



从日常生活做起

防癌

张昌敏 张世蔚◎编著

 金盾出版社

防癌从日常生活做起

FANGAI CONG RICHANG SHENGHUO ZUOQI

编著 张昌欽 张世蔚



金盾出版社

内 容 提 要

防癌容易治癌难。本书从八个方面介绍防癌如何从日常生活做起,包括癌的概况和病因、服装饰品与防癌、饮食与防癌、环境与防癌、起居生活与防癌、运动与防癌、心理健康与防癌及常见癌症的早期信号。其内容全面,通俗易懂,科学实用,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

防癌从日常生活做起/张昌敏,张世蔚编著. -- 北京:金盾出版社,2013.3
ISBN 978-7-5082-7872-8

I. ①防… II. ①张…②张… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222276 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:17 字数:240 千字

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:43.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

近年来,我国癌症死亡率呈现上升趋势。据资料统计,在我国每年患癌人数达到了160万,死亡人数达到了130万,死亡率达81%以上,占各种疾病总死亡人数的18.6%。癌症已经成为严重威胁人类健康的头号杀手。

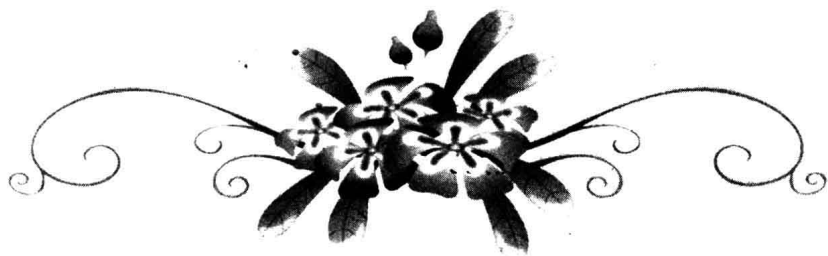
癌症能否有效预防?哪些人群属于高危人群?哪些不健康的生活方式会成为健康隐患?癌症有哪些早期信号?这些都是大家所关心且迫切想知道的问题。

本书从八个方面介绍防癌如何从日常生活做起,内容包括癌的概况和病因、服装饰品与防癌、饮食与防癌、环境与防癌、起居生活与防癌、运动与防癌、心理健康与防癌及常见癌症的早期信号。

预防癌症首先要提高防癌意识,防癌措施也应从日常生活做起,未雨绸缪胜过亡羊补牢。

除了有健康的生活方式和良好的生活习惯以外,最好还能够了解自己的高危因素,从而进行定期的预防咨询及个体化的防癌体检。健康的生活方式、生活习惯及良好的心理状态是应对癌症最为有效的武器。定期的防癌体检则是做好二级预防的最佳途径。例如,肺癌的高危人群首先是有吸烟史或经常被动吸烟的人。数据显示,约85%以上的肺癌病人与吸烟有关。每天吸一包或两包烟,吸烟史在10~30年的人群,肺癌发病率明显不同。吸烟越多,吸烟史越长,肺癌的发病率越高。所以,这类人群应该每年进行体检,尤其是对肺脏进行早期检查。

建议在30岁以后每年进行一次体检。全面的癌症筛查是很必要的,因为随着年龄的增长,癌症的发病率也会相应的增加。以乳



腺癌为例，I 期病人 90% 可以治愈，II、III 期的病人 5 年生存率只有 70% 和 40%。此外，局限于胃黏膜层的胃癌手术切除后 5 年生存率达 90.9%，早期食管癌 5 年生存率为 90.3%。通过这些数据，我们可以直观地看出，早期发现癌症可以明显提高病人的生存期。除此之外，早期发现也可以减少治疗的费用，降低对癌症家庭的影响，减轻社会负担。

