



北美校友园地

NAAF eNEWSLETTER

naaf.sjtusm@gmail.com | www.naaf-

联合会一年工作总结

联合会共同会长李小宾, 盛祖杭, 郑其

北美校友联合会于 2016 年 7 月创建成立。在创始会员的推荐与民主选举下成立了首届理事会 (共 15 人)。后因北加和加拿大地区校友会成立, 费城校友群建立, 4 名地区会长或理事长或群主加入了联合会理事会。目前共有 19 名理事组成首届理事会。理事会通过无记名投票方式选出了会长, 付会长, 理事长和财务长。理事名单如下:

共同会长: 郑其, 李小宾, 盛祖杭

付会长: 陈季, 丁智勇, 蒋曹阳

财务长: 段沁德

秘书长: 林霖

理事: 葛海涛, 何刚, 蒋治国(北加代表), 金福生, 金一鸣(费城代表), 李杰, 陆文高(加拿大代表), 聂敏, 司克南(北加代表), 施爱芳 (联合会二大群群主),

史日异。过去的一年里, 理事会在校友们的大力支持与参与下做了以下工作:

1, 完成了在加州的正式注册和建立了独立的银行账户 (收入全部为理事私人捐赠)。制定了理事会章程。

2, 与交大医学院校友会办公室, 上交大总校友会办公室建立了工作交流联系。并与上交大美国校友总会, 五交大美国校友会总会负责人进行了二次工作会晤, 建立了正式相互支持与交流的平台。

3, 建立二大微信群: (1) 联合会群 (现有校友 365 名) 为校友之间搭建了北美学习生活工作信息交流平台。(2) 联合会学术交流群 (现有 346 名校友) 包括在母校与附属医院工作的校友, 为校友间进行学术交流, 职业规划, 工作合作搭建了平台。并为中美二地校友间的学术交流, 医疗协助, 出国进修的等事宜搭建了联系平台。

4, 创办了联合会 eNewsletter 『校友园地』会刊。已经出版了五期。会刊不仅增进了校友间的信息交流, 也向母校领导, 有关部门老师, 和北美交大校友会转播医学院校友在北美的生活, 工作和创业的情况, 同时也及时报道校友关注的母校有关信息。

5, 支持, 协助或参与了北加和加拿大二地校友会的成立, 并协助组织费城校友活动和微信群的建立。三地区会长理事长或群主直接成为联合会理事, 参与联合会工作决策。

6, 组织了校友医二代赴母校体验当年父母学习生活的夏令营。在母校校友办公室刘晶晶老师的协助安排下, 在仁济医院党委书记 (下接第二页)

校友会动态

记郭莲的支持下，首次夏令营办得圆满成功，并得到了交大医学院党委书记范先群的来函赞扬和肯定。为此加州议员专门致函上交医校友会老师，感谢他们为医二代医学体验夏令营活动的成功做出的贡献。文汇报和上海电视台分别对联合会组织的医二代医学体验夏令营作了专题报道。

7. 利用校友医学资源，安排校友子女去校友开办的诊所见习，为培养下一代的医学兴趣与学业规划建立平台。

首届理事会在广大校友的大力支持和关注下，经过全体理事一年多辛勤工作无私奉献精诚合作，

已完成创建并发展了校友会的预期工作目标。按联合会章程近期将举行第二届理事会选举。

首届理事会感谢广大校友的大力支持和无私奉献，并期待第二届理事会为建设与完善校友联合会，更好服务全体校友做出更大的贡献。理事会现在征集广大校友对新理事候选人的提名，欢迎推荐与自荐。推

荐/自荐名单可以在本群中向群主提出，也可 email to 理事会：

naaf.sjtusm@gmail.com

推荐截止时间为 10 月 25 日。

被推荐的理事候选人在大群上将作简单自我介绍，再经全体群（会）员的民主投票选出第二届

理事会理事。全体理事再投票选出会长，付会长等理事会组成人员。

候选人基本条件：

1. 为联合会二大群的在北美生活工作的群员/会员。
2. 维护联合会与母校的友好互动交流关系，愿义务为校友服务，收集反馈校友对联合会的建议，组织各种校友会活动，参与校友间的学术交流。
3. 能够参加双月一次的理事电话会议(有事须提前请假)。



