

# 前列腺癌都是“懒汉癌” 这个误会能误大事

## 一个常见误会:前列腺癌都是“懒汉癌”

65岁的老陈退休后常爬山游湖,身体一向硬朗。今年单位体检发现前列腺特异性抗原(PSA)升高,进一步检查确诊为前列腺癌。他却不以为意:“早就听说这病发展慢,是个‘懒汉癌’,不着急。”然而医生审阅报告后严肃指出:前列腺癌并非都是“慢性子”,部分类型恶性程度高、进展迅速,拖延可能使本可根治的“局限期”进展为难以控制的“转移期”。

## “懒汉癌”说法的由来:确实有一部分发展缓慢

“懒汉癌”的说法有一定依据:确实有一部分前列腺癌生长缓慢,尤其常见于高龄男性。对此类低风险患者,现代医学常推荐“主动监测”策略(并非放任不管),即在严密随访(定期复查PSA、直肠指检、MRI,必要时重复穿刺)下观察病情变化,从而避免过度治疗可能引起的尿失禁、性功能障碍等副作用,同时

确保一旦病情进展能及时转入根治性治疗。问题在于,前列腺癌是一个异质性很强的疾病,其生物学行为从惰性到侵袭性跨度很大,不能因“懒汉癌”的通俗说法而一概而论。

## 真正的危险:误将“侵袭性癌”当作“惰性癌”

真正需要警惕的是中高风险、局部晚期或已发生转移的类型。这类肿瘤更容易突破前列腺包膜,侵犯精囊或周围组织,并可能早期转移至骨骼和淋巴结。若将其误判为“可以等待”,极易错过最佳治疗时机。临床上常见患者因惧怕手术或嫌麻烦而选择“先观察”,直至出现骨痛、体重下降、贫血,或明显排尿困难、血尿等症状时才就医,此时疾病分期往往已进展,治疗周期更长、花费更高,生活质量也受到更大影响。

## 如何判断“懒”或“不懒”?关键在于风险分层

判断前列腺癌的生物学行为,不能凭感觉,而应依靠系统

的风险分层评估。第一,看PSA变化:不应仅关注单次数值,更需观察其持续升高趋势与上升速度(如PSA倍增时间),并结合前列腺体积、炎症等因素综合判断;第二,看穿刺病理结果:包括恶性程度评分(Gleason评分)、阳性针数及肿瘤占比,评分越高通常越需积极干预;第三,看前列腺MRI:可评估肿瘤位置、体积、是否突破包膜及侵犯精囊,为分期与治疗方案提供关键依据;第四,必要时进行分期影像学检查(如骨扫描、CT/MRI或更先进的分子影像)以及基因检测,有助于识别生物学行为更恶性的肿瘤并指导个体化治疗。

## 三个常见误区

需澄清以下三点认知误区:一是“PSA正常即可高枕无忧”或“PSA升高就是癌症”。PSA仅是提示性指标,前列腺炎、增生等情况也会导致其升高;但确诊后,必须进行系统风险评估。二是将“主动监测”等同于“随意拖延”。实际上,主动

监测有严格的人选标准、规范的复查频率以及明确的治疗介入指征,脱离专业随访易导致病情失控。三是忽视家族史与基础风险:有前列腺癌家族史、长期不良生活方式或合并代谢性疾病的人群,更应提早关注并接受规范筛查。

## 给男性的实用建议

建议50岁以上男性定期进行PSA检测,并由专科医生综合评估结果;有家族史者应更早开始随访。若发现PSA升高或出现夜尿增多、尿流变细、排尿费力等症状,应尽早就诊,必要时完善MRI与穿刺检查。

前列腺癌并非统一的“懒汉癌”,而是“有的慢,有的快”。科学的态度是既不恐慌也不轻视:将惰性型置于安全的监测轨道,对侵袭性型尽早开展规范治疗,才能真正避免延误病情。

(作者:魏永宝 福州大学附属省立医院 副主任医师)

# 药膳 你吃对了吗

近年来,传统药膳悄然回归现代生活,成为越来越多人青睐的养生方式。然而,那些看似滋补的药材与食物的搭配,是否真的适合每个人?

## 了解药膳的两面性

张阿姨年近六十,常感腰膝酸软。听说杜仲炖猪腰能强筋健骨,她便每周食用三次。两个月后,腰酸未减,反而出现口干、失眠的症状。中医诊断发现,张阿姨属阴虚火旺体质,而杜仲性温,过量食用加剧了内热。此类情况并不少见。许多人对药膳存在误解,认为“药食同源”即可随意搭配。实际上,中医理论中每味药材都有其性味归经,对应特定体质和症状。错误搭配或过量食用,轻则无效,重则可能损害健康。

## 合理应用药膳配伍

中药配伍讲究单行、相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反,这些原则同样适用于药膳。“相须”“相使”可增强疗效,如经典方

“当归生姜羊肉汤”中,生姜能增强当归的温经散寒、活血养血之功,使全方温补之效倍增。“相畏”“相杀”能减轻毒性,例如半夏常配生姜以制其毒;烹饪海鲜时加入紫苏,既可去腥增香,也能缓解部分海产品的寒性或微毒。而“相恶”会降低疗效,“相反”则可能产生毒副作用。普通人难以掌握复杂配伍,因此不建议自行组合三种及以上药材制作药膳,应在医师或药师指导下,根据个人情况选择针对性配伍。

## 根据体质食用药膳

中医将体质大致分为气虚、阳虚、阴虚、痰湿、湿热、血瘀等类型,不同体质需采取相应调理方法。例如,阳虚者常畏寒怕冷,宜用温补类药膳,如肉桂炖牛肉;阴虚者多见口干咽燥、手足心热,应选滋阴类药膳,如银耳莲子羹。若二者颠倒,阳虚者过食滋阴可能加重寒象,阴虚者误用温补易导致“火上浇油”。

## 因地制宜选择药膳

中医强调“因时因地制宜”。同一药膳在不同季节与地域,效果可能迥异。夏季阳气外浮,脾胃功能相对较弱,宜选清淡易消化之品,如荷叶粥、冬瓜汤等清热解暑。若于盛夏时节过量食用温补的参鸡汤,易导致上火、口干等不适。地域差异亦须重视:南方气候湿热,药膳宜侧重清热祛湿,如土茯苓炖龟;北方气候干燥寒冷,则可适当进补温阳之品,如当归生姜羊肉汤。若将南方祛湿之方用于北方燥性体质之人,反而可能耗伤阴液。

## 安全食用药膳四原则

辨证施膳:在专业中医师指导下辨明自身体质与健康状况,选择针对性配伍。

适量为宜:药膳以调理为目的,不可替代日常饮食,应遵循“中病即止”,避免长期连续服用。

食材优先:多选用山药、红枣、薏米等药食同源的食材,性

质相对平和安全。

关注反应:食用后密切观察身体反应,如出现不适立即停用,并及时咨询专业人士。

药膳文化博大精深,凝聚着中华民族数千年的生活智慧。它不仅是饮食的延伸,更是中医“治未病”思想的重要实践。合理运用,可助人调理身心、平衡阴阳;盲目跟风,则可能适得其反。面对琳琅满目的药膳配方,我们更应保持理性,认识到个体体质的独特性与季节地域的差异性。在这快节奏的现代生活中,不妨放慢脚步,聆听身体的声音,辨明体质虚实,在专业指导下为自己量身定制调理之道。唯有如此,药膳才能真正从传统智慧转化为现代人健康生活的有力支撑,成为守护健康的智慧选择。

(作者:詹雪平 福建中医药大学附属第二人民医院 中药师)