早在 1981 年，世界卫生组织（WHO）就公开宣布当前全世界癌症有 1/3 可以预防，还有 1/3 经

过早期诊断、早期治疗可以治愈，剩下 1/3 的癌症病人经过治疗，可以延长寿命，减轻痛苦。

世界卫生组织的《阿拉木图宣言》也提出：健康不是人权，而是自我责任，基本保健应通过自我保健和自我医疗来达到。

作者借下面这首诗与广大热爱生活，珍视生命的朋友们共勉：

狂飙信有撼天力，
劲松何惧战风雨；
忍看泥沙逐流去，
高山仍在添翠绿。

张昌敏





目录 *mulu*

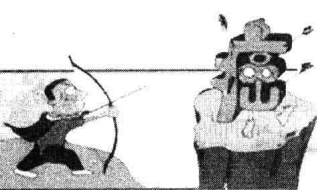
一、说癌防癌 时不我待

(一)癌细胞的自白书	(1)
(二)矛与盾的博弈	(3)
(三)引发癌症的原因	(5)
(四)引经据典 溯因防癌	(8)
(五)癌症与遗传	(10)
(六)癌症警钟为谁而鸣	(13)
(七)切莫忽视癌症高危人群	(14)
(八)健康自测:是否属于癌症高危人群	(16)
(九)癌症“青睐”人体哪些器官	(17)
(十)把握健康 拒做“癌症候选人”	(19)
(十一)受用一生的防癌体检计划	(20)
(十二)生活防癌的四字方针	(23)
(十三)“防癌数字”要记牢	(25)
(十四)生活中的防癌三原则	(27)
(十五)截断高危致癌因素	(29)
(十六)防癌歌谣集锦	(32)

二、挑“衫”拣“饰”保健防癌

(一)穿衣服的防癌学问	(34)
(二)怎样购买“绿色”服装	(36)
(三)挑选衣服的防癌窍门	(38)
(四)洗晒新衣防癌患	(41)





防癌从日常生活做起

- (五)防癌衣物存放法 (42)
- (六)有些珠宝饰品也致癌 (44)
- (七)仿真挂饰的致癌隐患 (46)
- (八)化妆品致癌没商量 (47)
- (九)盘点各类化妆品的致癌属性 (48)
- (十)选择化妆品要注意防癌 (52)

三、饮食防癌 注重细节

- (一)饮食防癌 14 项建议 (54)
- (二)美国人的防癌饮食新主张 (55)
- (三)调整膳食结构是防癌重要环节 (56)
- (四)受用终身的饮食防癌好习惯 (59)
- (五)烹饪过程中的防癌窍门 (60)
- (六)饮食防癌六字诀 (61)
- (七)盘点食物中的抗癌佳品 (63)
- (八)维生素是预防癌症的生力军 (68)
- (九)应常吃的防癌食物 (71)
- (十)防癌水果全记录 (73)
- (十一)远离致癌食物和不良饮食习惯 (76)
- (十二)吸烟又酗酒 癌魔跟着走 (78)
- (十三)留神隔夜饭菜带癌来 (80)
- (十四)对“带饭一族”的防癌建议 (82)
- (十五)美食家英年早逝的警告 (84)
- (十六)酸性体质容易招惹癌 (86)
- (十七)有关酸性体质的问与答 (87)
- (十八)制订一周的防癌健康食谱 (88)
- (十九)妇科及生殖系统防癌食疗方 (91)
- (二十)男科及泌尿系统防癌食疗方 (96)
- (二十一)呼吸系统防癌食疗方 (99)
- (二十二)消化系统防癌食疗方 (102)
- (二十三)神经系统防癌食疗方 (106)





(二十四)淋巴及造血系统防癌食疗方	(109)
(二十五)骨骼系统防癌食疗方	(112)
(二十六)皮肤防癌食疗方	(115)