迷人的清晨和醉人的夜晚

摄于瑞金医院 110 周年纪念之秋

90-1 李云峰



北加州校友会 – 2017

82-儿科 郑其

在 2017 年中秋之际，迎着明媚的月光，近 90 位上海交通大学医学院(原二医)北加州校友们欢聚一堂，参加北加校友会第一，二届理事会交接仪式。会议是设在位于 Santa Clara 繁华的闹中取静的私人专用会议厅中，那天布置得犹如华丽酒席厅一般，晶莹闪光的成排大型水晶灯在会议厅的上空有群星灿烂之效果，专用的会议舞台和音响系统齐全，可见会议的主办者，第一届校友会会长蒋治国校友精细周到力求完美的作风。那晚首先闪亮出场的是我们的金牌



美女主持人陈萃校友，身穿红紫双色夜礼服，带着优雅笑容，音色美美的陈萃向大家宣布交接仪式的正式开始，陈萃幽默有趣，掌握会议张弛有序，是晚会的灵魂人物。在她的隆重介绍下，大家期待已久犹如大兄长一般的北加州校友会第一届会长蒋治国校友讲话。

蒋治国校友是湾区颇有名气的社会活动家和领袖，他天然浑厚的嗓音大家如雷贯耳。他总结了创会一年来校友们积极参与校友会组织的聚会和其他活动，从一年前一个非常松散的状态，逐步过渡到现在比较有凝聚力的北加州团队，这和校友们共同的努力是分不开的。蒋治国前会长又强调并感谢一年来理事会成员们默默无闻地，不辞辛劳地，无私地为校友们贡献自己的力量。然后他正式邀请新任会长程其林校友作

程其林校友谦虚低调而德高，他这次是同时兼任会长及理事长双职，他上任讲话时镇定自如，笑容可掬。程其林校友表示一定会尽全力继续发展校友会的会务，努力为校友们服务。他正式宣布了 2017-2019 新一届理事会的名單，他们是

由程其林，司克南，秦宗锦，张晓红，章令仪，夏星及俞莺七位校友组成，他们中间绝大多数都在全北加州竞选中连任，可见他们一年来



勤恳踏实的工作得到充分肯定。大家以最热烈的掌声祝贺新上任的理事们，祝愿他们工作更上一层楼。新旧理事交接仪式结束后，校友们携子女一起表演的文艺。由女生小组唱"同一首歌"开始，这是由 10 位美丽又气质高雅的女校友组成的合唱队。岁月不露痕迹，虽然未经专业训练与雕琢，但是清唱歌声和协、柔和、甜美，赢得台下校友们的热烈掌声。蒋治国校友的歌声，秦宗锦校友的琴声，Vivian Gong 的两位美丽小公主 Kaelyn and Kelly 的体操节目将晚会推向另一新高潮。

(下接第 4 页)



