

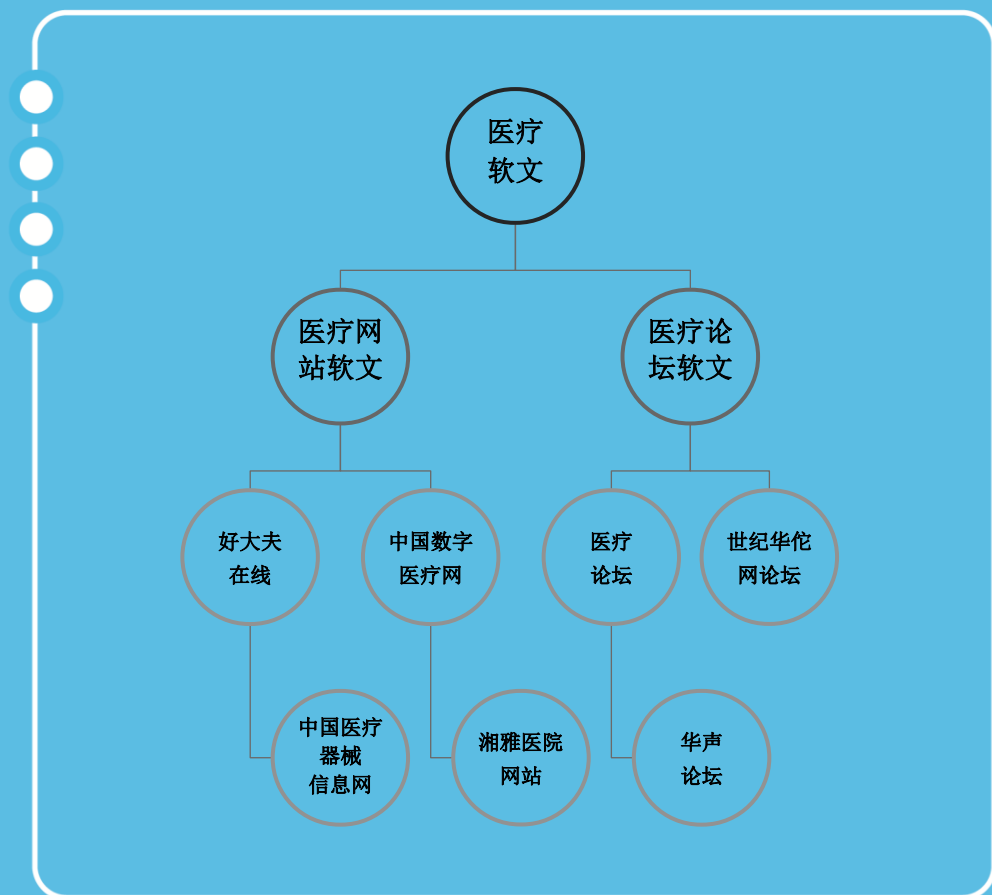


第1章



医疗软文：

软文助力医疗，
打造网络营销





1.1 医疗网站软文

医药行业是我国国民经济的重要组成部分，也是传统产业与现代产业相结合的代表行业。其主要门类包括：卫生材料、化学原料药及制剂、中药材、中药饮片、中成药、抗生素、生物制品、生化药品、放射性药品、医疗器械、制药机械、药用包装材料及医药商业。

随着医药市场的繁荣，医药企业面临着日益激烈的竞争。与传统行业不同，医药企业的产品及服务同质性强，难以形成差异化优势，因此，对于营销的依赖性就更加强烈了，软文营销的出现，正好解决了医疗行业面临的营销困境。

【案例 1】好大夫在线：纯粹的专家软文 ——专业的医疗软文分享价值更高

【平台简介】

好大夫在线创立于 2006 年，是一家非常优秀的医疗信息和医患互动平台。网站创立之初，好大夫在线聚焦于为中国患者提供就医参考信息，建立互联网，实时更新的门诊信息查询系统。

在众多医生和患者的支持和参与下，经过几年的快速发展，好大夫在线已经在多个领域取得了非常优异的成绩。

【功能解析】

下面就来了解好大夫在线的功能，如图 1-1 所示。



图 1-1 好大夫在线

(1) **找大夫**：找大夫板块中，主要有 3 部分内容，分别为按医院找、按疾病找、按专科找。

(2) **咨询**：咨询板块中，主要为网络咨询与电话咨询，咨询板块中拥有来自全国各地正规医院的 3 万名医生活跃在平台上。

(3) **就诊**：就诊板块中，包括预约加号、住院直通车、海外就诊和企业会员服务等内容。

(4) **指南**：指南板块中，有看病攻略、好大夫出诊、专家访谈和疾病专题等



内容。

【实施分析】

下面来欣赏一篇优秀的医疗专家软文，软文中只有单纯的医疗经验以及方法，没有什么直接或者间接的广告植入，因此拥有非常高的分享价值。

当冠状动脉狭窄遭遇颈动脉狭窄，如何选择？

动脉粥样硬化是全身性疾病，随着疾病的发展，病变常累及大、中肌性动脉。心、脑作为人体生存最重要的器官，其供血动脉，即冠状动脉、颈动脉、颅内动脉等一旦受累，将严重影响机体的健康状态。

对于单个器官的动脉硬化性疾病，治疗策略比较容易做出，但当人体多个器官患有动脉硬化性疾病时，治疗决策的制定往往会让人困扰，经常面临左右为难的境地。

.....