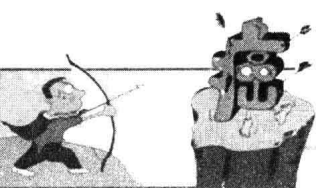
四、环境防癌 马虎不得

(一)社区防癌 健教当先	(118)
(二)癌症患者家族防癌理当先行	(119)
(三)环保防癌 人人有责	(121)
(四)水质安全 防微杜渐	(123)
(五)家居装修莫忘防癌	(125)
(六)植物净化家居环境	(127)
(七)防癌除害的有功植物	(129)
(八)家居环境的卫生防癌策略	(131)
(九)清查家中存在的致癌隐患	(133)
(十)厨房里油烟是致癌“杀手”	(135)
(十一)提防一次性餐饮用品的致癌隐患	(136)
(十二)卫生间是家中致癌的死角	(138)
(十三)家用电器磁辐射致癌于无形	(141)
(十四)远离电器磁辐射污染的方法	(144)
(十五)安全使用手机防癌症	(146)
(十六)宠物带来的健康防癌益处	(148)

五、起居防癌 健康永在

(一)家居生活的防癌处方	(150)
(二)怎样给身体做防癌大扫除	(152)
(三)单身者易被癌捕捉	(156)
(四)健康性生活有助于防癌	(157)
(五)警惕夫唱妇随的夫妻癌	(158)
(六)睡眠防癌是妙招	(159)
(七)义齿与口腔癌	(161)
(八)新车藏有致癌隐忧	(162)





防癌从日常生活做起

- (九)潜伏在身边的癌魔杀手 (164)
- (十)职业防癌 (167)
- (十一)外国人的防癌做法 (168)
- (十二)发现癌前病变的应对措施 (171)
- (十三)健康人每天防癌十件事 (172)

六、健步起舞 癌魔无助

- (一)运动的益处与防癌原理 (174)
- (二)有氧运动既抗衰又防癌 (176)
- (三)防癌运动方法 (177)
- (四)健身跑步的防癌奥秘 (180)
- (五)太极拳的防癌功效 (181)
- (六)健身防癌之五禽戏 (182)
- (七)强体防癌之八段锦 (184)
- (八)小动作有防癌大功效 (188)
- (九)防癌保健按摩操 (191)
- (十)防癌健身法荟萃 (192)
- (十一)甩手防癌健身法 (195)
- (十二)女性运动防癌秘籍 (196)
- (十三)男性运动防癌切忌过度 (197)

七、用心防癌 自尊自爱

- (一)心理因素与癌症息息相关 (199)
- (二)癌症产生的心理“温床” (200)
- (三)情绪与癌古今中外一席谈 (202)
- (四)心理健康的防癌作用 (203)
- (五)心理健康的标准 (205)
- (六)调节负性情绪是预防癌症的有效手段 (206)
- (七)焦虑情绪自我测试 (208)
- (八)缓解焦虑 化癌于无形 (210)
- (九)“鸭梨山大”人群的防癌减压原则 (212)



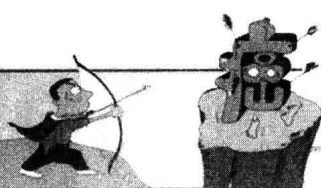


(十)实用防癌抗衰减压法	(214)
(十一)防癌当先防职场疲劳	(216)
(十二)心理防癌从改变“癌症性格”开始	(218)
(十三)辨别自己是不是癌症性格	(219)
(十四)与其“恐癌”不如“控癌”	(220)
(十五)抑郁情绪易惹癌症	(222)
(十六)抑郁症自我诊断	(223)
(十七)避开癌症的“雷区”——愤怒或压抑	(224)
(十八)慢生活防癌更健康	(226)
(十九)维护心理弹簧的防癌窍门	(227)
(二十)听音乐有利于防癌	(228)

