

这5种炎症,拖久了可能得癌

鼻炎、咽喉炎、肠胃炎……几乎每个人都经历过“发炎”。很多人觉得发炎是“小毛病”,吃点药就会好。但并非所有炎症都如此“温和”,有些若被忽视,可能“拖”成癌。

正常的炎症反应是免疫系统的“武器”,能清除外来“入侵者”,减少机体损伤。但有些炎症,如体内反反复复或持续的低水平炎症,会让相关部位处于“损伤”状态,癌细胞可能“失控”增殖,变成癌症。目前研究证实,慢性低水平炎症会造成DNA损伤,可能导致各种癌症发生。虽说不是所有炎症都会癌变,但以下5种炎症有明确证据显示可能进展成癌症:

肝炎:病毒性肝炎、脂肪肝和酒精肝等可能增加肝癌风险。

慢性病毒性肝炎是导致肝癌的重要原因,78%的原发性肝癌由乙型或丙型病毒性肝炎所致。肠炎:炎症性肠病(慢性溃疡性结肠炎和克罗恩病)具有慢性发展、反复发作特点,肠黏膜上的持续炎症反应可能导致异型增生,进而发展成肿瘤。

胃炎:幽门螺杆菌感染是慢性胃炎的“元凶”之一,还可能导致胃溃疡等多种胃疾病,增加胃癌风险。

胰腺炎:暴饮暴食、过量饮酒等不良习惯会增加胰液分泌,刺激胰腺出现炎症反应。慢性胰腺炎若控制不好,可演变成胰腺癌。

宫颈炎:宫颈炎本身不会癌变,但长期炎症刺激可能有利于HPV感染,成为宫颈癌的“推手”。

郭万峰

蔡澜,一种“不设防”的洒脱人生

6月27日,香港作家、美食家蔡澜的微博发布消息称,蔡澜已于6月25日离世,享年83岁。至此,并称“香港四大才子”的黄霑、金庸、倪匡和蔡澜均已作古。

蔡澜这辈子以洒脱著称,1994年与自己20岁的方琼文成婚,没有婚礼也没有钻戒,一顿家常晚餐便等于向全世界宣布婚讯。离世也显得随心所欲,火化后才传出消息。

2023年,妻子方琼文不幸跌倒离世,蔡澜也因为救妻摔至骨折。面对这身心伤痛,他也相当淡然,在社交媒体上发布了吃牛杂的照片,配文是“人生真好玩儿,你们别急着老”。

此后,无儿无女的蔡澜不去养老院,而是以每月50万港元的开销,搬入一间全海景的酒店套房,请七八个人来照顾自己。

这份洒脱和对人生的清醒认知,一直在蔡澜的文字中浮现。当年香港报刊业曾极度繁荣,别的地方是僧多粥少,香港

却是粥多僧少,一个专栏作家每天写几个专栏是常态,“快”才是硬道理。香港生活节奏又快,需要的恰恰是简单平淡中带一点隽永。

蔡澜就懂得这简单平淡中的一点隽永。南粤饮食文化兴盛,在吃吃喝喝中看人生,一向是文学和影视惯用的题材。所谓简单平淡,并不等于粗茶淡饭和苦行僧生活,像蔡澜这样洒脱到了极致,即使一辈子离不开灯红酒绿、饮食男女,骨子里仍是真正的简单平淡,没有半点伪装。

蔡澜的文字以“饮食男女”“食色性也”为永恒主题。他稿费甚丰,却也从不被稿费所拘束(毕竟早已财务自由),不会写自己不喜欢的东西,可谓一生率性。他情史甚多,但一向分手不吐恶言。与方琼文的婚姻也相当随性,无拘无束,但偏偏因此而持久,直至相濡以沫。

在蔡澜的世界里,从没有“正确与否”,只有“喜不喜欢”,所以“猪

油捞饭比身材更重要”,以此对抗现代社会对个体的过度规训。他那看似不健康的生活方式,却使得他永远保持好奇心,珍惜人生的每一刻。相比那些在“自律”中困守的人们,蔡澜活得更快乐,也更懂得快乐人生的真谛。

蔡澜与黄霑、倪匡一样,都有笑骂由人的洒脱,这种风流才子的气质,依托的是香港这块商业氛围浓厚的土壤。

上世纪60年代之后,香港经济腾飞,草根暴富或一夜成名的神话层出不穷,只要有智慧,有双手,肯坚持,就有成功机会。文化领域同样如此,那一代香港文人往往蔑视世俗,希望以独立姿态面对通过个人奋斗实现的经济奇迹。

