



## 这些国家加入申根协定,意味着我们可以去东欧深度旅游

文 / 本报记者 周乐乐

在布拉格桥头,顺着米兰昆德拉的笔寻觅爱情;在布达佩斯,牵起爱人的手,走过九座桥;在波兰,回味肖邦的乐曲……东欧正以她独特的浪漫情调,成为杭州人一种新的出游时尚。

更为便利的是,从3月29日起,捷克、爱沙尼亚、匈牙利、拉脱维亚、立陶宛、马耳他、波兰、斯洛伐克和斯洛文尼亚9个东欧国家正式加入申根协定。持一张申根签证,即可畅游这些国家,东欧纳入我们畅行无阻的版图。

### 从地中海到波罗的海

到东欧,能够游览什么呢?在旅行社工作的赵亮是较早一批去东欧旅游的人,他介绍说,目前到东欧旅游的人们大多有着一种“东欧情结”——老年人可能来自于对一些老电影的回忆,中年人会因为与东欧人民之间有一层共同的情结,年轻人则多是迷恋布拉格的美丽或者波西米亚风格的迷幻。然而大部分人却不知道东欧的精华所在,事实上,东欧的自然风光很少遭到破坏,景色极好,每一个国家都有它独特的魅力。

比如波罗的海地区的爱沙尼亚、拉脱维亚、立陶宛三国拥有汉塞亚特文化遗产和未被现代社会破坏的自然环境,要是想目睹享有盛誉的圣彼得教堂,买到便宜又漂亮的琥珀首饰,推荐的就是这几个地方啦。而在有“地中海心脏”之称的马耳他,除了可以感受地中海风情外,更可以仔细参观这个国家随处可见的巴洛克与文艺复兴时期的石头建筑。此外,波兰以美丽的山区和漫长的海岸线见长;捷克的魅力主要集中在首都布拉格;斯洛伐克有古老的森林;匈牙利有布达佩斯和巴拉顿湖;斯洛文尼亚濒临爱琴海,加上疗养小镇、廉价的滑雪和啤酒……就不难看出为什么东欧成了人们度短假、过快乐周末和运动假期的好去处啦!

### 东欧深度游 可以去看肖邦埋心之地

从目前市场上东欧的线路来看,还是以连线游为主,如“东欧4国12天”或“东西欧10天”等等,连线游价格在1.1万~1.7万不等,每个国家停留1~3天,基本可以欣赏到每个国家最精华的部分。据了解,新增申根国的线路,如德国、奥地利+匈牙利、捷克、斯洛伐克、波兰6国10日就比较受杭州人的欢迎,这条线路特别添加了斯洛伐克首都、布拉格古堡徒步观光等,都是直接从陆地上过境的。

此外,从杭州国际旅行社的行程单上看,东欧深度游是从大家都熟悉的捷克、匈牙利、波兰开始,除了像华沙、布拉格这样的著名景点之外,还能去埋有肖邦心脏的圣十字教堂、电影“辛德勒的名单”中的“杀人工厂”奥斯维辛集中营等地。

■90%的男性肺癌患者和79%的女性肺癌患者与吸烟有关  
■戒烟不仅有利你本人健康,对你的家人也是很好的保护

# 香烟里面有43种致癌物

## 【健康讲堂】

主讲人: 中华中医药学会肿瘤委员会常委、副主任委员, 金华艾克医院院长 孙尚见

### 100多年前人类得肺癌的人非常少

在19世纪,肺癌还是一种十分罕见的疾病。1910年前,全世界文献证明确诊肺癌的病例仅200例。在此后的近100年中,由于吸烟及工业化,肺癌发病率呈抛物线式上升,迅速成为男性及女性因肿瘤而死亡的首要因素。

烟草的烟雾中含有多种化合物,有500种对人体有害,其中包括43种致癌物,其中尼古丁危害最强,是诱发癌症的祸首。

香烟中许多有害物质都在焦油中,如苯比芘等。吸烟除了引起肺癌外,还可引起口腔癌、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、肾癌、膀胱癌、皮肤癌、宫颈癌和胰腺癌及其他数十种非致命性疾病。

由于在初次就诊时,大部分病人已经有多处转移,只有少部分病人尚属早期肺癌,而临床上最具有治疗价值的正是这一小部分病人。

目前,肺癌已经成为我国第一大癌症,而且发病率和死亡率增长最迅速。目前肺癌正以每年26.9%的速度增长,如果不及时控制,到2025年,我国肺癌病人将达到100万,成为世界第一肺癌大国。