如何在治疗时机上决策这两个手术呢？当心脏和脑两个重要器官同时摆在决策天平上时，往往会让人陷入两难的决策境地。

如果先行冠脉搭桥术，在手术过程中，难免会出现循环的不稳定，即血压的大幅波动。在低血压情况下，对重度颈动脉狭窄者，因脑灌注减少，非常容易引发脑梗，对生活质量造成严重影响，甚至危及生命。

如果先行颈动脉内膜剥脱术，由于心脏情况的不稳定，在全麻过程中，很难维持血压的稳定；而且，在颈动脉阻断过程中，为保证脑灌注，往往进行诱导性升压，减少动脉阻断对脑灌注的影响，这对心脏是个巨大的负担。可以说，术中、术后都要面临心衰的威胁。

简单地说，分次单独处理任何一处病变，无论先后，会面临两次全麻风险，还要面临两次重要器官功能严重受损的风险。那么，如何将风险减至最低？有无一石二鸟之策呢？

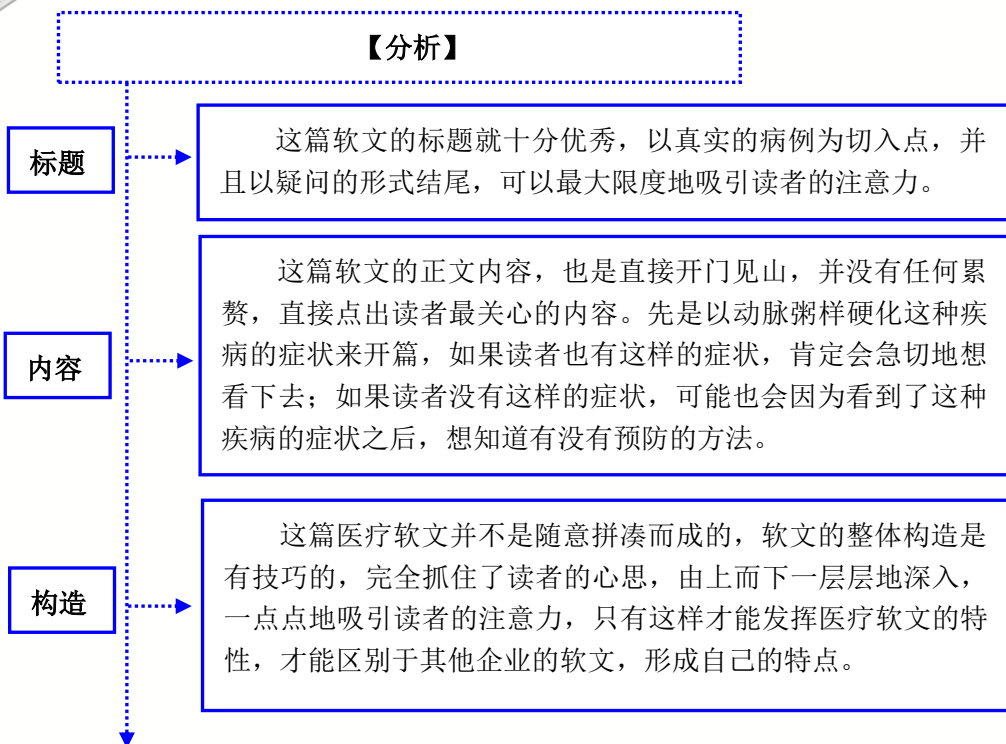
大量临床研究表明，对合并有严重冠脉、颈动脉疾病患者分期手术可增加为手术期相互的心脑血管并发症。

同期行颈动脉内膜剥脱术和冠脉搭桥手术的优势在于同一次麻醉下同时进行冠状动脉、颈动脉血流的重建，减少了二次手术和二次麻醉的打击，降低了手术期心脑血管并发症的发生率和死亡率，减少了两次手术之间发生心肌梗死或脑中风的危险，同时也大大减少了住院天数和费用。

针对此类高危患者，严格把握手术适应证、完善的术前评估、精确的手术操作和严格的手术期管理将有助于降低手术期并发症与死亡率。

全麻成功后，颈动脉内膜剥脱术与冠脉搭桥术大隐静脉取出术可同时进行，以减少整个手术时间。在近日完成的一例手术中，联合同期手术，仅较一般冠脉搭桥手术增加约 1 小时的手术操作时间，换来的是两个重要器官功能的迅速改善，与术后的快速康复。

(软文来源：好大夫在线网)



专家提醒

软文撰写者需要从消费者的自身疑问出发，先肯定质疑，再分析疑问，最后告诉消费者根本的原因，并且软文中的专业名词需要进行一定的解释，因为读者并不是专业的医疗人士。

医疗软文的标题，主要有以下 4 种写法，如图 1-2 所示。

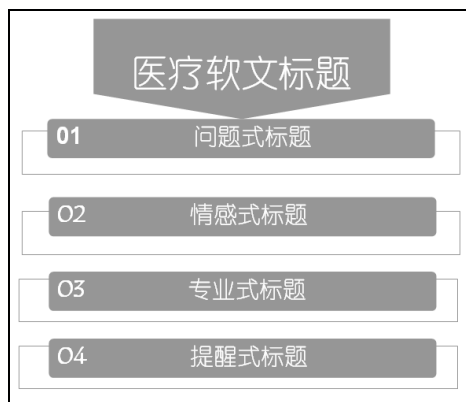


图 1-2 医疗软文标题



软文正文内容的写作策略，主要有以下 5 种，如图 1-3 所示。



图 1-3 软文正文写作策略

【案例 2】中国数字医疗网：医院品牌软文 ——用软文塑造医院品牌

【平台简介】

中国数字医疗网，是一家专注于数字医疗，以及医疗信息化的专业网络媒体和互动平台，也是中国 IT 技术网站——51CTO 传媒，是专门为医疗领域提供优质服务，而延伸出去的网络平台。