那天的压台戏是刘毅校友的摄影技巧讲座，他通过介绍自己的摄影作品，向大家分享如何取景，用光，调色彩及剪辑照片，让校友们感到他在摄影方面的独特功力与造诣，

在他讲解过程中，台下校友们听得非常专注，几乎鸦雀无声，他的讲座让喜欢摄影或不拿手拍照的校友们都受益非浅。

最后由颇有魅力的女生小合唱组合与来宾们共唱“难忘今宵”，将晚会带入另一高潮。大家又一次依依不舍，互道珍重，期待来日再相见！

出国经历有感

仁济医院神经内科 李则攀

我是一名神经精神科临床医生，博士毕业多年，尽管平日临床工作繁忙，但是一直对科学研究充满了热情。毕业后感觉自己的科研工作已到瓶颈，急需一个找更好更大的平台做深入的科学研究。一次偶然的机会，得知博士同学李杰在美国做博士后工作，故而咨询了他美国博士后情况，并请他帮忙联系是否有合适的实验室，他很快就回复了我。李杰现在在二医校友联合会做理事，联合会里有很多美国著名华人科学家。联合会成立后一个工作项目就是帮助国内的二医校友寻找联系出国深造的机会。征得同意后，我有幸加入这个大家庭，并在群里发现会长之一居然是全球著名的神经科学家盛祖杭教授，这让我激动不已。盛老师在我们神经科学界的享誉盛名，他的研究平台是我们想也不敢想的地方，不是一般人能去的了的，要求实在太高，况且我是临床医生，没有基础研究人员的深厚科研背景。所以我尝试着联系了盛老师，并请同学李杰帮忙引荐。同时，联合会校友中的几位与盛老师相熟悉的前辈也极力地推荐。经过几次联系，盛老师给了我一次视频面试的机会，虽然面试紧张表现一般，毕竟是临床医生的思路很难达到盛老师的要求，但最后盛老师还是给了我几次机会进行了沟通。盛老师耐心地向我介绍了实验室情况，并告知了去他实验室可能面临的困难和艰辛。一次偶然机会，盛老师还讲了他当时出国求学的经历和在国外一步步发展的艰辛，听后让人动容，深深的震撼了我的内心。相比之下现在我这么好的环境还有什么挑战不能面对的呢，所以我坚定的告诉盛老师我要去就去最好的实验室，就要去他那“吃苦头”。最后盛老师终于同意我的申请，并在整个申请过程中给了极大的帮助和关心，经常主动询问我出国手续进展程度。（下转第6页）

时间匆匆流逝

有感 84-2 建微信小群而作

施爱芳

童鞋或成路人
叹生与死仅天上地下一线之遥
怜命运常常捉摸不定
时耳边笑声不断
时脑海浮现天上的声音

同学怎能成路人
喜闻海外童鞋常回娘家
喜见童鞋围着一桌聊家常
时阅群里童鞋幽默风趣
时阅群里童鞋各抒己见

同学怎能成路人
潜水偶冒泡换一口气
浮泳偶深潜壮肺活量
我牵你手，你牵她手，慢慢围圈转
抬起双足，同心协力转出莲花泳.....

同学或成路人
送心中的祝福无数
递心中的热情无减
珍重，童鞋
珍重，朋友

2017 Keeneland 年度秋季周岁马拍卖会

90-2 叶菁

肯塔基 (Kentucky) 原意是大草原 “Meadow Land”，肯塔基州又称 “Bluegrass State”，这里的蓝草据描述是透着一种特有的蓝色光泽，蓝草地又称为 “Smooth meadow grass”。千顷好良田成就了这里的烟草，玉米，酿酒，牛牧和赛马基地产业。这里拥有世界一流的纯血种马牧场。出过许多著名的赛马。肯塔基州有近 600 养马场，是第二名加州的近一倍。这里的养马场除了其天时地利外，更拥有一系列成熟的运作机制包括选种交配，饲养管理到马匹的调教训练，并有优秀种马群和世界一流的种马中心。Lexington 作为 Horse Capital 实在不是图有虚名的。



(上图) 美丽的肯塔基

著名的 Keeneland 马场，除了举办赛马比赛，还举行各种纯血马拍卖。它好比是一所好学校，出过无数的好马，历史上有一半的 triple crown 冠军马出自 Keeneland。毋庸置疑，Keeneland 卖出的马绝大多数都是肯州生，肯州育的。每年 9 月 Keeneland 年度秋季周岁马拍卖会 (September Yearling Sale)。Keeneland 也是 Lexington 的年度大事。因为这些小马经过很短期的训练就可以参加比赛。又因为马匹的独特年龄算法和比赛的年龄限制，从配种，出生，断奶到基础培养和训练，这铸就了一个经年的事业。

马的血统，断奶时间，母系 3 代，父系至少 2 代都要细细地陈述在开拍之前。也要列在 Ringman 手里的介绍册里。

(下图) 赶场去，心情估计如同嫁女，很少看到他们这个时候喜笑颜开



进入卖场的的一个边门是 Repository，买主至少一个礼拜前就在 Keeneland 入户，验明正身，信用核查，可不是随随便便驼着钱袋就可以去牵马的。买主通常在开拍之前做足功课，仔细查询马匹的健康和病史记录，每匹马卖方按要求必须提供至少 36 张 Xray。买方还可以要求附加其他检查。每匹马都需有 2 个以上的兽医签核，买方也可以请自己的兽医对马做体检。拍卖的那天，为保证马顺利拍出

