有些病例中，甚至观察到退缩现象。许多研究者都指出，大剂量应用V·C治疗各种类型的癌症者，都能大大延长存活时间，如胃癌病人比其不服V·C的对照者多活2.67倍的时间，肺癌的存活时间平均延长3.5倍，膀胱癌为4.5倍，乳腺癌为5.75倍，结肠癌为6.71倍。其中约有10%的患者存活时间至少为对照者的20倍以上。

V·C在预防和治疗癌症方面确实具有重要作用。为了防止癌症发生，首先应该经常多吃富含V·C的新鲜蔬菜和水果。据分析，很多食物同时富含V·C和V·A（维生素A）这两种具有抗癌作用的维生素，例如，小白菜、菠菜、芹菜（叶）、荠菜、油菜、香椿、韭菜、辣椒、蒜苗、香菜、小葱、胡萝卜、蕃茄、丝瓜、菜豆、山楂、杏、柑桔等等。我国规定每日V·C供应量是：成人男性75毫克，成人女性70毫克，孕妇100毫克。乳母150毫克。老人对V·C需要量高于青年人。但要达到防癌的目的，还应提高V·C摄入量，美国查尔斯·E·巴特沃思认为，每日1000—2000毫克为宜。补充V·C时亦可适当应用V·C片剂或针剂。V·C毒性极低，不少人每天用10—20克达数年或数十年之久，也无大的副作用。少数人可导致尿路草酸结石。长期大剂量应用V·C制剂应慎重，而通过多吃新鲜蔬菜和水果摄入V·C则不会产生上述副作用。

本版编辑　周矢
刊头设计　董凤山

生活顾问

液化气的失火自救

一、断气灭火法：在没有引燃其它建筑物的情况下，可迅速用一条毛巾（抹布、围裙等物）盖住钢瓶护栏（防止手部烧伤），并立即关闭角阀，使火熄灭。

二、先灭火后断气法：即用一把干粉（一百克）灭火。方法是：手抓一把干粉向火焰根部用力猛打，火焰熄灭后立即关闭角阀。

三、综合灭火法：如果火势已引燃部分家俱、衣物，但烟雾不大，可在用水或灭火机扑灭周围火焰的同时，迅速用一把干粉和一条毛巾灭火，并转移钢瓶以免爆炸。

四、冷却转移法：在室内充满烟雾、火势较大、视线不良的情况上，要边救火，边寻找钢瓶（注意不要把钢瓶碰倒，否则液体跑出瓶扩大火势）。将钢瓶处的火扑灭后关闭角阀，冷却钢瓶，并转移到安全地点。在转移中绝不能漏气。　（林超驹）

婴儿的语言

婴儿出生，一声哭叫，即使肺部扩张，充满气体，开始新生儿的自主呼吸；由于肺部的扩张，增加了压力，形成正常的血液循环。所以，初生儿的第一声啼哭是婴儿离开母体的第一次生命活动。

婴儿啼哭可促使肺活量的发展和胸廓的运动，还可以刺激神经，促使胃肠道蠕动，增加食欲和帮助消化，有利婴儿健康成长。有些年轻的妈妈不懂这个道理，生怕哭坏宝宝，常用摇、抱等办法来阻止婴儿的正常哭声，其实这样做的效果往往适得其反。

啼哭还是他的「语言」。不同的哭声表示不同的内容，要大人爱抚的哭，声音清脆、响亮、润滑；饥饿或因排尿等引起不适的哭，虽大哭不止，但只要达到他的要求或消除不适，就不哭了，长时间啼哭，且有不吃奶现象，一般措施又不能制止，则可能是身体不舒服，或者患病，应及时到医院检查治疗。　（王应华　荐）

恋爱婚姻家庭

我向孩子赔不是

曹申义

星期日下午，我正准备给妻子写信，可是，找遍了抽屉，都没找到钢笔。我想，这肯定是上二年级的儿子拿去了。因为，前几天儿子就看到我的钢笔好使，要过好几次呢？对，就是他！"小虎，你把我的钢笔拿到哪儿去了。""我没有见。"孩子回答。

"哼，没见，没见还能自己飞了，再不老实告诉我，看不揍你！"孩子满怀委屈地帮我到处找，最后在写字台下面找到了。看到孩子委屈的样子，我当即抚着孩子的头说："小虎，爸爸错怪你了，请你原谅。"孩子紧锁的眉头顿时舒展了，又高高兴兴地做起了作业。

据了解，不少做家长的都认为父母亲有三分横理，向孩子认错有失父母的尊严。当孩子指出自己言行中的错误时，还要训斥，甚至打孩子。其实，这种专横态度只能使孩子失去对家长的信赖，疏远对家长的感情，当然，也会逼孩子说谎，学会狡辩，想着法儿来对付家长的训斥，也会使孩子感到在家庭中低人一等。创伤孩子在社会上的竞争意识。

由于我平时注意在孩子面前有了错误及时承认，打破了两代人感情上的隔阂，使孩子感受到家庭中享有平等地位，并在无意中学会了做人的标准，培养了孩子的自尊心和羞耻心，使孩子从小养成了勇于承认错误的良好品质。他还多次被学校评为三好学生哩。