【功能解析】

下面就来了解中国数字医疗网的功能，如图 1-4 所示。



图 1-4 中国数字医疗网

(1) i 医疗：i 医疗板块，包括 4 个内容，即医疗信息化、互联网医疗、智能医疗设备、应用技术研发。



(2) **HC3i 超市**：HC3i 超市，主要包括专栏、风采人物、视频课堂、资源下载、专题、专区和周刊等内容。

(3) **生态馆**：生态馆板块，提供 7 个板块，即 HC3i 自营馆、媒体馆、医疗馆、保险馆、养老馆、医药馆和智能医疗设备馆。

【实施分析】

下面来欣赏一篇优秀的，推荐医院品牌的软文，软文中对于医院品牌有着明显的推荐目的。

武汉市中心医院：运用移动互联网优化就医流程

对目前医院就医流程进行了分析，定位瓶颈环节，以需求为导向，对医院移动互联网应用功能以及业务场景进行设计，并提出了医院移动互联网应用构建的技术实现架构，阐述了架构中各层次所包含的内容。

实际应用效果的分析证明了移动互联网方式对优化就医流程的有效性，并提出了今后在顶层设计、思维方式转变及关键技术实现三方面努力的方向。

移动互联网技术医疗行业应用现状及问题分析。

1. 移动互联网技术应用现状

移动互联网应用包括三个要素：移动网络、移动终端和应用服务。其中，应用服务是移动互联网的核心，也是用户的最终目标。

移动应用服务方面，美国移动医疗占据全球领先地位，1996 年美国马里兰州立大学医学中心与 TRW 公司的移动医疗项目，实现了救护车与医生办公室之间双向音频与视频通信。

国内的移动互联网医疗起步晚，应用主要分为两类：一类是客户端 APP 类型，如“春雨掌上医生”“全科医生”，以及国内有些医院发布的 APP，实现了预约、挂号、查询报告等服务，同时随着人们对关注“健康”先于关注“疾病”认识的增强，越来越多的医院也在关注移动终端上的健康管理应用建设。另一类是微应用类型，如支付宝“未来医院”、医院微信公众服务号等。

2. 医院就医流程问题分析

以武汉市中心医院为例，分析医院就医时间链，得出分析结果。

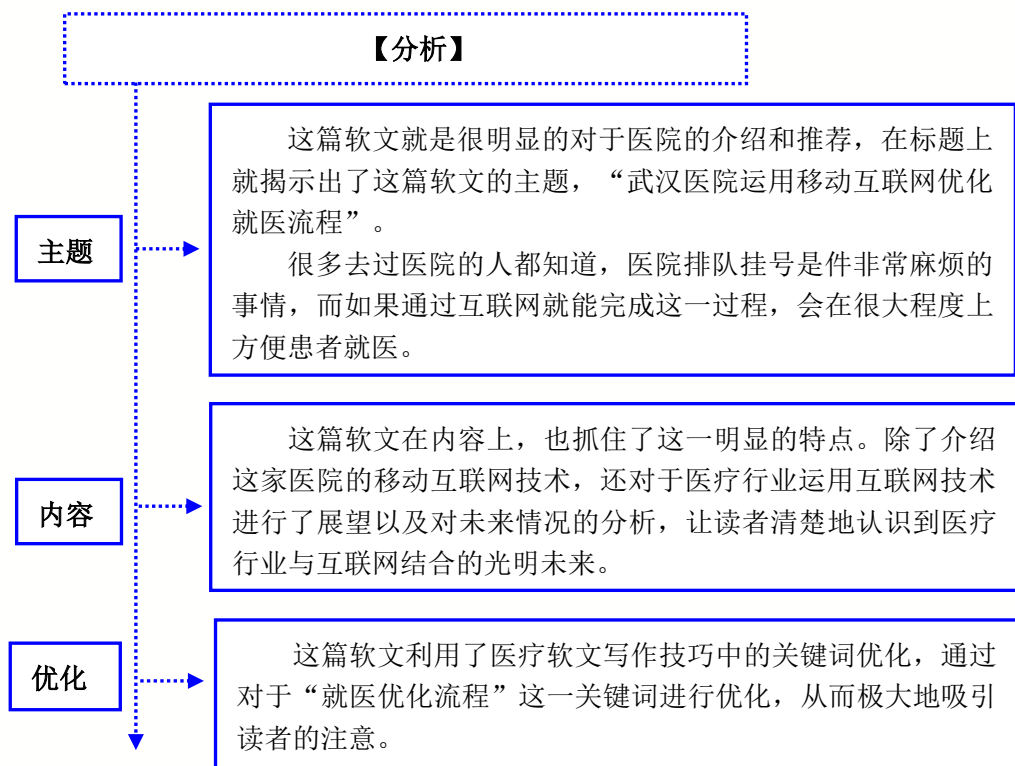
以上就医时间链分析所体现的排队时间长，导致就医秩序较差、患者就医体验不佳，是国内各医院的共性问题。

借助移动互联网，扩展医疗服务获取渠道，成为各大医院优化就医流程的方式之一，但这种方式整体处于探索阶段，仍存在以下问题：顶层设计的全局角度不完善，移动互联网应用建设后又成为一个信息孤岛；移动应用端与医院内部流程的衔接不顺畅，存在部分环节，借助智能终端操作完毕后，仍避免不了就医现场的排队问题。



对纸质单据过于依赖的传统思维对移动互联网医疗推进造成阻碍；移动应用覆盖面不全，移动端用户体验不佳。

(软文来源：HC3i 中国数字医疗网)



