



本书适合癌症患者及其家人阅读
也适合广大临床医务工作者参考

李秀才◎编著

老百姓
最需要的
保健书

饮食抗癌 进行时



本书系统介绍了饮食抗癌的基本知识、具有抗癌作用的食物，并博采众多医家经验，精选了防治癌症的二百余首传统药膳及配方，就癌症患者应该吃什么食物、选用什么药膳深入浅出地作了全面介绍，实用性强。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



本书适合癌症患者及其家人阅读
也适合广大临床医务工作者参考

李秀才◎编著

老百姓
最需要的
保健书

饮食抗癌 进行时



本书系统介绍了饮食抗癌的基本知识、具有抗癌作用的食物，并博采众多医家经验，精选了防治癌症的二百余首传统药膳及配方，就癌症患者应该吃什么食物、选用什么药膳深入浅出地作了全面介绍，实用性强。

西安交通大学出版社

内容简介

本书系统介绍了饮食抗癌的基本知识、具有抗癌作用的食物,并博采众多医家经验,精选了防治癌症的二百余首传统药膳及配方,就癌症患者应该吃什么食物、选用什么药膳深入浅出地作了全面介绍,实用性强。本书适合癌症患者及其家人阅读,也适合广大临床医务工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

饮食抗癌进行时/李秀才编著. —西安:西安
交通大学出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5605-3989-8

I. ①饮… II. ①李… III. ①癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 150263 号

书 名 饮食抗癌进行时
编 著 李秀才
责任编辑 吴 杰

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西元盛印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10.25 字数 182 千字
版次印次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3989-8/R·180
定 价 23.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



前言

随着我国广大居民生活水平的不断提高，饮食结构发生了明显的改变，由饮食不当所诱发的癌症患者越来越多。癌症是一种慢性病、常见病和多发病，正严重地威胁着国人的身体健康，并成为国人三大致死原因之一。所以，利用科学的饮食来预防和控制癌症已成为一项重要的战略任务。

科学研究已经证明，大多数常见癌症的发生、发展及预后与饮食的关系非常密切。所以，癌症患者在日常生活中究竟该吃什么食物？吃什么食物才能有益于自己病情的好转？这是每一位癌症患者都十分关心的问题，也是每一位癌症患者及家人都应该了解和知道的基本知识。笔者在临床实际工作中，经常遇到癌症患者问及吃什么食物好这个问题。为了使读者对癌症患者的日常饮食及食疗保健有一个比较全面的了解，对患者的康复起到良好的促进作用，笔者语叙此书。本书分四个部分，涉及了食物防癌抗癌的各个方面，涵盖了饮食防癌抗癌的主要内容，可以称得上是一本肿瘤患者必备的简明扼要的饮食康复指导用书，适合癌症患者及广大的医务人员学习参考。

希望本书的出版，能给读者以知识和力量，能够帮助患者战胜疾病的折磨，走向康复幸福的明天。

李秀才写于青岛

2011年1月

目录

Contents



大部分癌症是吃出来的

与吃有关的癌症

胃 癌 001	肝 癌 001	食管癌 002
大肠癌 002	鼻咽癌 002	乳腺癌 003
胰腺癌 003	膀胱癌 003	肺 癌 004

致癌食物有哪些

腌菜和腌制食物 005	烧烤食物及熏烤食物 005
地沟油 006	高盐饮食 006
高脂食物 006	鸡屁股 007
猪油渣 007	煎炸的食物 007
变质油及油变食品 008	“老油”煎炸的食物 008
烧焦的鱼肉 009	发霉变质的粮食 009
上色的食物 010	含有残留农药的果蔬 010
含致癌物的天然食物 011	

不良饮食习惯能致癌

吃饭时狼吞虎咽 011	嗜 酒 012
常吃过烫、过热的食物 013	喜嗜甜食 013

目录 Contents



喜食“洋快餐” 014

常食含食品添加剂的食物 015

饮用受到污染的水 014

喜欢用报纸包食物 015

不可不知的食物中的致癌物质

亚硝酸胺 015

芳香胺 016

黄曲霉毒素 016

多环芳烃 017



抗癌的法宝——平衡膳食

平衡膳食的概念

平衡膳食的基本要求 018

平衡膳食的食物组成 019

平衡膳食——食物摄入的“金字塔”