八、蛛丝马迹 觅癌早期

(一)子宫颈癌的早期信号	(230)
(二)子宫内膜癌的早期信号	(231)
(三)卵巢癌的早期信号	(232)
(四)外阴癌的早期信号	(233)
(五)乳腺癌的早期信号	(233)
(六)阴茎癌的早期信号	(236)
(七)睾丸癌的早期信号	(236)
(八)膀胱癌的早期信号	(237)
(九)肾癌的早期信号	(238)
(十)支气管肺癌的早期信号	(239)
(十一)肺癌的早期信号	(240)
(十二)食管癌的早期信号	(241)
(十三)纵隔癌的早期信号	(242)
(十四)胃癌的早期信号	(243)
(十五)结肠癌的早期信号	(244)
(十六)直肠癌的早期信号	(245)
(十七)肛管癌的早期信号	(246)
(十八)肝癌的早期信号	(246)





防癌从日常生活做起

(十九)胰腺癌的早期信号	(247)
(二十)胆囊癌的早期信号	(248)
(二十一)胆管癌的早期信号	(248)
(二十二)脑癌的早期信号	(249)
(二十三)白血病的早期信号	(250)
(二十四)多发性骨髓瘤的早期信号	(251)
(二十五)恶性淋巴瘤的早期信号	(254)
(二十六)甲状腺癌的早期信号	(255)
(二十七)骨癌的早期信号	(255)
(二十八)皮肤癌的早期信号	(256)
(二十九)眼癌的早期信号	(257)
(三十)中耳癌的早期信号	(258)
(三十一)鼻咽癌的早期信号	(258)
(三十二)喉癌的早期信号	(259)
(三十三)口腔癌的早期信号	(260)
(三十四)舌癌的早期信号	(262)



一、说癌防癌 时不我待

(一)癌细胞的自白书

我的名字叫癌细胞，一个让人惶恐色变的名字。

但您知道吗？我以前也是正常的细胞！正如没有任何人愿意自甘堕落，即便是一个细胞也不愿意被人如此唾弃。

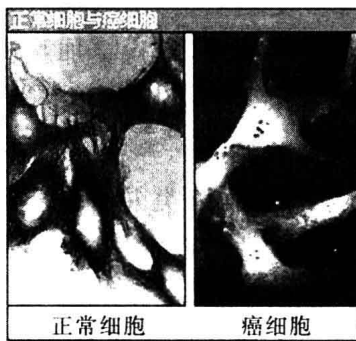
身为癌细胞的滋味并不好受，很多人畏惧我，诅咒我，千方百计地想毁灭我。但是他们却从来没有想到过，我曾经也是他们身体中的不可或缺的一部分，我曾经也是一个正常的人体细胞，并兢兢业业地为机体正常的生活贡献着我的微薄之力。

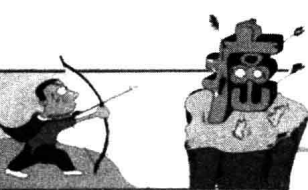
说出来您可能不相信，所有的癌细胞的的确确都是由健康细胞转化而来。我本善良！不管您信不信，事实就是如此。

如果不是人类用不良的生活习惯常年累月，一而再，再而三地逼迫我们，我们这些可怜的细胞也不会走到了这步田地。人们吸烟，酗酒，熬夜，乱吃或者不吃，或者整天将自己笼罩在情绪的阴天里，导致全身所有的内脏器官都跟着受罪，更别说我们这些可怜的最基本的细胞了。

在很长的时间里，我们被无情地剥夺了宝贵的睡眠时间，没日没夜，黑白颠倒，得不到应有的休息。这一切导致了我们所处的环境越来越恶劣，血液变得越来越浑浊，氧气供给越来越少，机体能量消耗却越来越多。我们如果不反抗，只有死路一条。在人类的这些不良生活习惯的逼迫下，或者说帮助下，我们逐渐“蜕变”成了癌细胞。