医疗软文的写作技巧，除此之外还有很多，如图 1-5 所示。

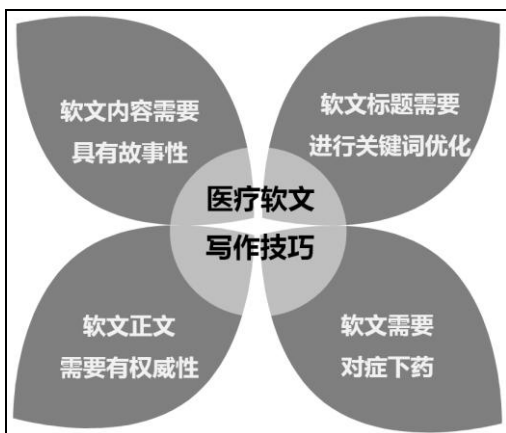


图 1-5 医疗软文写作技巧



专家提醒

不管是在搜索引擎中，还是在相关搜索上的关键词，都是人们在百度搜索引擎上搜得最多的词汇，医疗软文撰写者利用这些词汇，可以让百度“蜘蛛”抓取软文的概率变大，从而使得这篇软文在搜索引擎上面的排名也可能会提前。

【案例 3】中国医疗器械信息网：医疗器械推广软文 ——软文对于医疗器械的推广效果明显

【平台简介】

中国医疗器械信息网，始建于 1998 年 10 月，由国家食品药品监督管理总局信息中心主办，从建立起到现在，已经逐渐成为医疗器械行业中比较权威的一家网络平台。

【功能解析】

下面就来了解医疗器械网的功能，如图 1-6 所示。



图 1-6 医疗器械网

- (1) **资讯**：资讯板块拥有 4 个板块，分别为信息纵览、科研进展、医院动向、会议展会。
- (2) **监管**：监管板块拥有 2 个板块，分别为地方动态、质量关注。
- (3) **服务**：服务板块中包括 8 个板块，分别为数据查询、办事指南、相关部门、通知公告、征编通知、注册咨询、相关资料、企业动态。
- (4) **政策**：政策板块共有 6 个板块，分别为法律法规、部门规章、规范文件、地方法规、政策解读、国际法规。

【实施分析】

下面来欣赏一篇优秀的医疗器械推广软文，软文中对于医疗器械有着明显的推广目的。



2022 年流式细胞仪市场将达 70 亿美元

流式细胞技术是一个以生物物理、激光为基础的分析技术，可以分析悬浮在液体中的细胞或微粒的很多物理特性，与 ELISA 等传统分析方法相比，流式细胞术具有很多优势，例如，可以提供更准确的结果，同样的价格花费较少的时间等。

.....

另一方面是因为各种研究和诊断应用中越来越高的采用率。另外，流式细胞仪在细胞遗传学、蛋白质组学和海洋生物学等创新研究中的应用，也将进一步推动市场的增长。

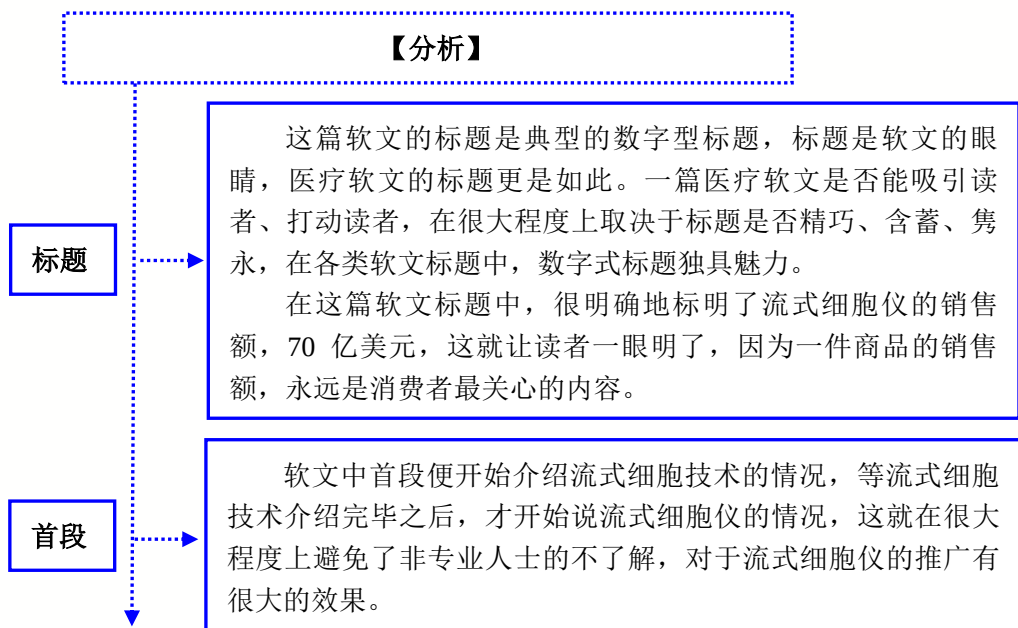
此外，癌症和艾滋病等疾病发病率的上升可能会促进诊断领域更多地采用流式细胞仪技术。另一方面，仪器和试剂的高成本、潜在的终端用户缺乏相关的应用意识和专业技术的限制等可能会阻碍这个市场的增长。总体来说，预计流式细胞术在药物开发和诊断领域将有很多的增长机会。

预计 2022 年全球流式细胞仪的市场将达到 70 亿美元，复合年增长率为 16.0%。

北美占据最大的市场份额，其中 2011 年，该地区占全球流式细胞仪市场的 43.5%，达 12 亿美元。预计 2020 年该地区市场将达到 28 亿美元，复合年增长率为 10.1%。

由于亚太地区的研发外包及癌症和艾滋病等疾病发病率的增加，预测亚太地区将成为最赚钱的地区。

(软文来源：仪器信息网)