防癌胜于治癌——防癌措施食为先

多吃蔬菜和水果 021

多吃膳食纤维素 021

坚持素食和慢食 021

菌菇类、豆类及豆制品要多食 022

每周至少吃海鱼一次 022

营养与肿瘤

蛋白质摄入不足与癌症 022

维生素缺乏与癌症 023

微量元素缺乏与癌症 023

膳食纤维缺乏与癌症 024

饮食治疗癌症患者康复的成功范例



三、防癌食物功效多——生活中的防癌抗癌食物

粮食类防癌抗癌食物

红 薯	026	小麦麸	028	玉 米	030
扁 豆	031	苡 米	033	刀 豆	035
豌 豆	035	米皮糠	036	芝 麻	036
黄 豆	036	赤小豆	037	黑 豆	037
绿 豆	037	豇 豆	037	蚕 豆	038

蔬菜类防癌抗癌食物

西兰花	038	花 菜	039	芦 笋	041
大白菜	043	胡萝卜	045	大 蒜	047
包心菜	049	莧 菜	050	西红柿	052
白萝卜	054	洋 葱	056	茄 子	057
韭 菜	059	菠 菜	061	黄豆芽	062
木 瓜	064	黄 瓜	065	芹 菜	067
苦 瓜	068	南 瓜	070	番木瓜	071
瓠 瓜	072	慈 菇	073	百 合	073
山 药	073	魔 芋	074	芦 荟	075

菌菇类防癌抗癌食物

香 菇	075	蘑 菇	077	猴头菇	079
银 耳	081	黑木耳	083	灵 芝	084
金针菇	086	草 菇	088	松 菇	089
鸡 枞	090	竹 荪	091	茯 苓	093

目录

Contents



水产品类防癌抗癌食物

海参	093	海龟	094	鲨鱼	094
牡蛎	095	海带	095	海藻	095
螃蟹	096	紫菜	096	田螺	096
乌龟	097	泥鳅	097	黄鳝	098
带鱼	098	螺旋藻	098	甲鱼	098
青鱼	099				

水果类防癌抗癌食物

草莓	099	无花果	100	桑椹	100
猕猴桃	101	杏	101	苹果	102
山楂	102	大枣	103	葡萄	103
芒果	103	金樱子	103	沙棘	104
罗汉果	104	梨	104	杨梅	105
香蕉	105	刺梨	105	乌梅	105
橄榄	107				

野菜类防癌抗癌食物

荠菜	108	唐松菜	109	猪殃殃	109
猴撩刺	109	白红菜	110	鱼腥草	110
牛蒡菜	110	苦菜	111		

干果类防癌抗癌食物

葵花籽	111	杏仁	111	核桃仁	112
莲子	112	芡实	112	菱	113
龙眼	113	花生	113	板栗	114
枸杞子	114				

调味类防癌抗癌食物

生姜	115	葱	115	辣椒	115
八角茴香	115	小茴香	116	醋	116

饮品类抗癌抗癌食物

茶	116	酸 奶	117	牛 奶	117
蜂 蜜	118	蜂 胶	118		



四、生活中常用的防癌抗癌药膳方

汤羹类

银耳炖木耳	119	毛豆烧木耳	119
黑木耳煮桂圆	120	金针菇烧鲍鱼	120
草菇清汤	121	猴头菇烧藤梨根	121
桂皮煮猴头菇汤	121	猴头菇熬汤	122
大蒜鳝鱼煲	122	荸荠汤	122
核桃枝煮鸡蛋	122	干贝竹笋汤	123
菇苡菱角汤	123	香菇鸭肉汤	123
蘑菇虫草野鸭汤	124	紫菜鸡蛋汤	124

