

了解一下生活方式与癌症的关系

经常有人问：“癌症能不能预防？”答案是肯定的。但这并不能保证百分百不得癌症。癌症病因复杂，其中有的因素可控，有的因素不可控。如果我们能把那些可控的方面做好，癌症的总体发病风险就会明显减少。

哪些因素是可控的呢？主要是指不良行为方式和习惯。这种由不健康的生活方式和行为习惯长期作用而引发的恶性肿瘤，就是人们常说的“生活方式癌”。

不健康的生活方式涵盖饮食、运动、作息等诸多方面，涉及不同类型的群体，其中有很多共性，但具体表现又各有侧重。



男性

1. 吸烟和饮酒

很多男性习惯通过吸烟、饮酒来缓解或逃避压力。肺癌是男性群体较为典型的“生活方式癌”，而男性的吸烟率明显高于女性，吸烟是导致男性肺癌的主要原因。男性应酬相对较多，有更多的饮酒机会，经常饮酒是诱发肝癌、食管癌等癌症的重要因素。

2. 缺乏运动和不良饮食

部分男性由于工作性质等原因，习惯久坐，缺乏运动，加上饮食不规律、无节制，长期高脂高蛋白饮食，就会增加结肠癌和前列腺癌等的发病风险。

女性

1. 不良饮食

不少女性嗜好甜食、奶茶及其他高能量饮食，加上久坐、工作压力大，容易引发肥胖问题，增加乳腺癌和结

肠癌的发病风险。有的女性喜欢油炸、腌制、烧烤类食物，也可能增加胃癌的发生风险。

2. 激素和孕育

不当使用外源性雌激素，比如某些避孕药或不合格化妆品；不洁行为等可能增加感染人乳头瘤病毒(HPV)的风险，导致更容易患上宫颈癌。

3. 情绪和压力

现代女性面临着来自工作和家庭的双重压力，长期处于精神紧张、焦虑等不良情绪中，容易出现激素水平紊乱，增加罹患乳腺癌、卵巢癌等的风险。

年轻人

1. 熬夜

作息不规律，沉迷于电子游戏、追剧或者夜生活，是很多年轻人的通病。这种生活习惯会扰乱人体生物

钟，导致褪黑素分泌减少，增加乳腺癌和前列腺癌，以及白血病、淋巴瘤等的发生风险。

2. 不良饮食

年轻人往往倾向于选择方便快捷却可能不健康的饮食，偏爱烧烤、油炸类食物，外卖成为主要的饮食来源，日常摄入的食物往往高油、高盐、高糖，可能增加罹患胃癌、肠癌等的风险。

3. 缺乏运动

很多年轻人长期坐在电脑前工作，日常出行以乘坐交通工具为主，身体缺乏运动。这种久坐不动的生活方式，会增加罹患结肠癌和子宫内膜癌等的风险。

老年人

随着年龄的增加，免疫功能减弱，老年人对疾病的抵抗力会下降，不良生活方式对健康的影响会变得

更加明显。

1. 慢性病

老年人往往患有多种慢性病，比如，患慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等胃部疾病的老年人，罹患胃癌的风险较高；患糖尿病的老年人，罹患肝癌、胰腺癌等的风险较高。

2. 缺乏营养

老年人往往偏爱腌制、高盐食物，可能增加患胃癌的风险；由于牙齿不好、消化功能减弱，老年人的饮食结构单一，营养摄入不足，可能进一步增加患癌风险。

对抗“生活方式癌”，个人与社会要形成合力，构建起多维度的肿瘤防御体系。健康不是一个抽象的概念，而是生活中千万次选择的累积，“生活方式癌”是对现代生活方式的警示，每个人都应从自身做起，养成健康的生活习惯。

来源：健康中国

通过运动进行健康体重管理，必须避开这3个误区

误区一：健康体重管理就是单纯减重

大家都很在意体重秤上的数字。如果坚持运动一段时间后，体重秤上的数字没有变化，便会心灰意冷，觉得减重真是太难了。实际上，科学的健康体重管理并非单纯的体重降下来，而是在适宜的体重范围内，着重改善体成分。

健康体重管理计划在关注体重数值变化的同时，更注重身体内脂肪、肌肉、骨骼等各成分之间的合理比例，即在减少体内多余脂肪的同时，增加肌肉含量和质量。

减肥塑身完美变身

减肥大作战

非瘦不可！先给自己定个小目标



误区二：运动的作用仅限于消耗能量

大量研究证实，身体活动不足导致的能量消耗减少，是现代社会超重肥胖人口数量不断增加的主要原因。人体的能量消耗主要是由身体活动、基础代谢和食物生热效应三部分组成的。由于基础代谢、食物生热效应不由个人的主观意志决定，增加身体活动就成为增加机体能量消耗最有效的措施。

增加身体活动的重要手段之一就是运动，运动是一个多器官协同作用的过程。呼吸、循环、内分泌等系统的充分动员和糖、脂肪、蛋白质等物质代谢的加强，是持续运动的基本保障。因此，运动可以增强全身各个系统的代谢机能。

近年来的研究发现，骨骼肌不仅是运动器官，更是内分泌组织。在运动过程中，骨骼肌可以分泌多

种肌肉因子，通过体液循环调节大脑、心脏、肝脏、脂肪等多个组织器官的功能。因此，在健康体重管理中，运动可以通过增加能量消耗发挥减重的作用，也可以通过调节代谢发挥改善身体成分、促进健康的作用。

误区三：运动只要够猛，能出汗就行

有人认为，运动只要出汗就有效；也有人认为，运动强度越大越有效；还有人认为，只要运动时间足够长，就一定能减重。但这些都是“你认为”，而不是事实和真相。

如果想要精准地进行运动，我们就需要运动处方。就像医生为患者开具的药物处方一样，运动处方个性化地设计了运动类型、强度、频率、持续时间，以及运动的注意事项等内容，以达到特定的健康目标。

运动处方包括哪些要点

1. 运动频率

运动频率指的是每周进行运动的次数。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，分布在3~5天内进行，这一规则适合大多数人。

2. 运动强度

运动强度关系运动的效果和安全性，可以通过多种方式来衡量，如运动时的心率、最大摄氧量、自觉用力程度等。

3. 运动时间

运动时间包括每次运动的持续时间和运动的总时长。有氧运动建议每次30分钟以上，抗阻运动训练时间要根据训练内容和强度来决定，一般为30~60分钟。

4. 运动类型

一个全面的运动处方应该包括有氧运动、抗阻运动和柔韧性训练这三种类型的运动。

5. 运动量

运动量是运动强度、运动时间和运动频率的综合体现。个体需要根据身体状况和运动目标来合理调整运动量，避免运动量过多或过少。

6. 运动进阶

运动进阶是指随着个体运动能力的提高和身体适应能力的增强，逐渐增加运动的强度、时间或频率等，以持续挑战身体，获得更好的运动效果。

来源：健康中国

运动能带来的好处

千万不要小看一个坚持运动的人

1. 运动

是最好的“保健品”

3. 运动

是最棒的“解药”

2. 运动

是最佳的“抗衰老”

4. 运动

是最有效的“健脑丸”

人类最好的医生
就是空气、阳光和运动

趁着时光正好
身体未老，去运动吧