一旦成为癌细胞，我们就变得强大起来，与机体正常细胞争夺营养，机体就成为我们充裕的后勤保障基地。





防癌从日常生活做起

看了上面的内容,您就明白了我们癌细胞是健康细胞结构改变的结果,是人体自身健康细胞在各种外因和内因作用下形成的质变性癌细胞。科学研究发现,癌细胞其实是正常细胞在老化过程中,功能与活性丧失平衡所形成的。正常细胞可以抑制细胞生长速度与新陈代谢,癌细胞却不能。因此我们为了生存,只能再造细胞,让细胞慢慢累积成一个巨大的癌症。

当身体状况向坏的方向发展的时候,人们却在“主动”帮助我们这些癌细胞成长。

不信?您看看:为什么人们明明知道油炸食物不好还一个劲地吃?为什么明明知道熬夜对身体不好还彻夜鏖战电脑?为什么明明知道吸烟喝酒致癌还烟不离手酒不离口?为什么明明知道烤肉致癌还天天成群结队地去吃?正是这种贪婪和侥幸心理让他们一次又一次地摧毁自己的身体,也同时让我们日益强大起来。

当然,我们是有对手的,人体自身免疫系统是我们最大的对手。说到底,这场战斗就是我们跟免疫系统的博弈过程,此消彼长,或此长彼消。免疫系统强大了,我们相处愉快,互不打扰。一旦免疫系统有所削弱,我的力量就会一日千里的强大起来。

人类为了消灭我们,使用手术方法把那些被我们占据的器官都切掉了;为了彻底清除我们,还用化疗、放疗、中医药等多种手段来对付我们,甚至不惜杀死那些正常的细胞给我们陪葬。哈哈!这种鱼死网破的大面积杀戮做法固然对我们是很大的摧残,但是漏网之鱼还是不少的哟!

更重要的是,人类经过了这些治疗之后,他们的免疫系统也受到了极大的摧残,变得更加脆弱了,我们最大的对手被削弱了,我们还怕什么呢?很多癌症病人并不是被我们弄死的,而是被治死的。您说这是不是天大的笑话!

然而,人类并不是一味的愚蠢,他们想出了更多的办法来对付我们。而这次他们痛定思痛,终于找到了战胜我们(癌细胞)的诀窍,即与免疫系统联手!

人体免疫系统是我们癌细胞的克星。如果人类能够和免疫系统联手了,我们的末日估计也快到了。

可悲的是,这一天终于近了。听说一个叫生物细胞治疗的技术被科





学家研究出来,是通过激活人体的免疫细胞来杀死我们,还不伤害正常的细胞,更能提高免疫能力。这相当于既重创了癌细胞,又壮大了机体防御力。这样的技术一旦问世的话,我们癌细胞就只能举手投降了。

其实,说实话,当初我们也不想变成癌细胞,如果人类能够爱惜一下自己的身体,摒弃不良的生活习惯,坚持科学正确的生活方式,不把自己免疫系统搞垮,我们癌细胞哪会有机可乘呢?

人类想明白这个道理了吗?

(二)矛与盾的博弈

癌症是一种常见病,除了毛发和指甲外,可发生在人体各部位。中年是癌症发病的高峰时期。根据有关资料表明:在死亡的老年人中,只有 1/10 死于癌症;而中年人死亡原因中,癌症占 1/5。同时指出:死于癌症的病人平均年龄为 55~59 岁,比正常减寿 12~18 岁。由于癌症给人的印象是“不治之症”,因此,人们往往“谈癌色变”,望而生畏,被称为 21 世纪的瘟疫。

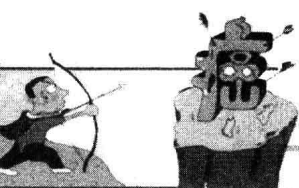
癌症是由身体细胞自动增殖的异性新生物,这种新生物由一群不随生理需要而自由发展的癌细胞所组成。癌细胞并无正常细胞的功能,由于它的快速而无规律的生长,不但消耗人体的大量营养,而且破坏了正常器官的组织结构和功能。癌细胞不断分裂,形成新的癌细胞,并由原发部位向周围组织浸润和向外播散,这种播散如无法控制,将进一步侵犯要害器官和引起衰竭,最后导致死亡。



癌症病情凶险异常,癌细胞的繁殖、扩散的速度极快,现代医药常常束手无策。目睹癌症肆虐,难道人类就要坐以待毙吗?