夫妇教子宜一致

周荣光

同事小孔诉苦：孩子越来越管不下了。究其理由，原来是他们夫妇的教子方法不一致。某一件事，往往小孔说不可行，妻子却偏说可行。两人为教子方法吵了起来，倒让孩子看了哈哈笑。这样咋能教育好孩子呢？

我对小孔夫妇说：首先，孩子年幼，其是非曲直、举止言行，都要靠父母的指导；但如果父母亲一个主张向东，一个主张向西，让孩子听谁的？这只会把孩子闹得无可适从，时间长了，孩子就会失去受教育的向心力。其次，孩子的可塑性很强，性格上又喜欢追求猎奇、新颖，也没有分辨是非的能力，对纵容的教育容易接受。夫妇双方要求不一，孩子就容易向自己喜欢的、纵容自己的一方面倾斜，这又会逐渐给孩子养成不好的习惯。

夫妇双方教子的愿望是一致的，教子的方法也应该一致。希望夫妇双方注意协商，保持在孩子面前的统一。这样，孩子的成长就一定会有个良好的家庭环境。

节日下酒菜怎样选择

节日饮酒较多，需要重视下酒菜的选购。酒中的酒精对肝脏有一定的刺激作用，所以选购下酒菜时，首先要考虑有利保护肝脏。糖对肝脏有保护作用，因此，选购下酒菜时最好选一些带糖的食品，如糖酥鱼、糖炒花生米、拔丝山药等。其次饮酒会影响身体的新陈代谢，损失身体里的蛋白质，所以应注意蛋白质的补充，宜选蛋白质多的菜，如松花蛋、烧排骨、清嫩鸡等。此外，因菜中鸡、鸭、鱼、肉都是酸性食品，为了保持身体的酸碱平衡，应选购一些碱性食品，如水果、蔬菜等。蔬菜、水果不仅含维生素较多，而且对健胃和帮助消化有一定好处。醋有解酒的作用，饮酒后，最好在所喝的汤里加入少量醋，以便减轻酒精对身体的毒害。　（卢春平）

班后　（版画）　王冠群

拔河趣谈

王秉加

△四方形拔河

四方形拔河是一位日本人发明的。由四支各为十五人的队伍，从四个不同的方向同时用力，拉扯中间连接的正方形的绳子，以各队最后一名队员最早用单手将插在一定距离处的小旗拔到手中为胜。如果相持超过一分钟以上，则以拔旗队员距离最近者之队为胜。

△持久拔河

在印度吉巴布举行的体育运动会上，有两支拔河队势均力敌，互不相让。僵持局面持续了两小时四十一分钟才决出胜负。一名记者发文报道，称这次持久拔河为——又一个非正式世界纪录诞生。报道写得真实、生动，这名记者获得该年度"优秀新闻奖"。

明星的光彩

唐应坤

在24届汉城奥运会上，中华民族尽遣300精英，参加了当今世界上最高水平的角逐。但是，随着奥林匹克圣火的徐徐熄灭，留在人们心头的却是深深的遗憾和惆怅。足球队徒劳而返，体操队差点全军覆没，"五连冠"的中国女排也竟创下"0的纪录"，各领风骚的世界明星李宁、栾菊杰、马湘君、李孔政、江加良、朱建华纷纷落马，惨遭淘汰。实在令人大失所望，大感意外。

不过，细想起来事出有因。24届奥运会较之四年前的23届，我们的乒乓球、女排等优势项目已成为历史。苏联、民主德国等东欧体育列强的参赛，使金牌争夺战更为激烈。环境变了，对手更多更强了，心理状态适应不了发展的形势，在经验、毅力、意志、水平、技术、战术等全方位检验中必然捉襟见肘，发挥失常。

最近看到一条消息，报道改革"明星"马胜利承包浦江造纸厂1——4月份亏损4万元。马胜利之所以名扬四海，当然是由于他在石家庄造纸厂大胆改革的"胜利"。所以，他亏损4万元就成为新闻，而那些王胜利、李胜利、张胜利，那怕亏损40万，也无人感到意外，更无人遗憾。

自从盘古开天地，就没有包打天下的英雄。七十二变的齐天大圣也未曾百战百胜。明星是人不是神，也食人间烟火。古人云，不以成败论英雄。无论干任何事情，如果付出了百分之百的努力，既使未能登上冠军宝座，那也是虽败犹荣的。失败了承认失败了，不行承认不行，老老实实，深刻自省，奋发图强，以求一逞，这才不失明星光彩。

我们崇敬明星，更需要认识明星，理解明星。面临着不断发展的形势，指望明星时时、处处放光彩，即是不实际的。

运动中的数据预测

王秉加

奥地利维也纳大学纯物理研究所的萨克斯尔和韦尔两位教授，对某些运动项目进行了测定，得出了如下数据：

△足球射十二码时，球速每小时能达到一百公里，如果守门员用胸部挡球，那么他胸部所受到的冲力高达150公斤；如果用双手接球，他的缓冲可使150公斤的冲力减少三分之一。

△要想把一个直径二十四厘米的篮球投进直径四十五厘米的篮筐，球出手时的误差不能超过一度。

△高尔夫球的初速比汽车比赛时的起动速度快一万倍，空中飞行时间的速度能达每小时二百五十公里，球在空中每秒自转二百五十次。