菜肴类

奶汁蘑菇牛肉丝	124	萝卜条烧鲜蘑	125
嫩豆腐烧蘑菇	125	蘑菇炒香菇鲜笋	125
白菜炒香菇	126	菜心炒香菇	126
猪脑烧平菇	127	牛肉烧平菇	127
海参烩平菇	127	水晶笋烧平菇	128
平菇煮干丝	128	冬笋烩金针菇	129
金针菇炖牛奶	129	豆腐烩金针菇	129
金针菇炒冬笋	130	菜心烧金针菇	130
银耳木耳炒金针菇	130	银杏肉炒金针菇	131
草菇扒鸽蛋	131	甲鱼炖草菇	132
三菇烩香菜	132	猴头菇烩火腿	133
豆腐炖猴头菇	133	碧翠猴头菇	134

目录 Contents



油菜心烧猴头菇 134
松菇烧鲍鱼 135
鸡枞烧豆腐 136
生煎鸡枞 137
芙蓉花菜 137
香辣五丝 138
蚝油菜花 139
猴头菇烧菜花 140
大蒜泥马齿苋黑芝麻 141
香菇竹笋 142
蘑菇花菜 142
香菇虫草青鱼 143
人参黄芪煲甲鱼 144
香附蛋 145
马兰鹌鹑蛋 146
鲜蘑鸡片 146
人参香菇鸡 147
无花果煮鸡蛋 147

猴头菇煮黄豆芽 135
松菇煮草鱼 135
腐竹烧鸡枞 136
凉拌茄丝 137
鱼腥草拌莴苣 138
珊瑚卷心菜 139
菜花炒鸡蛋 140
蒜苗烧河蚌肉 140
双味素虾仁 141
胡萝卜炒青蒜肉片 142
香菇干贝炖猪血 143
蘑菇炖红白豆腐 144
猴头菇清炖甲鱼 145
补肺乌骨鸡 145
海带煮鸭子 146
魔芋核桃蛋 146
香菇虫草炖鸡 147

主食类

茯苓银耳煮鸽蛋 148
虾仁草菇烧卖 149
蘑菇粥 149
香菇火腿麦片粥 150
黄芪粥 151

草菇冬笋包 148
三鲜菜卷 149
蘑菇芦笋饼 150
香菇芦笋面 151
五果糯米粥 151

茶饮类

地榆白花蛇舌草炖银耳 152
大蒜萝卜汁 152
木耳乌鸡饮 153

蜂乳大蒜汁 152
白萝卜蜂蜜汁 153
鹌鹑蛋牛奶饮 153

一、大部分癌症 是吃出来的

与吃有关的癌症

✦ 胃癌

熏烤食品可能是某些癌症的病因或促发因素，与熏烤食品关系最密切的是胃癌和肠癌。动物实验证明，用烟熏的羊肉和鳕鱼喂养的大鼠大部分死于胃癌。另外，熏制食品中可能还含有其他一些潜在的致癌物质。1978年日本癌症研究所在熏烤和烧焦食物中发现了一种致突变原，动物实验证明其毒性比苯并芘大100倍。

科学研究已经确定，与胃癌发生有关的饮食因素有：熏制食品、盐腌食品、霉变食物、油炸食品及烧焦食物等。

✦ 肝癌

国际流行病学调查发现，在粮油等食品受黄曲霉毒素严重污染的地区，人群的肝癌发病率比较高。非洲有一个国家的某个地区，肝癌、胃癌的发病率极高，几乎每户人家都有癌症病人，引起世界卫生组织的重视，派专家调查发现，当地人吃的主要是霉变的玉米，所以肝癌等癌症的发病率一直居高不下。另外，我国某肝癌高发区，当地的气候条件适合真菌繁殖生长，据调查分析，该地区粮食主要受黄曲霉毒素等的污染。所以，黄曲霉毒素很可能



是人类肝癌的致癌因素。

❖ 食管癌

流行病学调查发现，食管癌的高发地区，居民特别喜欢吃腌菜、泡菜。这些腌菜、泡菜里含有大量能转变为亚硝胺的亚硝酸盐和硝酸盐。例如，调查发现，中国食管癌的高发地区——河南省林县，当地农民长年食用咸菜、腌菜，摄取过多的亚硝胺容易引起癌症。另外，有学者调查后认为，有些地区的食管癌高发病率可能与当地土壤中缺乏微量元素钼有关。在我国食管癌高发区，提倡用改变饮食习惯、增施钼肥等办法来降低食管癌的发病率。