结尾

这篇软文的结尾也非常有技巧，以反复出现的数字为证据，有力地说明了流式细胞仪的市场情况，这就属于软文标题中的回味法，也就是凭借意犹未尽的结尾，让读者印象深刻。

除了回味法，软文结尾还有以下几种写作方法，如图 1-7 所示。



图 1-7 软文结尾写作方法



专家提醒

医疗软文的目的，就是吸引消费者，所能达到的最好效果，就是将读者转化为消费者，所以软文的结尾，也需要一定的写作技巧。

【案例 4】湘雅医院网站：新闻式软文 ——软文也是新闻

【平台简介】

中南大学湘雅医院，坐落于中国历史文化名城长沙，由美国耶鲁大学雅礼协会创建于 1906 年，初名雅礼医院，在国内享有“南湘雅、北协和”的盛誉。

【功能解析】

湘雅医院的功能如图 1-8 所示。



图 1-8 湘雅医院

(1) **医院概况**：医院概况板块中，包括医院介绍、历史沿革、领导团队、组织机构、联系我们等内容。

(2) **湘雅新闻**：湘雅新闻板块中，包括医院要闻、人物专访、精彩专题、视频中心等内容。

(3) **病友服务**：病友服务板块中，包括就诊须知、住院须知、服务专区、医保专区等内容。

(4) **科室导航**：科室导航板块中，包括临床科室、医技科室、医疗中心等内容。

(5) **医学教育**：医学教育板块中，包括本科生教育管理、研究生教育管理、临床技能训练中心等内容。

【实施分析】

下面来欣赏一篇优秀的医院新闻软文，软文中主要的内容为对新闻活动的报道。

国家卫生计生委督查组充分肯定湘雅医院“改善医疗服务行动”

11月25日，国家卫生计生委专家组来湘雅医院，就该院落实国家卫生计生委进一步改善医疗服务行动计划的相关情况进行专项督查。经过汇报座谈、现场调查，督查组对湘雅医院给予了充分肯定。

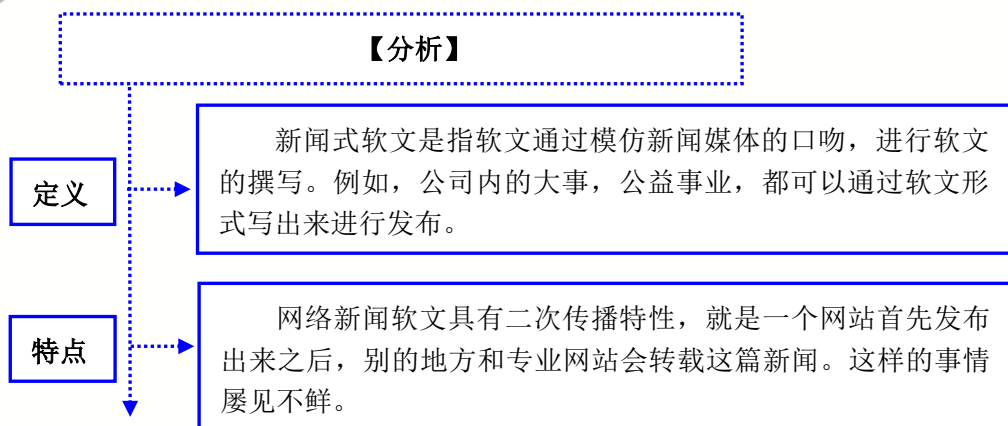
国家卫生计生委督查组由组长、四川省卫生计生委副巡视员彭杰率队，包括四川大学华西医院、四川省人民医院等医院管理、业务临床等方面的专家。湖南省卫生计生委医政医管处监察专员曾清陪同。

湘雅医院打造“五位一体”医患沟通模式，将医疗纠纷防患于未然；建立病情高危预警信息系统，为患者开启生命安全警示灯；成立日间手术中心，合理调配诊疗资源，患者当天住院，当天治疗。

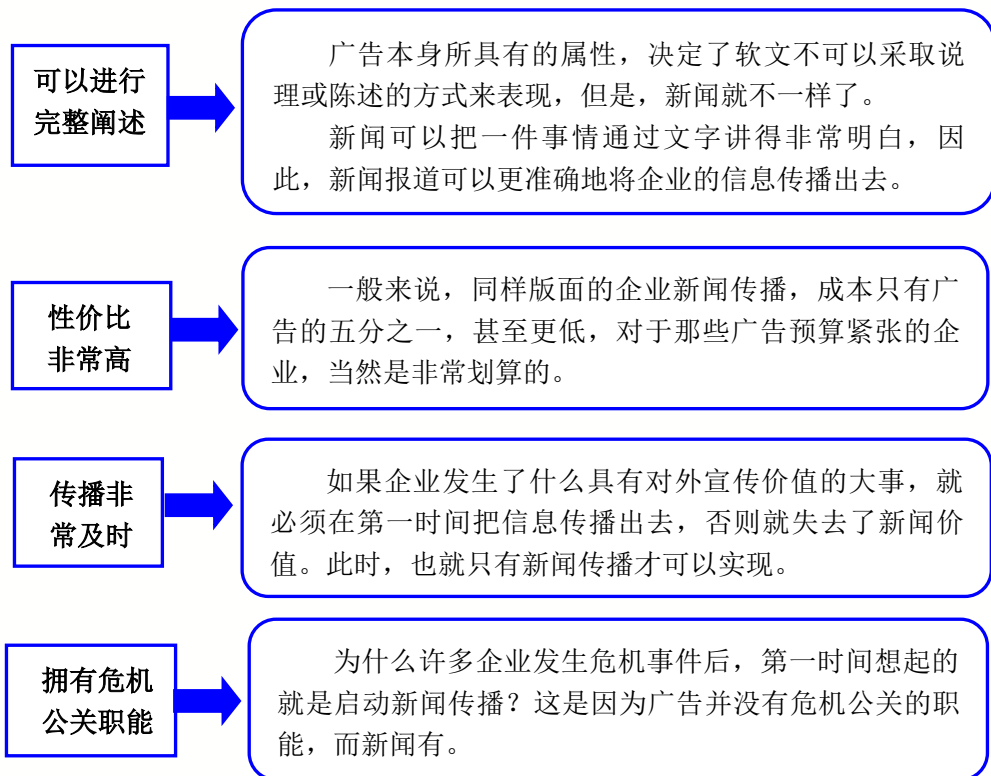
.....

