

## 因为工作来到中国 因为生活爱上宁波 斯洛文尼亚夫妇 在宁波安家

随着宁波与中东欧国家交流的不断深入,越来越多中东欧国家的人选择来到中国、来到宁波旅游、学习、工作,其中不少人还选择在宁波安家落户。“是中东欧国家与中国的密切联系,让我对中国产生了向往,所以我就来到了这里。”来自斯洛文尼亚、跟随丈夫在宁波安家的 Danijela Rus Kolar 说。



Danijela Rus Kolar

### 因为生活爱上宁波

“我在宁波杭州湾新区的吉利汽车工作,是一名工程师。公司给了我在中国工作的机会,我和妻子二话没说就决定来了。在这里,我可以获得更多的经验和专业知识,我们也很向往中国的生活,喜欢中国文化。”一年前,Danijela Rus Kolar 的丈夫

Ales Kolar 因为工作原因来到宁波,Danijela Rus Kolar 也放弃了斯洛文尼亚优越的教师工作,不远万里跟随丈夫来到宁波。

陌生的国家,陌生的城市,陌生的环境,但对 Danijela Rus Kolar 和她丈夫而言,宁波似乎有一种神奇的魔力,让他们慢慢爱上了这里。

### 想在宁波重拾教师梦

临近端午佳节,记者特意带了一个香囊送给 Danijela Rus Kolar。看着缝制精致的香囊,Danijela Rus Kolar 爱不释手。与其他外国友人一样,Danijela Rus Kolar 对中国的传统文化非常感兴趣,春节、端午、中秋……各种中国传统节日她和丈夫都不曾错过。她说,过中国传统节日可以让自己更好地了解中国,了解宁波。

“现在我正在努力学习中文,接下来我会

在宁波当一名老师。”在斯洛文尼亚,Danijela Rus Kolar 是一名教育学教授,为了跟随丈夫的足迹,她放弃了心爱的教师工作,毫不犹豫地来到了宁波生活。

“宁波的教育事业发展比较快,教育理念也很先进,各类学校很多,我觉得我可以找到一份满意的教师工作,做一些关于素质教育的课题研究。”对于未来在宁波的生活和工作,Danijela Rus Kolar 充满了向往和期盼。

### 钟情宁波的山水和果蔬

“宁波这个城市很漂亮很友好,我住的小区,周围的居民对我非常友好,社区的工作人员也经常帮助我解决一些生活上的问题。”Danijela Rus Kolar 告诉记者,在这一年里,她走遍了宁波大大小小的地方,一有时间就约上在宁波的朋友一起出游,四明山、东钱湖等旅游景点都留下了她的足迹。

除了宁波的风光,让 Danijela Rus Kolar 产生好感的还有宁波的公共交通。“宁波的交通非常方便,公共自行车、公交车、地铁等交

通工具非常齐全,想去宁波哪个地方都可以到达,最重要的是票价还便宜,换乘免费。”

此外,宁波的果蔬也让 Danijela Rus Kolar 情有独钟。奉化的水蜜桃、慈溪余姚的杨梅、宁波的白枇杷……但凡有时令水果上市,Danijela Rus Kolar 都会第一时间跑去超市尝鲜。

“在我们国家,水果蔬菜的种类、数量都比较少,来到宁波后我有口福了,每天都能吃到新鲜的水果蔬菜,真是太幸福了。”Danijela Rus Kolar 说。 记者 郑凯侠 文/摄



科普中国  
SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

## 饥饿能“饿死”癌细胞? 刷爆朋友圈的流言是真是假?

最近,网上有消息称利用“饥饿”疗法就可以把肿瘤饿死,很多人看到这种疗法后便去尝试。浙江省人民医院的一位70多岁的患者,5个月前做过贲门癌手术,在听信“肿瘤可以被饿死”后,就开始全面忌口,把很多有营养的食物都列为“发物”,结果体重狂掉身体虚弱不堪。肿瘤真的能被饿死吗?