对河南、山西等地的病例对照研究结果提示：食用腌菜可能是这些地区食管癌发病的主要原因之一。

❖ 大肠癌

研究表明，嗜甜者易患癌症。流行病学和实验研究的证据表明，精制糖（特别是蔗糖）含量高的膳食可能增加患结肠癌和直肠癌的危险性。在糖和富含糖的食物摄入量每天增加到 60 克时，患结肠癌、直肠癌和腺瘤性息肉的危险性增加 1 倍多。含精制糖多的膳食在人类肠道内通过速度较慢，粪便的总胆汁和二级胆汁排泄较慢，从而增加了对肠道上皮的刺激作用。

目前，世界上许多发达国家建议用含整粒谷物和纤维的膳食来代替精制糖含量高的膳食。世界卫生组织建议膳食总能量的 50%~70% 应来自复合糖类（大米、小麦、玉米、马铃薯、豆类等），每人每日膳食纤维（主要指非淀粉多糖）的摄入量应为 16~24 克，这不仅有利于预防大肠癌、结肠癌、乳腺癌等癌症，也有利于预防糖尿病、高血压病等疾病。

❖ 鼻咽癌

鱼露是以小鱼、小虾及半腐烂的鱼虾为原材料，加盐腌渍，装入容器中，经过 1~2 年发酵霉变而制成的一种食品，是我国沿海地区很多渔民及居民喜爱吃的一种传统风味小菜。

香港有一位生物化学家从鱼露中曾分离出了亚硝胺成分，他认为，致癌物质可能是在用盐腌制晒干的过程中或之前产生的，因为当时这些小鱼和小

虾正处于蛋白质的腐烂阶段。

据报道，爱吃鱼露这类半腐烂咸鱼咸虾的 15~34 岁的人，最常发生鼻咽癌，若 1~3 岁就开始经常食用鱼露的人，患鼻咽癌的危险性更大。

✚ 乳腺癌

据科学研究报道，富含动物脂肪及饱和脂肪酸的饮食可增加肺、食管、结（直）肠、肝、胰、膀胱、肾、乳腺、宫颈、卵巢、子宫内膜、前列腺等组织器官发生癌症的危险性。其中，与乳腺癌的关系最为密切。

国外流行病学者曾对 22 个国家的乳腺癌病死率与每人平均脂肪摄入量关系进行了分析，发现脂肪摄入量增高，乳腺癌病死率也随之增高。另外研究人员还发现，41 个国家的乳腺癌发病率与每人平均动物脂肪、蛋白质和糖类摄入量也呈正相关。日本的研究显示，与乳腺癌发病率密切相关的首先是猪肉，其次是其他动物脂肪。

另外，高脂饮食与乳腺癌的关系在动物实验研究中也得到了证实。

总之，为了预防乳腺癌、肠癌等疾病的发生，人们应当尽量少吃动物性脂肪，植物油也不宜过量食用。每人每天的油脂摄入量应控制在 25 克（半两）左右。

✚ 胰腺癌

据报道，有 3 项研究发现，饮用咖啡与胰腺癌发病有关。

另有研究报道，啤酒的消耗量与舌癌、口腔癌、咽喉癌、食管癌、胰腺癌、肺癌和肾癌的发病相关。

另据报道，有学者在美国进行了为期 5 年的流行病学调查发现，美国胰腺癌的发病率和病死率均有上升趋势，在每年死亡的 2 万多名患者中，至少有 50% 是与饮用咖啡有关。经常饮用咖啡者患胰腺癌的可能性是不饮用者的 3 倍。

✚ 膀胱癌

食品添加剂中的不少品种是人工合成的化学物质，大部分含有芳香胺，食用即可能诱发癌症。据研究报道，芳香胺引起膀胱癌、肝癌等肿瘤的潜伏



期大致在 15~20 年，少数较短者为 5~7 年，大约有 10% 的患者肿瘤潜伏期可长达 21 年以上。

早在 20 世纪 50 年代，有学者对英国有关工厂进行大规模流行病学调查，肯定了联苯胺对人有致膀胱癌的特性。近几十年来，凡是发展芳香胺染料的国家，都发生过职业性膀胱癌。