(下图) Auctioneer 在卖场



好价钱，农场的人们紧张而有序。同时，也怀着一丝不安和一份不舍全。农场从 11 月买种马到找到 mate，到小马出生的时间必须算得准准的，期间花费大量的心力和物力。参加拍卖的马以跨 (Hip) 上的数字做 ID。每一个 Hip 详细资料都列在了拍卖目录里面。包括母系 3 代赢过哪些比赛，父系赢过哪些比赛。比赛分 G1, G2, G3 级别相应不同的难度和奖金额。小马的年龄算起来有点像农历虚岁，不管一年里那天出生，1 / 1 便是算一岁。在同一年龄组里，较成熟的马肌肉强壮，有更多的时间训练，比赛就占优势。所以，出生年龄的控制充满了技术成分。小马出生后，驯养者还要控制断奶时间 (foaled)，以便开始训练。在目录上面，真正的出生日月并不列出，而是列了 foaled 日子。买卖双方在拍卖前后有好多功课要做。马儿在拍卖现场的表现也举足轻重。有幸认识



(上图) 2 个人的 show 马搭档，边上的老兄，手提水桶，喷壶，腰别毛巾，不时要擦马蹄，马身，保证其鲜鲜亮亮 (下转第 6 页)



(下图) 2017 周岁马拍卖现场



个当年秀马的女士，告诉说拍卖的那天意味着自出生就朝夕相处的马

就此分别，可以是非常感伤的。拍卖场上，Auctioneer 语速惊人。讲得快，每个交易的时间就短，拍卖会就卖出多，拍卖人的佣金就赚的多。同时，讲的快，加上 Ringman 配合得当，会给有意向的买者一种机不可失，时不再来的紧迫感。有同学说，auctioneer 讲的话真是太快，听不懂。其实怀揣大把银子，或准备皮卡运钞的牛人买主早早在几个月前就开始对这些马

做研究了，里面的内容多半已深殖牛人们的心中，快速叨叨的，重说是法律意义，轻描则是给看热闹的，牛人们只要没听出异样，便可以胸有成竹去拍板。2017 年 Keeneland 的秋季周岁马拍卖交易额超过 300 Million, 这是从 2008 年以来第一次超过历史数字，平均和中价都创记录！



(上接第 4 页)

现在我的出国手续进展顺利，很快就可以在盛老师的实验室踏实的学习了。这次的出国经历，可以说是缘分，是校友联合会给我的这机遇。校友联合会在提供了大家交流沟通的同时，还让我们年轻人接触在很多行业成功领先的学长们，他们又向我们提供了一个发展提高的桥梁。在此，我再次感谢校友联合会提供的平台和帮助，感谢盛老师的知遇之恩。

出国经历有感



85-2 陈念怡 (下)

多瑙河边有一组铁制的鞋雕。它曾荣获匈牙利最高文化艺术成就 "Kossuth 大奖"。这里一共有 60 双鞋，散落的鞋群长达 40 公尺。每天都有人自发地在鞋中放上鲜花。这称为"多瑙

河畔之鞋"的雕塑，为的是纪念在二战中被杀害于此的 60 名犹太人。他们被要求脱下鞋子，在河边被射杀后落入水中……美丽的多瑙河见证了二战中和二战后的种种创伤。(下接低 7 页)

【画秋】

87-3 张经纬

摄于 Vermont, 2017.10.14

请借我一支画笔
我要画个秋
把远山涂成金黄
流水是画框

可我找不到那支画笔
画不了这个秋
把色彩还给大地
用脚步去作画

刊头介绍

多瑙河上连接布达和佩斯的桥梁中另有一座引人注目的自由之桥 (Liberty Bridge). 这是一座绿色的全钢桥梁, 造型纤巧优雅。



布达佩斯街头上看到最多的纪念品是这些身着艳丽民族服装的匈牙利娃娃。这些艳丽的民族服饰配上激情奔放匈牙利舞姿真是令人心旷神怡!