2015年3月，国家卫生计生委公布“进一步改善医疗服务行动计划”，计划自2015年起，利用3年时间努力做到让人民群众便捷就医、安全就医、有效就医、明白就医，医疗服务水平明显提升，人民群众看病就医感受明显改善，社会满意度明显提高，努力构建和谐医患关系。

(软文来源：中南大学湘雅医院网)



新闻式广告有很多的特点，正是由于这些特点的存在，才使得新闻式软文一直备受欢迎，如下所示。





专家提醒

这篇软文就具有非常明显的及时性，11月25日，国家卫生计生委专家组来湘雅医院，而18点左右，这篇软文就被发布了出来，软文的时间价值也非常高。

1.2 医疗论坛软文

论坛营销就是，企业利用论坛这种网络交流平台，通过文字、图片、视频等方式，发布企业的产品和服务的信息，从而达到为企业品牌宣传的目的。

【案例5】医疗论坛：直接简单的论坛软文广告 ——论坛广告就是要直接

【平台简介】

中国医疗论坛，是由医疗界资深人员，以及从事医疗行业人员，共同创建的医疗产业信息服务平台。医疗论坛与传统的公司性、盈利性论坛不同，中国医疗论坛致力于从事医疗行业的信息、策划、管理。

【功能解析】

中国医疗论坛的功能如图1-9所示。

健康交流区	
 健康提醒 主题: 9002, 帖数: 9492 最后发表: 昨天 16:14	 女性健康 (1) 主题: 1223, 帖数: 1341 最后发表: 3 小时前
耳鼻喉	
 眼科 (2) 主题: 146, 帖数: 160 最后发表: 5 小时前	 口腔科 主题: 649, 帖数: 665 最后发表: 2015-11-9 16:08
病友论坛	
 男科论坛 (27) 主题: 2221, 帖数: 2256 最后发表: 12 分钟前	 妇科论坛 (14) 主题: 5644, 帖数: 5744 最后发表: 29 分钟前

图 1-9 医疗论坛



内外科	
 肾病论坛 主题: 1896, 帖数: 1987 最后发表: 3 天前	 糖尿病论坛 主题: 384, 帖数: 395 最后发表: 7 天前
男科妇科	
 性功能障碍 主题: 1287, 帖数: 1303 最后发表: 前天 15:24	 不孕不育 主题: 2098, 帖数: 2143 最后发表: 前天 09:41

图 1-9 医疗论坛(续)

(1) 健康交流区: 该栏目为医疗论坛中的主要内容, 共有 11 大板块, 分别为健康提醒、女性健康、男性健康、儿童健康、老年健康、健康管理、减肥瘦身、整形美容、饮食健康、病友论坛和医院大全等。

(2) 耳鼻喉: 该栏目的内容比较简单, 只有 3 个板块, 分别为眼科、口腔科、耳鼻喉科。

(3) 病友论坛: 该栏目中也只有 3 个板块, 即男科论坛、妇科论坛、心脑血管。

(4) 内外科: 该栏目也是相当重要的内容, 分为 11 个板块, 即肾病论坛、糖尿病论坛、肝病论坛、神经科、肿瘤科、骨科、皮肤科、泌尿外科、常见疾病、肛肠科、哮喘病、性病论坛。

(5) 男科妇科: 该栏目共有 8 个板块, 分别为性功能障碍、不孕不育、妇科炎症、静脉曲张、妇产科、生殖感染科、生殖整形专科。

【案例分析】

下面来欣赏一篇优秀的医疗论坛软文, 软文中可以明显地看出广告的痕迹。

河北治疗草莓状血管瘤的医院

现在, 血管瘤是一种让病人非常重视的疾病, 血管瘤不仅威胁着人们的身体健康, 还给病人的表面形象造成很大的损害。

血管瘤因为发病因素难以公认, 并且患上的部位也较不稳定, 假定不及时治疗, 影响的就不仅是漂亮了, 严重者可能致使休克甚至性命不保。因此, 挑选一家公立的血管瘤医院是很有必要的。

构成因素

因素之一: 外伤要素, 因为病人在妈妈体内发育时, 遭到了外界要素或者其他要素致使的损害, 致使在分化过程中, 很多的血管不断增生, 或许是病人在出世后受伤, 致使血管在分化的过程中发生了变形, 致使初始脉管网逐步地分化, 进而构成瘤体。



因素之二：环境污染致使的食物要素，若妈妈在怀孕时期遭到环境污染，例如，药物影响或别的不良要素影响，致使胚胎在前期的血管分化中，血管网出现异常的增加或者拓展，进而引发瘤体的出现，这也是致使毛细血管瘤的发病因素中最重要的一个要素。