肺癌的治疗效果最近10年没有提高,总的治愈率为10%左右,其中主要原因是肺癌生物学特征十分复杂,恶性程度高,80%的肺癌患

者在确诊时已属晚期。肺癌的治疗应该是手术、放疗、化疗、免疫、中药等多学科综合治疗。

### 肺癌早期信号

不明原因的刺激性干咳,伤风感冒后咳嗽持续不愈,突发痰中带血或少许血丝,弥漫不固定的胸疼或胸痛、背痛、肩痛、上腹痛等,固定部位反复发生肺炎,出现这些情况时,应该及时去医院检查。

年龄超过55岁,烟龄超过20年的高危人群需要每半年体检一次,而且一定要拍胸片。

### 肺癌高危人群是哪些人

哪些人是肺癌的高危人群呢?我们要记住3个“20”:吸烟20年以上的,20岁以下开始吸烟的,每天吸烟20支以上的。3个“20”里,只要是其中一条,都非常容易得上肺癌。此外,有的人习惯一支接一支抽,一支香烟吸到不能再短才扔掉,还有的人吸烟的时候吸得非常深,大部分烟都吸入肺部,还有的人有慢性支气管炎,仍然“坚持”吸烟,这些行为都是非常有害的。除了吸烟者以外,慢性肺部疾病病人(如慢性支气管炎、肺结核等)患肺癌的危险也较一般人高。此外,有一些行业容易让人导致肺癌,主要是因为经常接触煤烟或油烟者——煤、煤焦油或其他油类的燃烧产物具有致癌性。如接触煤气、沥青、炼焦工人肺癌发病率较一般人群为高。体内外接受过量放射线照射者,接触无机砷、石棉、铬、镍等的人也容易得肺癌。如果接触量大,接触时间长,又缺乏防护,这些人群发生肺癌的危险比普通人群高。因此有关部门一定要及时采

取措施,进行职业病的防治,同时也要向劳动者做好宣传,保证劳动者的健康。

### 中医如何治疗肺癌

80%的肺癌病人确诊后往往都已经是晚期,丧失了手术治疗的最好时机。近年来,中医治疗肺癌已获得了值得关注的疗效,在缓解症状、延长生存期方面正在发挥很好的作用。

中医药治疗癌症的特点是:

(1)具有较强的整体观。肺癌虽然是生长在肺部,但实际上是一种全身性疾病。对多数的肺癌病人来说,局部治疗是不能解决根治问题的,而中医由于从整体观念出发,实施辨证论治,既考虑了局部的治疗,又采取行之有效的解郁、排毒、软坚等方法,对于改善肺癌病人的局部症状和全身状况都具有重要的作用。

(2)可以弥补手术治疗、放射治疗、化学药物治疗的不足。手术固然能切除肺癌,但还有残癌或区域淋巴结转移、血管中癌栓存在等,运用中医中药术后长期治疗,可以防止复发和转移。放、化疗治疗对消化道和造血系统有相当的副作用,运用中医中药治疗既能减轻放、化疗的副作用又能加强放、化疗的效果,对于晚期肺癌病人或不能手术和放、化疗的可以采用中医药治疗。

(3)不影响劳动力。肺癌症病人在局部状况好转的同时,全身状况也得到改善,甚至能胜任日常的工作。

(4)副作用小。没有骨髓抑制方面的副作用,对消化道也不会有严重的影响。

医学临床发现,每个人的肿瘤都不一样,



所处的阶段不一样,有的病人肿瘤发展的速度慢,同样一个人也可能在这段时间发展得比较慢。在比较慢的时候,可能单独用中医中药也具有较好疗效。但是处在病人肿瘤发展较快或者在这个阶段发展特别快的时候,中药就很难控制,这时需要做化疗,因为放疗化疗可以把肿瘤在那里压一下,这时候中药用上去,可以起到巩固的作用。第二次化疗的时候再压,进一步巩固,这样的治疗效果往往比较满意,肿块容易消除,消除后不容易复发。在治疗过程中,中医往往采用排毒法,排除体内毒素,消除肿瘤生长的祸根。

有资料显示,中医在治疗肺癌转移上具有一定优势,特别是肺癌脑转移。脑肿瘤出现半身不遂、左手左脚不会动的情况时,服用中药一两个月后,症状明显改善的情况比较常见,这说明肿块有软化缩小的趋势。肺癌骨转移一般吃药时间比较长,需要一年的时间,开始吃的几个月不见得有效,要吃到半年、七八个月以后,疼痛会慢慢消失;有的原来要打杜冷丁,他这时可能就不要打了。通过现代的影像学CT检查、ECT检查、磁共振检查,可以看到服用中药后肿块的变化。临床还发现,肺癌病人在服药期间70%有肿瘤继续增大的情况,但服药到一定程度以后,肿块的生长就能控制住,再持续服药就有可能软化并消失。

肺癌的中医药治疗不能指望吃一个月三个月四个月就完事,控制住肿块的生长,往往需要半年八个月甚至一年的时间。中医见效慢,但它治好了就不易反复、不易复发,这也是它的优势所在。