多瑙河以东是为佩斯区。此处是昔日的"乡下", 而今却是现代化大都市所在。下图为佩斯侧的英雄广。



佩斯城区内的另一座造型优美的历史性建筑叫纽约宫(下图), 1894年

为一家纽约保险公司所建造和拥有。二战后, 加入东欧集团的匈牙利把它收为国有。目前这是一家五星级豪华宾馆 "Boscolo", 底层仍保留着当年装潢华丽的餐厅名为"纽约咖啡厅"。



Boscolo
宾馆内部,美轮美奂的纽约咖啡厅
布达佩斯还是一座温泉城市, 有好几处温泉浴场。

其中最著名的是赛切尼浴场(Széchenyi Baths). 赛切尼浴场是世界最大的温泉浴场。围成半圆的罗马式建筑既宏伟又细腻, 如宫殿一般豪华。如足球场一般大的室外部分被划分为数个不同水温的浴池, 配有各式喷泉。流动的水质清澈而甘甜。其中最大的泳池还配有 50 米泳道, 蔚为壮观。



浴场的室内也是庞大而精美, 像迷宫一般。

布达佩斯的另一宫殿式建筑是格雷沙姆宫。它位于链桥桥头不远的佩斯闹市区。格雷沙姆宫建于 1900 年左右, 属于新艺术主义建筑。目前为四季酒店所拥有。

匈牙利是一个拥有灿烂文化的文明国家。这里的人白脸长身, 金发碧眼, 但是他们却念念不忘自己来自于亚洲的根。据说匈牙利人的祖先是中亚的马扎儿人 (Magyars) (可能源自突厥), 早在九世纪时移民欧洲。这里也曾经经历过红色政权, 但今天已痕迹淡然。(完)



营养保健与抗癌的关系

陆敏敏 (一)

四年前我的先生余前春查出晚期肺癌，他经历了各种西医治疗包括4种靶向药，伽玛刀，局部放疗，全脑放疗和化疗，最后在一年前因放疗化疗的副作用而过世。为了能帮助他战胜癌症，在他得病后我一直不断学习，读了一些有关书籍，听了不少自然医学的讲座，也同一些癌症病人交流，找出了很多以前没有认识到的癌症发生的原因，这些因素有很多在前春身上存在，在帮助前春和其他癌症病人缓解癌症和与癌共存的过程中认识并体会到营养保健与抗癌的重要性。癌症发生是多种原因引起的，不同脏器，不同组织的癌症的病因也不一样，但机体的营养不够，使得人体的免疫功能下降，机体的内环境不能适合正常细胞的生存是共同的。晚期癌症病人通过各种自然疗法彻底控制癌症，其中有二条共性是与营养有关，一是彻底改变饮食，二是补充营养素。在前春过世周年纪念日时我把自己学习和实践的点滴体会与大家分享，并请大家批评指正。为什么营养对抗癌那么重要呢？癌症与营养的关系从以下几方面来讲：一. 给细胞补充足够的和均衡的营养，将癌细胞发生的可能性降低到最小。正常人体细胞需要足够的和均衡的营养，每个细胞能发挥其正常的功能。细胞是组成机体组织的基本单位，有着强大的自我调控和自我修复的能力，需要均衡的营养和保护，癌症是细胞病，治愈疾病的最根本的方法就是修复细胞，改善细胞的代谢。癌细胞是从正常细胞转变过来的，正常细胞是需要足够的营养来维持细胞的正常功能。细胞该增生时增生，该停止时停止

，由于细胞长期缺乏营养，使得细胞不能发挥正常功能，不能按照正常的顺序增生或死亡。如果给细胞足够的营养，良好的环境，正常细胞就不容易突变，而进一步转变为肿瘤细胞。我们人体需要哪些营养呢？我们人体需要有七大营养素。七大营养素就是蛋白质，脂肪，糖，维生素，矿物质，钎纤维素和水。我们人体需要的七大营养素是有一定的需要量和比例的，过多或过少甚至长期缺乏机体就会不同程度出现问题，甚至发生癌症。我们现在的饮食结构存在哪些问题呢？我们就从七大营养素来讨论。

1. 蛋白质：蛋白质是维持生命不可缺少的物质。我们人体每天需要50-60克蛋白质。我们现在的饮食不少人的蛋白质摄入是过多了，尤其是动物蛋白。动物蛋白比较容易吸收，含必需氨基酸完全，有着较