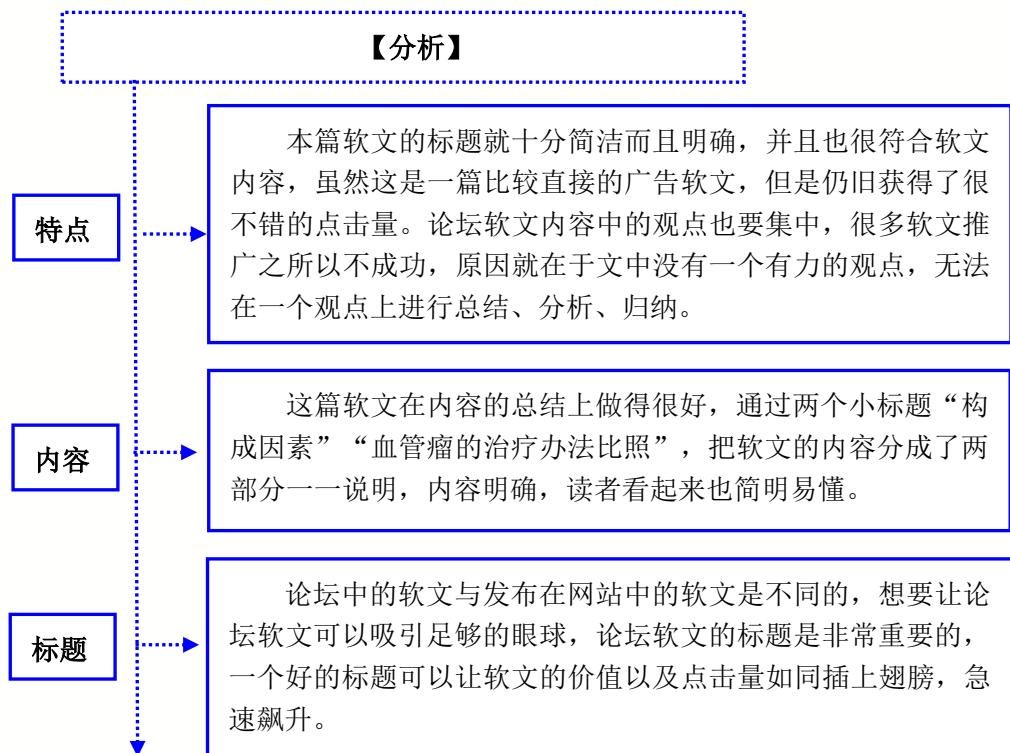
.....

血管瘤的治疗办法比照

一般激光治疗：临床多运用波长在 480~630nm 之间的激光，依托挑选性光热效果，祛除胎记。可是选用这种疗法术后简略构成溃疡，继发感染、构成脓肿，构成瘢痕。

.....

国家卫生部近期下发《对于在医院实施预定治疗效能作业的意见》。恳求悉数医院都要翻开预定治疗效能。中国医科大学航空总医院首先照顾卫生部意见恳求，注册网上挂号便民效能。只需 30 秒即可轻松完成挂号，无须排队！即日起，网上在线便民挂号系统正式注册！每日限额 30 名专家预定号。



论坛标题的设置，有 4 种技巧，如下所示。



标题字数不宜过长

软文标题不需要太长，把重点总结出来就可以了，过于啰唆的标题会让用户提不起兴趣点击阅读。

标题内容要切实

标题贴切实际，就算软文是为了广告推广，也避免了成为标题党。

标题要善加引用

如果软文撰写者写的是 SEO 方面的，那么在标题中加上实例、实战、经验等字眼，点击量都会相对比较高。

切忌文不对题

写好标题对于软文推广，利肯定大于弊，如果写不出煽情的标题，那么真实朴素的标题也是一种很好的选择。

【案例 6】世纪华佗网论坛：问答式软文广告

——问答类型的软文更易获得共鸣感

【平台简介】

世纪华佗网，是一家为广大患者提供广泛的病理、病状知识的网站，以供医生专家参考和大量患者咨询，以及医院相关专家提出的诊断和治疗方案，产品推荐评价。

【功能解析】

世纪华佗网的功能如图 1-10 所示。

常见疾病	
 内科 (今日1) 主题:1294 帖子:4221 最后发帖:2015-11-30 14:45	 外科 主题:1210 帖子:4027 最后发帖:2015-11-29 08:14

图 1-10 世纪华佗网



健康咨询	
 女性 主题:4795 帖子:13550 最后发帖:2015-11-28 15:31	 男性 主题:2348 帖子:6639 最后发帖:2015-11-21 17:22
华佗茶馆	
 就医杂谈 (今日5) 主题:20126 帖子:22916 最后发帖:2015-11-30 12:47	 医疗推广 (今日1) 主题:2589 帖子:3506 最后发帖:2015-11-30 08:52

图 1-10 世纪华佗网(续)

(1) **常见疾病**：该板块为世纪华佗网论坛中最主要的内容，拥有十几个部分的内容，分别为内科、外科、儿科、五官相关、糖尿病、高血压、乙肝、皮肤病、不孕不育、中医、产品咨询等。

(2) **健康咨询**：该板块主要为患者之间以及患者和医生之间的交流为主，分别为女性、男性、家庭和母婴。

(3) **华佗茶馆**：该板块的内容就比较轻松了，各种类型的软文帖子都可以在这里发布，分别有就医杂谈、医疗推广、医疗百科和医药招商等。

【实施分析】

下面来欣赏一篇优秀的问答式的软文广告，软文基本都是通过对话的形式进行的，在对话中，将广告或明显或隐晦地进行植入。

长沙牙齿美容冠多少钱

问：长沙牙齿美容冠多少钱？

答：哆美的价格 800 元。

问：手术时间多久？

答：30~40 分钟。

问：麻醉方式是什么？

答：无须麻醉，对疼痛敏感的可表面麻醉。

.....