透过《今夜不设防》我们也可以看到,不设防的何止是嬉笑怒骂和嘉宾私隐,其实还有开放观念和率性人生。或许这样的人生才是真正的人生——只是很难复制。

叶克飞

银发丹心唱吕韵

青岛阳光吕剧团汇报演出圆满成功



本报讯 6月26日上午,青岛德爱花园剧场内锣鼓铿锵,丝竹悠扬。83岁的王文淑团长一袭戏装,精神矍铄,带领青岛阳光吕剧团的成员们献上了《姊妹易嫁》《红嫂》等经典吕剧选段,这群平均年龄超过70岁的老人用自己的方式迎接中国共产党成立104周年。

演出现场,身着传统戏服的王文淑与同为83岁高龄的赵艳玲共同表演了经典吕剧。王文淑手执绢帕的圆场步轻盈稳健,赵艳玲韵味醇厚的唱腔余音绕梁,两位老人眼中有戏、脚下生风的表演,完全看不出已是耄耋之年。

青岛阳光吕剧团是一支特殊的文艺团体,成员大多是退休老人,年龄最大的83岁,最小的也有68岁。他们中有专业剧团的退休演员,也有半

路出家的吕剧爱好者。每周的活动日,他们风雨无阻,聚在一起唱念做打,用吕剧的旋律演绎着对传统文化的热爱。

团长王文淑年轻时便痴迷吕剧,退休后,她自掏腰包购置乐器设备,组建了这支“银发剧团”。十多年来,阳光吕剧团排练了上百出吕剧唱段和折子戏,从社区公益演出到戏曲交流活动,他们的足迹遍布青岛乃至更远的地方。

“一唱起吕剧,就忘了年纪,浑身都是劲儿!”王文淑虽已83岁高龄,仍是团里的“台柱子”。每周排练,她总是第一个到场,风雨无阻。团里的老伙伴们笑称,吕剧是他们的“青春保鲜剂”——越唱身体越好,越唱心情越畅快。

“我们团里很多老人都经历过吕剧的黄金年代,现在年轻人听戏的少了,但我们希望能让更多人了解这门艺术。”这群老人用执着坚守诠释着对传统文化的热爱。正如王文淑所说:“只要还能唱,我们就会一直演下去。”(记者 张磊)

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169
青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

《跟我一起去旅行》满20人青岛独立班,山东省老年国际旅行社资深导游全程陪同贴心服务

长白山

燕窝铁路浮桥、中朝边界、滨江观景大道、河口凤上景区、鸭绿江朝鲜内河游船、国门、长白山西坡、中朝三十七号界碑、朝鲜族民俗村、长白山北景区、小天池、长白山森林漂流、长白山虎林园、室内冰雪大世界、朝鲜民俗博物馆、鸭绿江断桥(不上桥)、中朝友谊大桥(不上桥)、星海湾广场、东方威尼斯水城、俄罗斯风情一条街单船双飞5日甄选住宿2+1陆地头等舱豪华座椅 纯玩无购物

7月4/8/15/22/29日 3799元

南北疆专列

坎儿井、葡萄庄园、天山天池风景区、喀纳斯风景区、原始白桦林、喀纳斯森林风貌、卧龙湾、月亮湾、禾木村、那拉提、赛里木湖、伊犁第一关果子沟、霍尔果斯口岸、塔塔秘境、塔克拉玛干沙漠、博斯腾湖、卡拉库勒湖、布伦口湖、白沙山、喀什噶尔古城、南湖旅游度假区、英吉沙小刀村、艾提尕尔大清真寺、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆18日

8月7日 9月2日 5980元起

乌兰布统

山海关古城、西港花园、网红夜市、渔岛海洋温泉嘉年华、避暑山庄、乌兰布统大草原、观看草原马术、祭祀草原敖包、探访蒙古部落、热阿线穿越、哒哒线云上草原、私家牧场下午茶双高5日

7月6/9/13/16/20/23/27/30日 2980元

俄罗斯

红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、列宁墓、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、滴血大教堂、伊萨基耶夫教堂、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日

7月3/10/17/24/31日 8月7/14/21/28日 5999元起

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您7月1日(周二)上午10:00前往山东省老年国际旅行社门店(镇江北路81号八一商务楼2楼282室),到场咨询均有好礼相送(详情电询)

甘南-官鹅沟、腊子口纪念碑、扎尕那、花湖景区、黄河九曲第一滩、郎木寺、桑科草原、拉卜楞寺、米拉日巴佛阁、美仁草原、麦积山石窟双卧8日
7月3/6/9/13/16/20/23/27日 8月1日 3380元