高的营养价值，但摄入多了与肿瘤的发生有关，摄入的动物蛋白越高患癌症（结肠癌，肺癌，乳腺癌，白血病，脑肿瘤，胃癌，肝癌）等概率越高。动物蛋白中的某些氨基酸与肿瘤发生有关，比如酪氨酸，蛋氨酸等。牛奶中的酪蛋白是一种非常强的促癌剂，牛奶中的IGF-1(类胰岛素一号增长因数)导致女性易患乳腺癌，男性易患前列腺癌。植物蛋白必需氨基酸种类不全，如果同时食用品种多样化的植物蛋白可弥补植物蛋白必需氨基酸种类不全的不足。我们可以食用一些质量好的动物蛋白，比如野生鱼，家养禽类，鸡蛋是很好的蛋白质。我们的饮食中可以多增加一些植物蛋白，比如豆类，含蛋白高的五谷杂

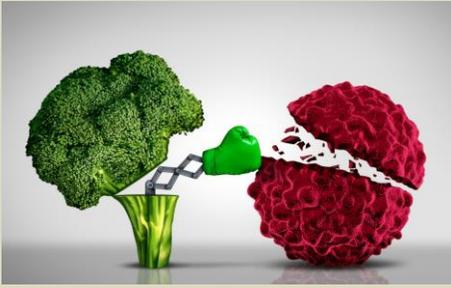
粮。牛肉，猪肉等红肉和牛奶要少食。2. 脂肪：脂肪是储存和供给能量的主要营养素。每天膳食脂肪的摄入量占我们饮食比例20%至30%。有益健康，尤其是必需脂肪酸，对维

持人体的生理功能很重要。必需脂肪酸主要有二种Omega 6与Omega 3，二者比例是4:1时人体机能为最高效。我们现在的饮食结构中这二种必需脂肪酸的比例明显增高，二者比例是20:1或30:1，Omega 6太高。各类植物和蔬菜油中（大豆油，花生油，芝麻油等）富含Omega 6，Omega 6是人体必需的，但摄入过量会加速癌细胞增长。Omega 3能抑制炎症和抑制细胞增生，动物实验和临床跟踪观察都证实Omega 3能抑制肿瘤。我们的饮食Omega 3是严重缺乏的，补充Omega 3对预防和控制癌症是有积极意义的。怎样补充Omega 3



呢？Omega 3脂肪酸有很多种，其中有两种最重要的是EPA和DHA。深海鱼比如三文鱼含有Omega 3（注意深海污染不能多食）还可以补充鱼油：选择好的鱼油，污染少；EPA和DHA含量高的鱼油。亚麻中含有ALA，它是一种在人体内可部分转化为DHA和EPA的Omega 3脂肪酸。补充Omega 3也可以食用亚麻油或亚麻籽，亚麻油要注意保存需放冰箱，不能高温加工及烹调，亚麻籽的使用要现磨现吃。3. 糖：我们人体细胞代谢的能量有不少是从糖的代谢得来，我们有些组织细胞很需要糖，比如脑。但是我们的饮食中糖分过高，尤其是过多摄入血糖指数高的碳水化合物不

医药养生保健



仅是造成糖尿病和肥胖的原因而且与癌症的发生也密切相关,癌细胞只靠血液中供应的葡萄糖产生的能量生存的,它消耗葡萄糖的速度是普通细胞的二三十倍并产生大量的乳酸,造成对正常细胞难以生存而利于肿瘤细胞不断快速增生,进一步扩散转移。癌症的病人饮食中严格控制糖的摄入尤为重要。控糖的摄入稳定餐后的血糖浓度,是防癌抗癌的一个重要步骤。怎样才能让血糖浓度得以控制呢?最重要的方法就是减少精白米、精白面等血糖指数高的食物,远离甜食、甜饮料,减少食物中总的淀粉量。这不仅对癌症病人有益,对于糖尿病人也一样非常重要。