问：恢复过程如何？

答：刚做完，可能会口水较多，或者牙齿有点酸，都是正常的，一般几个小时后就可恢复正常。

问：术前检查项目有哪些？

答：口腔检查及清洁。

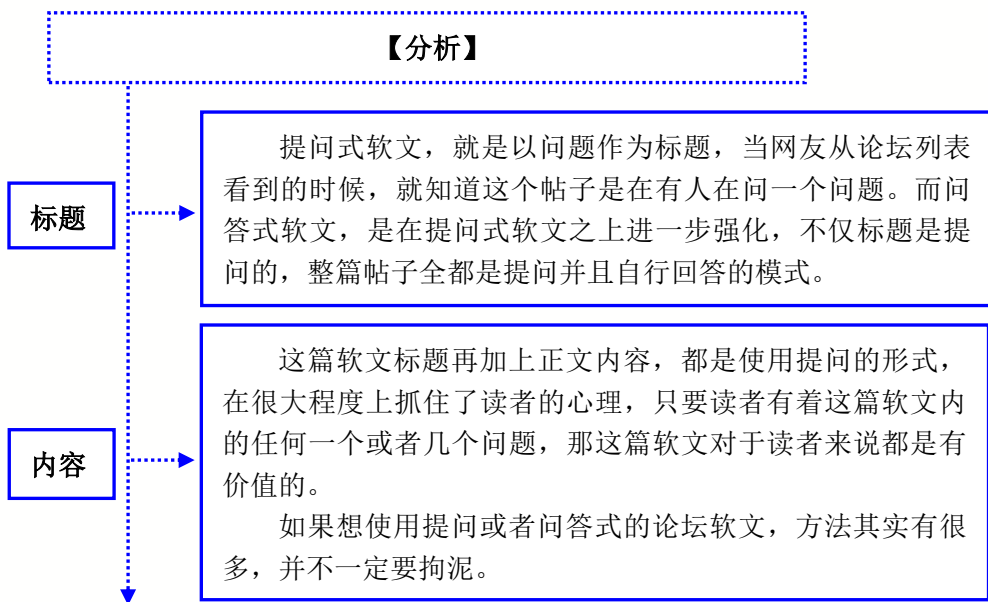


问：牙齿冷光美白的项目特点是什么？

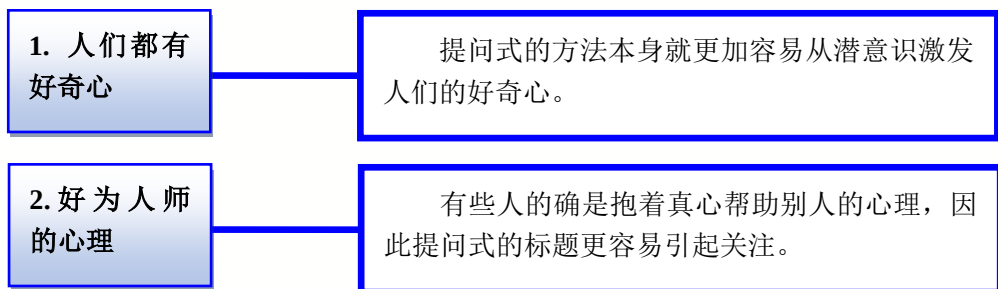
答：牙齿美白，淡黄祛黑，深层美白。

如果你是天生“小黄牙”，轻度氟斑牙、四环素牙，牙齿容易附着烟斑、茶渍，不想做烤瓷牙又想牙齿亮白，那么可以选择牙齿冷光美白。

首先，医生会针对你牙齿的具体情况，清洁抛光后，比色板对比，在牙龈上涂上保护剂，在嘴唇上涂上护唇油，然后把美白凝胶涂抹在牙齿表面，通过蓝光照射，使美白凝胶渗透到牙齿内部，瓦解掉牙齿里的色素分子，直达深层的美白牙齿哦！



那么提问式标题的优点都有哪些？如下所示。





【案例 7】华声论坛：无广告的论坛软文 ——没有广告的论坛软文更受欢迎

【平台简介】

华声论坛，由国家重点新闻网站华声在线举办，是湖南日报报业集团旗下的新媒体集团中的核心产品，创办于 2001 年，前身兴湘论坛，于 2003 年正是改名为华声论坛，凭借其人性化的社区文化，聚集了大量的网友。

【功能解析】

华声论坛的功能如图 1-11 所示。

华声在线 华声论坛 辣眼 军事 老照片 大视界 美女

图 1-11 华声论坛

(1) **辣眼**：华声论坛辣眼时评是谷歌全球十大中文论坛——华声论坛旗下的王牌栏目，拥有非常高的人气，日均流量已破百万。

(2) **军事**：华声论坛旗下军事论坛，包含军事杂谈、军事贴图、战史风云等栏目，为网友提供中国军事、军事新闻、军事演习、军事图片等信息。

(3) **老照片**：该板块拥有大量珍贵的图片，均由网友扫描珍藏上传而来，不少照片在国内出版界都是极为罕见的。

(4) **大视界**：该板块广纳来自四面八方的动画作品，集思想、文化、艺术、创意和动感于一体，是一个非常不错的交流平台。

(5) **美女**：华声美女贴图专区人气最旺、可读性最强，由网友提供真实、高清的美女图片。

【实施分析】

下面来欣赏一篇没有任何广告的论坛软文，这种类型的软文要么干脆没有广告，要么广告的植入十分隐晦，目的并不是通过软文给企业或者产品做宣传，而是为了提升发帖用户的知名度。

吃粗粮 防胃癌

专家指出，粗粮不仅已经成为机体必需的营养品，而且可以预防多种癌症。粗粮包括的食物是那些如坚果、玉米及谷类食物等含有丰富纤维素的复合碳水化合物。这些食物中的纤维素含量很高，进入体内后可以刺激胃肠道，促进排便，从而减少肠道对致癌物的吸收，预防大肠癌的发生。

.....



研究表明，粗粮中的高纤维饮食能阻碍这三大营养的吸收，减少肥胖，有效防癌。各种粮食本来都是膳食纤维的来源，但受加工的影响，尤其是粮食加工越精细，植物纤维损失越多，所以，我们要吃些糙米、粗面和杂粮，甚至可以吃些糠。

专家同时提醒，吃粗粮也要以新鲜为好，一方面新鲜粗粮营养物质含量较丰富，另一方面新鲜粗粮不易被黄曲霉素所污染。久置的粗粮易霉变，不但不能防癌，其中的黄曲霉素还有可能诱发肝癌。

(软文来源：华夏健康网)