张家界-韶山、凤凰古城、湘西苗寨、张家界国家森林公园、张家界大型民俗表演、土司城、天门山国家森林公园双飞6日一价全含零自费、尊享3个特色餐
7月8/14/20/24/28日 3980元

哈尔滨-金山鹿苑、北山公园、木雕园、小兴安岭石苑、汤旺河石林、一线天、五营国家森林公园、兴安岭森林公园、天赐湖、观涛塔、五大连池、龙门石寨、二龙泉眼、火山地质博物馆、扎龙自然保护区、和平广场、圣·索菲亚大教堂、中东铁路桥、中央大街、俄罗斯巧克力制作工坊双飞6日订制特色路线玩转兴安岭轻奢避暑之旅 独家安排五营森林公园
7月8/10/12/15/17日 4780元

浙东南-竹筏漂流、丽水街、狮子岩、大龙湫、灵峰日景、江心屿、温州博物馆、三垟湿地、寺前街、百丈漈、古堰画乡、神仙居、无骨花灯制作双飞6日入住温州三万当地携程三钻酒店 入住丽水一晚当地携程三钻酒店 纯玩无购物
7月3/10/17/19/24/26/31日 3680元

桂林-古东瀑布、象鼻山、日月双塔、四星豪华船、江景下午茶、天空之境、遇龙河网红双人竹筏、热气球体验、十里画廊、银子岩双飞6日全程无购物 阳朔360度江景下午茶
7月5/9/12/16/20日 4980元

四川-都江堰/熊猫乐园、松潘古城、九寨沟、黄龙、乐山大佛、峨眉山顶双飞6日
7月8/14/22/26/30日 3980元

江西-庐山、美庐别墅、鄱口、鄱阳湖石钟山、景德镇陶阳里、篁岭、望仙谷、三清山、南清园双动6日20人精品小团、纯玩无购物拒绝景中店
7月3/6/9/12/16/19/23/26/30日 3680元

日本-奈良公园、东大寺、清水寺富士山五合目、地震体验馆、富士急展望台、东京大学、秋叶原动漫街、日本科技未来馆、浅草寺、银座、大阪城公园、黑门市场、心斋桥商业街、道顿崛食街双飞6日
7月17/29日 6880元起

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、北村韩屋村、汝矣岛公园、海苔博物馆双船5日
7月14/23/30日 1499元

英国-剑桥大学、约克大教堂、肉铺街、杜伦大教堂、阿尼克城堡、爱丁堡城堡、温德米尔湖区、老特拉福德球场、奥尔顿塔游乐园、莎士比亚故居、拜伯里、牛津、大英博物馆、自然历史博物馆、大本钟、伦敦塔桥、唐宁街10号、国会大厦、白金汉宫10日
7月20日 8月3/10日 30800元

中国国航往返直飞 含小费含签证零自费 20-30人精品小团 赠送旅游三宝、转换插头 全程含餐
7月20日 8月3/10日 30800元

澳大利亚、新西兰-悉尼观鲸、悉尼植物园、悉尼歌剧院、海德公园、圣玛丽教堂、圣派翠克大教堂、费兹罗花园、库克船长故居、墨尔本皇家植物园、费林德斯街火车站、联邦广场、墨尔本大学、南岸公园、袋鼠角、市政厅、天堂农场、玛塔玛塔小镇、红树森林、爱歌顿农场、市政府花园、怀奥塔普地热世界、帕内尔文化区、海港大桥、工党纪念碑、天使湾12日一价全含 国航北京直飞 赠送全国联运 国际连锁四星酒店
7月16日 8月13日 28800元

西欧-佛罗伦萨、领主广场、花教堂(外观)、罗马、斗兽场(外观)、君士坦丁凯旋门、水城威尼斯、圣马可广场、叹息桥、因斯布鲁克、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡、瓦杜兹、琉森、琉森湖、八角型塔楼、何维克街、菲斯特雪山悬崖栈道、菲斯特雪山观景平台、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、巴黎圣母院(远观)、香水博物馆、米兰大教堂(外观)12日
9月1日 18800元

埃及、土耳其-吉萨金字塔群、狮身人面像、埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、马车巡游卢克索、蓝色清真寺、圣索菲亚教堂、多玛巴切新皇宫、加拉太桥、加拉太塔、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、古罗密天然露天博物馆、精灵烟囱、玫瑰谷、乌奇萨尔城堡、梅夫拉纳博物馆、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、以弗所古城、布尔萨考古博物馆15日 全程五星酒店 东航直飞双点进出全国联运 全程含餐升级特色美食
7月30日 8月6日 14999元