4. 维生素,矿物质我们现在的饮食维生素,矿物质是普遍缺乏的。维生素,矿物质的缺乏与肿瘤的关系是很密切的。维生素,矿物质在细胞代谢中起到重要的作用,并有提高免疫和抗氧化等重要的作用。大多数维生素,矿物质需要从体外得到的,主要是从食物中摄取。我们现在日常生活中,有些人偏食,营养不均衡,即使有的人认为自己五颜六色的蔬菜水果也吃的不少,但是我们现在土壤的贫瘠,化肥的使用,还有运输,储存等因素使得我们现在的蔬果饮食已经不能为我们提供足够的营养了。维生素和矿物质的长期缺乏会造成身体各种疾病,包括癌症的发生,有实验证据表明,维生素和矿物质缺乏可导致 DNA 损伤。维生素 A, 维

生素 B2, 维生素 C, 维生素 D, 维生素 E 等都与癌症的发生有关。维生素 A 对上皮细胞的正常分化起重要作用,还会改变致癌物的代谢,促进癌细胞的退化,如胃肠道癌和前列腺癌。维生素 B2 缺乏可导致亚硝胺的代谢改变,促进食管上皮增生,导致食管癌发生。维生素 C 能巩固机体的防御能力,使癌细胞丧失活力。维生素 D 能阻断癌肿瘤的生长乳腺癌,卵巢癌,结肠和直肠癌患者体内的维生素 D 含量往往较低。维生素 E 是抗氧化剂,维生素 E 缺乏:可能诱发结肠癌和肝癌。

与癌症的发生有关的矿物质主要有锌,硒,碘,镁,铁,锰,钼和铬等。

锌:锌能促使胸腺激素分泌,使 T 细胞数量增加,缺锌使免疫功能逐渐下降诱发癌症。

硒:缺硒身体患肿瘤的机率大大增加,缺硒的肿瘤患者多有处转移、多发性肿瘤、肿瘤分化不良、恶性程度高及生存期短的可能。硒能改善免疫功能提高抵抗力,提高机体抗氧化能力,阻断肿瘤血管形成,防止肿瘤复发转移。硒还能抑制癌细胞分裂和增殖。

碘:缺碘不但可引起甲状腺肿,而且还可诱发乳腺癌、甲状腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌等。原因是由于碘缺乏引起甲状腺功能减退,从而伴随甲状腺激素、催乳激素、性激素等激素紊乱而使癌症发病率增加。

镁:镁有防止癌症侵袭的作用,人体内若长期缺镁有可能导致染色体突变,而这种突变会诱发肿瘤。同时,缺镁显然会使免疫功能降低.我们在日常饮食中,应适当增加含锌、硒、碘、镁等食物的摄入,这对预防癌症的发生具有积极意义。

家有白兰花

89-3 陆筠

白兰花, *Magnolia x alba*, 是我们小时候熟悉的花朵。夏天从街边阿婆手里买上佩戴一朵, 极好闻的香味持续长久。但是她是比较难伺候的植物, 北美各个 zone 不一样, 照料方法也完全不同。我家住在北加州, 在 hardy zone 10a, 几年前种了一棵, 每年带给我可人的沁香。白兰花喜光, 我把她种在花园一角篱笆一侧, 邻居家大树伸过来的树枝形成了松散的天然遮光伞, 使得她在幼树时没有收到阳光直接暴晒。现在这棵长得大了就不需要遮阳了。如果没有树荫, 那幼树时要架个遮阳架或放在阳光散照的地方。她不太耐寒, 小树在冬天一定要注意保暖, 否则霜冻会使叶子冻上一大批, 损伤她的嫩芽和新枝。曾经有住 Fremont 的同事, 一夜降温, 就把她幼苗的叶子冻伤好多。如果住在 zone 9b 以下的, 一定要注意保暖。东岸或北部等冬天寒冷的地方建议盆养, 冬天之前把花搬进屋里。白兰花爱干燥, 排水性能良好的酸性沙质土壤。夏天要给肥勤快点, 2 周一次。我有时给酸性肥, 有时用发酵过的牛奶稀释浇灌。白兰花喜温暖, 湿润, 不耐干旱, 所以我一般一周浇水一次。如果夏天炎热, 就一周两次。早春是种植白兰花的好时候, 同学们可以试一试哦。

