

我曾在瑞金醫院斷斷續續住院長達半年之久，半年之內接觸了大概三五十個病友。開始住院那陣兒痛難忍本不顧，後來不是那麼痛了，就開始在病房聊天。

我讀了兩個碩士一個博士的課程，修社會統計、社會調查兩門課不知道重複修了多少遍。幼功難廢故伎不棄，自覺不自覺的病房聊天里，我就會像個社會調查人員一樣，以專業且縝密的思維開始旁敲側擊問一些問題。這是自發的科研行爲，因為我一直想搞明白，到底是什麼樣的人會得癌症。有時候問到興頭上甚至覺得自己就是一個潛伏在癌症病房里的青年研究學者。然而無比諷刺的是，現實是我是一個潛伏在青年研究學者中的癌症患者。

長期潛伏的樣本抽樣 (n>50)讓我有足夠的自信去推翻一個有關乳腺癌患者性格的長期定論，乳腺癌患者並不一定經歷長期抑鬱的。可以肯定的說，乳腺癌病人里性格內向陰鬱的太少；相反，太多的人都有重控制、重權欲、爭強好勝、急躁、外向的性格傾向。而且這些樣本病人都有極爲相似的家庭經濟背景：她們中很多人都有家庭企業，無論是家里還是廠里，老公像皇帝身邊的答應，她們一朝稱帝，自己說了算。家庭經濟背景其實並不能說明

什麼，因爲來瑞金治病的人，尤其是外地人，沒有強有力的經濟背景，是不太會在那醫院久住長治的。

身邊病友的性格特色不禁讓我開始反思自己的性格。我很喜歡自己的性格，即便有次酒桌上被一個哥們半開玩笑地說上輩子女婿是個山東女響馬也不以爲然。我從來不認爲有什麼不好，後來生病才不得不承認，自己的性格不好：我太過喜歡爭強好勝，太過喜歡凡事做到最好，太過喜歡統領大局，太過喜歡操心，太過不甘心碌碌無爲。

簡而言之，是我之前看不穿。

我曾經試圖像圓圓三年搞定兩個學位一樣，用三年半時間同時搞定一個挪威碩士、一個復旦博士學位。然而博士始終並不是碩士，我拼命日夜兼程，最終沒有完成給自己設定的目標，惱怒得要死。現在想



由來笑我看不穿

于娟

面該干什么，我非常地迷茫。當下我想，如果有哪天下像我這樣吊兒郎當的人都做了教授，我會對中國的教育體制感到很失落。當然，我非常肯定一定地負責地說，我認識的一些垃圾無論科研能力和人品道德還真不如我。不說這些了，爲了一個不知道是不是自己人生目標的事情拼了命撲上去，不能不說是一個傻子的傻事。得了病我才知道，人應該把

快樂建立在可持續的長久人生目標上，而不應該只是去看短暫的名利權。

我天生沒有料理家務的本事，然而我卻喜歡操心張羅。尤其養了土豆當了媽之後，心思一下子縝密起來，無意中成了家里的CPU，什麼東西放在什麼地方，什麼時間應該做什麼事情，應該找什麼人去安排什麼事情統統都是我處理決斷。病前一個月搬家，光頭夢游一樣一無所知，感慨怎麼前一夜和後一夜會睡在不同的地方。

後來病了，我才突然發現光頭並不是如我想象的那樣，是個上輩子就喪失了料理日常生活能力的書獃子。離開我地球照轉，我啥都沒管，他和土豆都能活得好好的。無非是多花了幾兩銀子而已。可是銀子說穿了也只是銀子，CPI上漲，通貨膨脹，我就是一顆心操碎了，三十年後能省下多少呢？假如多媽三十年前前一萬塊，基本上可以堪比現在的千萬富翁身價，可是實際上現在的一萬塊錢還買不了當年500塊錢的東西。

生不如死，九死一生，死里逃生，死死生之後，我突然覺得，一身輕鬆。不想去控制大局小局，不想去多管閑事淡事，我不再有對手，不再有敵人，我也不再關心誰比誰強，課題也好，任務也罷，暫且放着。