其实不然。俗话说:一物降一物。决定人体是否会患癌症(包括其他疾病)的重要因素之一,是机体内强大的免疫系统,它是由几种专门能对付和杀伤外来或体内异变物质的细胞组成的。癌症的发生与发展其实就是癌细胞与免疫功能之间展开的矛与盾的博弈。





防癌从日常生活做起

众所周知,如果一个人处在精神不振、内分泌功能失调、营养缺乏等状况下,免疫系统的功能将会受到干扰。本来具有杀癌细胞能力的淋巴细胞、巨噬细胞,在这时可能削弱其防卫功能而导致癌症的发生。

美国科学家经过长达 30 年的研究,发现成年人体内淋巴细胞一旦显著减少,在一定时期之内可能会有危及生命的疾病发生。

临床检测也发现,患癌症病人的免疫功能均有不同程度的下降,说明免疫功能的异常与癌症之间有着密切的关系。

对个人来说,如精神上能做到自我调节,生活有规律,合理饮食与适当的运动,同时杜绝不良嗜好,是预防癌症的有效措施。必要时也可测定免疫功能,如发现自己的免疫功能过低,则须请医生做进一步检查,查清病因,给予适当治疗,对保健防癌有好处。

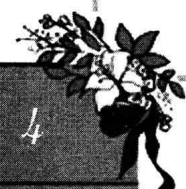
癌症的发生、发展有一个过程。从第一个癌细胞出现,发展到对人的生命构成威胁,需要经过相当长的时间。早期癌症生长发展很慢,只要留心一些早期异常信号,人们就有足够的时间去发现它并迅速加以治疗,把它消灭于“萌芽”阶段。

早期癌症一般有 80%~90% 的治愈率,而晚期癌的 5 年存率一般均极低,甚至回天乏术。例如,子宫颈癌从原位癌发展到晚期浸润需要经过 5~8 年,有的甚至长达 12 年。在这期间,病人或医生可根据其异常表现即“报警信号”,及早发现它并予以早期治疗。

反之,如果贻误了病机,一旦癌细胞迅猛发展起来,大量增殖的癌细胞耗尽机体仅有的一点营养,饿死挤杀残存的正常细胞,使器官功能衰竭。而癌细胞增殖过速也会直接导致供血供养不足,癌块中心则发生坏死,其大块坏死的组织被机体吸收后进一步毒害机体。

此时身体“防御部队”免疫功能已经瘫痪,免疫细胞分不清敌我,中枢神经系统指挥混乱,内分泌系统已无从调节各类生理冲突。加之贫血、营养缺乏,促使整个机体全面衰竭,身体的死亡,生命的终结就难以避免了。

因此对癌症的处理,早发现,早诊断,早治疗确实具有重大意义。





(三)引发癌症的原因

引发癌症的原因可分以下几个方面:癌症发病外部因素(包括化学、物理、生物等因素);癌症发病内部因素(包括免疫功能、内分泌、遗传、精神因素等),以及饮食营养失调和不良生活习惯等。

原因一 癌症发病的外部因素

(1)化学致癌因素:这类因素是目前导致癌症的主要原因,其来源甚广,种类繁多。经考察和动物实验证实,有致癌作用的化学物质已发现有千余种,其中与人类关系密切的化学致癌物就有数百种之多。

化学物质致癌潜伏期相对较长,对人类危害极大,它广泛存在于食物、生产作业环境、农药、医疗药品之中。人们所熟知的黄霉毒素,在花生、玉米、高粱、大米等许多粮食作物中都有沾染,具有公认的致癌作用,有明显的致癌力,已被证实可导致肝癌等癌症的发生。