### 肿瘤是怎么形成的?

肿瘤细胞的形成其实是一个概率事件,人体内有40万亿~60万亿个细胞,每天都在新陈代谢或者分裂复制,这个复杂过程由DNA把控,虽然DNA有多重查错机制,但再精密的过程也会出现差错,其中有一种变异能够让细胞获得永生的特性,也就是我们所说的“癌变”。

### 肿瘤发生的危险因素有哪些?

基因突变这个概率事件我们无法控制,但已知有很多因素会导致这个概率增加。

1. 生活习惯。很多出现恶性肿瘤的患者大多数是因为日常不良的生活习惯导致的,如长期的吸烟喝酒、熬夜等不良习惯。比如经常喝酒容易诱发口腔癌、食管癌,经常吃过烫的食物容易患上食道癌或者胃癌。

2. 医源性因素。放射性的射线也是导致恶性肿瘤的一个主要因素。如电离辐射、x射线等。

3. 遗传性因素。有些恶性肿瘤患者是因为遗传因素导致的,当家族中有直系亲属出现过恶性肿瘤,下一代出现恶性肿瘤的几率也会明显增高。

4. 免疫因素导致。有些人在出生的时候存在一些先天免疫缺陷,免疫系统缺陷容易被癌细胞侵入,这些人较容易患上恶性肿瘤。

### 肿瘤细胞能被饿死吗?

“饿死肿瘤细胞”这个概念确实是由医生提出来的,并且得到了临床效果的肯定,不过医学界的这种方式和患者通过节食饿自己的方法可完全不同。早在2012年,浙江大学肿瘤研究所提出了一种新的治疗肿瘤的方式。因为肿瘤细胞需要“吃”东西才能生存和生长,葡萄糖是肿瘤细胞必须吃的东西,剥夺葡萄糖,理论上肿瘤细胞就会死亡。

但肿瘤中有大量的乳酸,乳酸解离成乳酸阴离子和氢离子,这两个因子协同作用,让肿瘤在恶劣条件下,可以像蛇、熊一样处于冬眠状态。因此,研究团队用碱,如碳酸氢钠(小苏打)来去除肿瘤内的氢离子,就可破坏乳酸根和氢离子的协同作用,从而快速有效地“饿死”肿瘤细胞。但这种医学上“饿死”肿瘤细胞的方法和患者通过让自己饿着的方式是完全不同的。也就是说,通过节食来“饿死癌细胞”的说法是谣言!

### 肿瘤应该如何治疗?

目前我们对抗肿瘤的方法有很多,包括外科手术治疗、放疗和化疗、靶向治疗、免疫治疗等。这些针对肿瘤的治疗方式,能在一定程度上延长病人的生存期,但也有各自的局限。

### 应如何预防肿瘤?

世界癌症研究基金会(WCRF)指出,大约1/3的常见癌症可通过调整饮食习惯、控制体重和加强运动来预防,包括:

1. 保持健康体重:在健康体重范围内尽可能瘦( $18.5 \leq \text{BMI} \leq 23.9$ );
2. 多运动:每天至少运动30分钟,少久坐;
3. 少吃高热量食物和含糖饮料,尤其少吃高脂、高糖、低纤维的加工食品;
4. 多吃全谷物、蔬菜、水果和豆类;
5. 限制红肉摄入,避免吃加工肉类;
6. 为了预防癌症,不要饮酒和吸烟;
7. 限制食盐摄入,每天吃盐不超过6克;
8. 避免食用发霉的食物。

### ● 科普信息速递

车辆购置税新规7月1日起正式实施,意味着消费者购买车辆应扣税款将取决于实际支付金额,买车成本降低。

### ● 科普素养800问

(判断题)蚊子喜欢叮咬穿浅色衣服的人。这个说法对吗?

答案:错

解释:蚊子不喜欢强光,穿浅色衣服反射的光比较强,有驱蚊作用。穿了深色的衣服,因为光线比较暗,适宜蚊子的生活习性,所以蚊子喜欢叮咬穿深色衣服的人。 王元卓 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码