世間的一切，隔岸看花，風淡雲清。

薩其馬中的硼砂易中毒礙消化

作為防腐劑及膨松劑 被列爲食品禁用添加劑

硼砂在過去相當長一段時期曾被用做肉類、餅乾、人造奶油的防腐劑和膨松劑，但其在人體內易蓄積，排泄較慢，影響消化酶作用，妨礙營養物質的吸收，還會導致體重下降。

硼砂即四硼酸鈉，由於具有一定的抑菌防腐作用，早年各國曾用其作爲食品防腐劑及膨松劑。硼砂在胃內與胃酸作用生成硼酸，可由消化道迅速吸收，而且較爲完全。吸收到體內的硼主要貯存于腦、肝、腎、脂肪組織以及骨骼中，腦脊液中的濃度也可增高。多次吸收有蓄積作用。硼主要由尿中排出，但速度較慢，易造成腎小管損傷。由於硼的抑菌作用弱，必須大量使用才能達到防腐目的，這也是造成急性硼中毒的主要原因，各國已經先後明令停止使用。

易在體內蓄積 妨礙消化作用或引起中毒

有些商家追求食品口感好，在一些傳統特色食品，如薩其馬、肉丸、棧水粽中仍違規加入硼砂。硼砂可以增加食物韌性、脆度及改善食物保水性及保存度等功能。但若攝入過多，會在體內蓄積，妨礙消化酶作用，引起食慾減退、消化不良、抑制營養物質吸收，促進脂肪分解，使體重減輕。其中毒症狀爲嘔吐、腹瀉、紅斑、循環系統障礙、休克及昏迷等，小兒食用約5g、成人食用約20g即可導致死亡。

感官檢驗方法

消費者在購買薩其馬時應儘量選擇大品牌的產品，對廉價的薩其馬要仔細辨別。通常添加了硼砂的食品，用手摸均有滑爽感覺，吃起來特別柔軟，光澤度很高，並能聞到輕微的鹹味。



以身試“癌”不可取——喬布斯抗癌8年之路的思考

一代天驕喬布斯 (Steve Paul Jobs) 于2011年10月6日因神經內分泌細胞癌(胰腺惡性腫瘤的一種)辭世，終年56歲。人們獲悉後懷着驚愕、惋惜、感慨、

追憶等心情的同時，也會思考着。作爲每天與癌症打交道的病理醫生，在閱讀了喬布斯媒體報道的有限的病史後，不由自主的竟想說一句：以身試“癌”不划算！

作爲病理醫生，我每天“新發現”的癌症病例從幾個到幾十個之間，近年來發病例數明顯增多。現在，每當我查看一例新的癌症病人的病理切片時，就不是僅僅爲了診斷而看切片了，也不僅僅只是診斷完了就了事，而是，即要診斷又要帶着尋找治療新辦法的目的去看病理切片，面對着每一例的癌組織中細胞的千變萬化，而是想要瞭解癌細胞活的怎麼樣？它們在干什么？它們會發生什麼事？

腫瘤分良性和惡性，良性腫瘤和惡性腫瘤的區別就在于：良性腫瘤它長到一定大小就不再長了，反而會越來越萎縮，如同莊稼，成熟後它會枯萎。而惡性腫瘤，只要病人還活着，有血液循環，有供應營養，它會一直長下去，一直長到人體死亡爲止。這是第一個不同點。第二

個不同點是：良性腫瘤在身體的哪個部位生長，就永遠在那個部位，而惡性腫瘤從一個部位生長以後可以跑到身體的其它部位，醫學上叫轉移或者叫擴散。比如子宮的平滑肌瘤，它是良性腫瘤，它一輩子都會在子宮里，不會跑到其它的器官，而惡性腫瘤它可以轉移，比如說胰腺癌，它可以轉移到肝、肺、骨、皮膚、腦，任何部位都可以。這兩點就決定了腫瘤是良性還是惡性。惡性腫瘤=癌症。任何人去醫院看病，發現腫瘤，一定要先搞清楚是良性還是惡性。而喬布斯于2003年10月發現胰腺有瘤子出現，竟然拖到了2004年8月才手術，長達10個月之久。要知道，10個月時間，胰腺腫瘤可以翻兩番（比如原本2cm的腫瘤，翻一番就是4cm，再翻一番就是8cm）。再則，對於胰腺的內分泌細胞(胰島細胞)來的腫瘤來說，2cm以下多數爲良性行爲，4cm以上多數爲惡性行爲！喬布斯啊喬布斯！你拖延的10個月對於你的胰腺腫瘤來說，該是多麼關鍵的時刻呀！

目前醫學上，腫瘤的最後診斷依靠



鏡頭：年輕時賴床更年期提前

通常情況下，導致女性更年期提前的原因大致包括壓力過大、精神過於緊張、過度減肥、反復人工流產等導致卵巢功能早衰而出現的更年期提前現象。殊不知，年輕時賴床，也是導致更年期提早到來的其中癥結之一。