据报道，大剂量食用糖精可以诱发膀胱癌等癌症。

另有研究资料证实，咖啡容易导致膀胱癌、胰腺癌。20 余年前，美国哈佛大学的一位专家指出，咖啡中有一种未知作用的物质使消费者和膀胱癌之间构成相关关系，女性 50% 和男性 25% 的膀胱癌患者与饮用咖啡有关，即使每天饮用 1 杯咖啡的妇女，患膀胱癌的危险性也比不饮用者高 2.5 倍。

✚ 肺癌

肺癌全名叫原发性支气管肺癌。肺癌为当前世界各地最常见的恶性肿瘤之一，是一种严重威胁人民健康和生命的疾病。

现代医学研究表明，肺癌的发生是多因素共同作用的结果。吸烟虽然是肺癌发生的主要病因，但并非惟一病因。与其相关的因素至少还有：职业致癌因子、空气污染、电离辐射、饮食因素、病毒感染、真菌毒素、内分泌失调、家族遗传等。

饮食和营养因素与肿瘤的发生有密切的关系。动物实验证明维生素 A 及其衍生物 β 胡萝卜素能够抑制化学致癌物诱发的肿瘤。一些调查报告认为摄取食物中维生素 A 含量少或者血清中维生素 A 含量低时，患肺癌的危险性增高。

维生素 A 能够作为抗氧化剂直接抑制某些致癌物与细胞 DNA 的结合，具有拮抗促癌物的作用，因此可直接干扰癌变过程。美国的一项前瞻性人群观察结果说明，食物中天然维生素 A 类、 β 胡萝卜素的摄入量与十几年后癌症的发生呈负相关，其中最突出的是肺癌。

最近有研究报道，酗酒可使患肺癌几率增加 50%。研究人员发现，多种癌症的发病率与饮用啤酒和烈性酒有密切关系。加拿大麦吉尔大学医学院流

行病学家和癌症研究人员进行的一项调查显示，大量饮用啤酒和烈性酒的人患食道癌的几率比普通人高7倍，患肝癌的几率是一般人的9倍，患结肠癌的几率增加80%，患肺癌的几率增加50%。

致癌食物有哪些

腌菜和腌制食物

医学研究表明，常吃腌菜可诱发消化道癌症。

腌菜，又叫酸菜，是指用盐腌制的蔬菜。腌制的蔬菜品种大多以大青菜、大白菜、萝卜、萝卜叶、红薯叶、雪里蕻等蔬菜为原料。

专家调查研究发现，食管癌的发病与食用腌菜的饮食习惯密切相关。流行病学研究人员对河南、山西等地的病例对照研究结果提示：食用腌菜可能是这些地区食管癌发病的主要原因。

目前研究认为，腌菜发酵霉变过程中所产生的化学致癌物和真菌毒素可能是食管癌发病的重要原因。

腌菜对于食用者健康的危害性在于：腌菜中所含有的硝酸盐可以转化成亚硝酸盐，亚硝酸盐又与蛋白质的分解产物胺结合生成亚硝胺，而亚硝胺是一种较强的致癌物，作用于人体达到一定的时间和强度后，在人体免疫力下降时可引起食管癌和胃癌等。

烧烤食物及熏烤食物

1966年，医学专家发现，居住在冰岛的居民，胃癌的病死率为125.5/10万，占当地癌症死亡总数50%以上，居世界第3位。流行病学调查发现，胃癌的高发与该地区居民常年食用熏羊肉、熏鲑鱼、熏鳟鱼等烟熏食物有关。

烧烤、熏烤食物中可能诱发癌症的致癌物有：3,4-苯并芘、杂环胺、环芳烃类、亚硝胺等致癌物质。科学家们所做的动物实验证明，用烟熏的羊肉和鳟鱼喂大鼠，后来，这些大鼠大多死于胃癌。所以，为了您的健康，为了