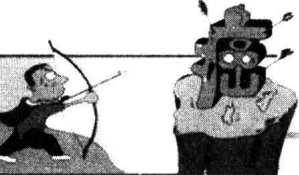
广布于自然界的亚硝胺类化合物(在腌制过的鱼、肉、鸡中含量较高)和熏烤或烧焦后的食物中(尤其是高蛋白食品,如鱼、肉、蛋类)致癌物的种类和含量剧增,以及受到多环芳烃类化合物,如3,4-苯并芘、二甲基苯蒽、二苯蒽等致癌物污染的空气,均会对人体产生影响,严重的会诱发并导致肺癌、鼻咽癌、食管癌、贲门癌、胃癌、肝癌、白血病、膀胱癌、大肠癌、皮肤癌等。

(2)物理致癌因素:物理致癌因素包括灼热、机械性刺激、创伤、紫外线、放射线等。值得高度重视的是,受辐射危害可以来自环境污染,也可以来自医源性。比如,多次反复接受X射线照射检查或放射性核素检查可使受检人群患癌症概率增加。若用放射疗法治疗某些疾病,也可诱发某些癌症。

放射性检查会造成细胞受损,胸透等放射性检查过多可致癌。有资料报告,在用放射性核素磷治疗红细胞增多症后,相当数量的病人经过一定的潜伏期而出现白血病。肺结核病人反复的胸透检查,可诱发乳腺癌。

(3)生物致癌因素:目前,病毒引发癌症越来越引起关注。近代科学





防癌从日常生活做起

研究已证明,有 30 多种动物的癌症是由病毒引起的。近来发现人类的某些癌症与病毒的关系密切,在一些鼻咽癌、宫颈癌、肝癌、白血病等病人的血清中可以发现有相应病毒的抗体。血吸虫病可诱发大肠癌、肝癌等多种癌症。

原因二 癌症发病的内部因素

(1)免疫功能的影响:人体免疫系统是机体的“防御部队”,当其功能正常时,能有效地抵抗、消灭外侵的细菌、病毒等,并能清除外来的有毒物质及机体内的代谢产物。机体的免疫功能在癌症的发生、发展中占有重要地位。

人体对癌症确有免疫能力,有不少病人可以长期带癌生存而不恶化,说明了机体对癌症有一定的抵抗力。正如《内经》所说,“正气存内,邪不可干”。当机体的免疫功能受到抑制或损伤时,癌症的发生率高,生长亦快,并容易转移。中医学认为癌症形成与正气不足有关,《医宗必读》说得很清楚:“积之成也,正气不足而后邪气踞之。”

(2)内分泌紊乱的影响:内分泌紊乱对某些癌症的发生、发展有一定的作用。临床观察资料表明,内分泌紊乱与甲状腺癌、乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等发生有关。

(3)遗传因素的影响:视网膜母细胞瘤、肾母细胞瘤、神经纤维瘤病,以及结肠息肉综合征被认为有明显的遗传倾向。在欧美妇女中,最常见的乳腺癌约有 30% 的病例有遗传倾向;某些消化系统癌症(如胃癌、食管癌、肝癌)也具有遗传性;肺癌也似有一定的遗传倾向。

(4)精神因素的影响:精神因素即中医学所概括的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志活动,这对于病人赖以抵抗癌症侵袭的免疫力是有重要影响的。情绪的好坏与癌症的发生有重大关系。癌症病人精神多有重大创伤,或有较长时间精神的压抑、郁闷等,性格开朗的人很少患癌症。

原因三 饮食营养失调

营养是人类生存和保持健康的必要条件,但饮食要有节制,营养要充分,否则会影响人体生理功能,导致气机紊乱而产生疾病。

中医学早就认识到劳伤可导致癌症的发生。若嗜食膏粱厚味、辛辣