今年還不到40歲的徐女士閑賦在家，她每天的生活很是悠閑自在，孩子有外公、外婆帶着，老公整天四處奔走忙碌，很少回家，因此，徐女士的生活幾乎沒有任何的壓力，每天想幾點起床就幾點起，想多睡就多睡，無拘無束。近來一段時間，徐女士總是感覺到自己特別的愛激動、愛猜疑、愛生氣、煩躁不安。她來到醫院進行就診，結果被告知是更年期的表現。在診治過程中，專家問她是不是一直有賴床的習慣，她很是驚訝大夫怎麼會知道她有此“惡習”呢？大夫說，一般過早出現更年期症狀的女性大多有多年賴床的習慣，通常都是“睡覺睡到自然醒”，太陽高掛了，還賴床

不起，也往往造成這類人的血壓要比正常的同齡人要低，如果長時間的、多年來一直保持“早睡早起、鍛煉身體”的良好習慣，體內正常的生物鐘不被打亂，不讓腦垂體分泌的激素水平發生異常波動，保證人體各項正常功能、正常代謝的正常進行，這種本該遲來的更年期就不會過早的光顧到徐女士的身上。

在日常生活中，要注意針對易導致更年期提早到來的一系列因素，在年輕時加以節制，平時早睡早起，堅持體育鍛煉，以儘量延緩更年期的到來。

賴床會有哪些健康隱患呢？

隱患一：破壞人體正常的生物鐘規律。

我們人體各個器官的活動都有一定的晝夜規律。保持正常的規律才會使我們在白天精力充沛，晚上睡眠安穩。如果經常賴床，就會打亂人體這種正常的生物鐘規律。想利用假期來補充睡眠，可以在假期的前兩天多睡一兩個小時，然後在假期的後兩天慢慢恢復正

常的作息。

隱患二：造成大腦供血不足。

我們在睡眠過程當中，大腦皮質是處於抑制狀態的，如果賴床，就會造成大腦皮質過長時間的抑制，從而導致大腦的供血不足，於是賴床醒來之後，就會感到頭昏腦脹，沒有精神。

隱患三：導致消化不良。

賴床的人經常會不吃早餐，於是打亂了人體正常的生理規律，對腸胃功能也產生了不利的影響。並且賴床還會影響人體的排泄功能，也容易造成便秘。

隱患四：影響泌尿系統健康。

賴床會導致尿液在體內長時間的滯留，於是尿液當中的有毒物質就會損害我們身體的健康。另外，長時間的賴床，會減緩人體的血液循環，導致營養在體內不能很好的傳送，於是肌肉和關節中代謝產生的物質也不能被排除體外。

川味居 CHINA STAR
Finest Chinese Cuisine
Dine-in · Take-out · Free Delivery
www.chinastar-pgh.com

正宗川菜 名師主廚 環境優雅 友善服務

盛大開業 1900 Murray Ave. (Cross Giant Eagle) Pittsburgh, PA 15217 Tel: 412-521-1313

五周年慶 North Hill 3200 McIntyre Square Dr. (Near K-Mart) Pittsburgh, PA 15237 Tel: 412-364-9933

好吃！實在！

安心會計師事務所
Angel Accounting & Consulting, LLC

優質的服務 優惠的價格

- 賓州匹茲堡地區唯一通過美國註冊會計師資格考試的華人會計師樓
- 美國聯邦稅務局註冊代理
- 美國註冊會計師協會會員
- 匹茲堡中國餐飲協會專聘會計師
- 美國會計師事務所工作經歷
- 美國工商管理碩士
- 百強大型企業數十載正宗西方財會經驗
- 著名一流高等學府學士、博士學歷

服務項目

- 公司設立變更
- 公司個人稅務
- 餐館買賣租約
- 解決稅務爭議
- 合法省稅規劃
- 會計簿記
- 財務報表
- 酒牌申請
- 薪資出糧
- 改稅補稅

電子報稅 準確快速
專業服務 安全保密
經驗豐富 誠信可靠
負責熱忱 服務上門
爲您着想 保您放心

服務匹茲堡地區及全美各州 免費諮詢 歡迎來電

電話: 412-606-5196 傳真: 412-904-2368
聯系人: Annie; Raymond 電郵: angel1tax@yahoo.com