预防癌症的发生，在日常生活中还是少吃烧烤、熏烤食物为好。

地沟油

“地沟油”是指从饭店、餐馆阴沟中捞出来的泔脚油。这些“地沟油”加碱后经大火熬上 4~5 个小时，捞去表面的悬浮物，滤掉底层的残渣和去除水分，就成为“精炼植物油”。

“地沟油”不仅油质已经发生变化，而且油中混有食物及其他残渣。其中，不少成分已经发生聚合转变，形成多种致癌物质，其危害性虽然在短时间内难以察觉，但其潜在的危害是非常大的。

高盐饮食

科学研究证明，高盐食物可能为胃癌、食管癌等消化道癌症发病的危险因素，所以，在日常生活中建议人们养成清淡饮食的良好习惯。

流行病学研究表明，胃癌高危人群的饮食中经常含有过多的食盐。哥伦比亚胃癌高发地区居民尿中氯化钠排出量明显高于低发地区。高发地区摄入钠盐较多，钾盐较少，钠/钾比为 3:3，显著大于低发地区的 1:3。在我国胃癌高、中、低发区 10 个县的调查结果表明，高发区每人平均食盐年摄入量在 9 千克以上，明显高于低发区的 4.0~7.5 千克。

近年来发现幽门螺杆菌感染和高盐饮食是胃癌的复合致癌因素，当高浓度盐损伤胃黏膜上皮后，幽门螺杆菌才起促进癌变的作用。国际研究发现，胃癌发病率和病死率与幽门螺杆菌感染率之间呈显著性相关。

高脂食物

高脂饮食与乳腺癌的关系在动物实验中已经得到了证实。当使用 DMBA 诱发大鼠肿瘤时，高脂肪饲料不但可使乳腺癌发生率增高，而且可使每只大鼠乳腺癌数目增多，并且诱癌时间缩短。当饲料中含不同类型的脂肪时，多不饱和脂肪酸组 DMBA 诱发动物乳腺癌的发生率明显高于饱和脂肪组，尤其是含多不饱和和脂肪酸高的玉米油促进作用更明显。

另有学者对英国 1928 年以后 50 年内乳腺癌发病与饮食的关系进行了研

究，发现在第二次世界大战初期因战争影响，妇女对肉类、脂肪和食糖消费明显减少，谷类、蔬菜消费量相对增加，乳腺癌病死率逐年降低；但自1954年起，肉类、脂肪和食糖供应虽然已经恢复到战前水平，而乳腺癌病死率则继续降低；15年后直到1969年又上升到战前水平。表明肉类、脂肪和食糖的摄取量对乳腺癌的影响要间隔10~14年后才慢慢显示出来。

鸡屁股

“鸡屁股”实际上是指鸡尾部的“腔上囊”，其囊内腔壁充满了数以万计的淋巴细胞，其中，有吞噬力很强的巨噬细胞等，对鸡的健康生长起到保护作用。

人食用“鸡屁股”后，会引起轻度食物中毒，并埋下致癌的祸根。所以，在日常生活中，人们在利用鸡滋补身体时，不要吃鸡屁股，在宰杀鸡时，先把鸡屁股割掉弃去。

猪油渣

猪油渣因长时间在油锅中煎熬，大多呈半焦化的残渣，极易形成多环芳烃等致癌物，是一种致癌食物。

在炼制猪油时油的温度较高，有机物受热后会马上分解形成3,4-苯并芘，熬炼的时间越长，3,4-苯并芘含量越高。3,4-苯并芘是世界上公认的致癌物之一。长期食用此类致癌食物，可增加胃癌、食管癌的发病率。

煎炸的食物

在日常生活中，人们爱吃油煎、油炸的食物，因为这些食物色、香、味俱佳，容易唤起人们的食欲，尤其是爱喝酒的男士，更是喜欢吃煎炸的食物。但从健康的观点来讲，常吃煎炸的食物容易致癌。

科学研究表明，当油温达到350℃~360℃时，油可以分解成醛类物质和酮类物质，同时生成多种形式的聚合物，例如二聚体、三聚体、多聚体、己二烯环状单聚体等。其中，二聚体是由两分子不饱和脂肪酸聚合而成，有毒性，也易致癌；己二烯环状单聚体能被机体吸收，毒性也较强，也易致癌。