

25 条防癌细节，受益一辈子

《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030 年)》指出,到 2030 年,我国癌症防治核心知识知晓率须突破 80%。4 月 15 日至 21 日是第 31 个“全国肿瘤防治宣传周”,主题为“科学防癌 健康生活”。在此,结合最新发布的《中国肿瘤防治核心科普知识(2025)》,为大家梳理要牢记于心的防癌知识点。

1. 吸烟会直接导致肺癌

烟草燃烧产生的焦油、尼古丁等有害物质,会直接损伤肺部细胞,导致基因突变。吸烟量越大、烟龄越长,肺癌风险越高。戒烟可显著降低患病概率。

2. 肺癌有遗传性

有肺癌家族史会显著提升患病风险。如果父母、兄弟姐妹等一级亲属患过肺癌,自身患病风险比普通入高近两倍。

3. 吃夜宵 + 熬夜,胃癌风险高

长期熬夜打乱生物钟,影响胃肠道黏膜修复,造成内分泌和免疫系统紊乱。熬夜的人还经常吃夜宵,促使胃液大量分泌,损伤胃黏膜,增加胃癌发生风险。

4. 脂肪肝成肝癌新危险因素

脂肪肝与肥胖、糖尿病等代谢问题相关,肝细胞长期被脂肪浸润会导致慢性炎症和纤维化,导致这类肝癌比例逐年增加。

5. 碘摄入过多或过少都影响甲状腺健康

碘摄入过量(如长期大量吃海带)与甲状腺乳头状癌风险升高有关。过度限碘可能导致甲状腺功能异常,严重缺碘还可能增加滤泡癌风险。

6. 肠癌“喜爱”高脂肪、低纤维饮食模式

高脂肪饮食容易刺激肠道产生胆酸及其他代谢物,可能损伤肠道上皮细胞并促使癌变;低纤维饮食会减少粪便体积,降低肠道蠕动速度,延长致癌物质在肠道内的停留时间。

7. 肠癌是可防可治的慢性病

大肠癌是消化道上皮细胞在多种致病因素持续作用下,基因损伤逐渐累积的结果。通过健康生活方式、定期筛查及早期干预,大肠癌是可防可治的。

8. 年龄大,乳腺癌风险高

建议携带 BRCA1/2 基因致病突变、初潮早(12

岁以前)、绝经晚(55 岁以后)、未生育或晚育(35 岁以后)的女性定期筛查,及早发现病变。

9. 乳腺癌筛查联合超声和钼靶

乳腺超声与钼靶检查互补性强,超声能发现致密乳腺中的肿块,钼靶擅长捕捉微小钙化灶,二者联合可提高早期病变检出率。

10. 戒烟能防胰腺癌

烟草中的有害物质会直接损伤胰腺,显著增加癌变风险。戒烟可快速降低风险,越早戒烟效果越明显,是预防胰腺癌最有效的方式之一。

11. 正确佩戴假牙减少口腔癌

每次佩戴假牙前用温水或医生推荐的漱口水彻底清洁口腔,减少细菌滋生。同时检查假牙是否有破损或尖锐边缘,避免划伤口腔黏膜引发感染或疼痛。

12. 吃新鲜蔬果能防咽喉癌

西兰花、胡萝卜等深色蔬菜富含维生素 A、C、E,能中和自由基,修复 DNA 损伤。每天摄入 400 克以上不同种类蔬果,可使咽喉部患癌风险显著降低。

13. 两种饮食习惯“助长”食管癌

长期吃烫食(超过 65℃)会反复损伤食管黏膜,引发慢性炎症甚至癌变;腌制、熏制或霉变的食物(如咸菜、腊肉等)含有亚硝胺等强致癌物,长期食用也会显著增加食管癌风险。

14. 进行常规妇科体检就能发现卵巢异常

通过盆腔触诊,医生能初步判断卵巢是否有异常增大、形态改变或质地变硬等情况,适合作为常规体检的必查项目。

15. 越早接种 HPV 疫苗越好

HPV 疫苗能预防特定类型的 HPV 感染,从而减少宫颈癌发生。9~14 岁未发生性行为的女性优先接种,越早接种,保护力越高;15~26 岁女性推荐接种;27 岁以上女性可依情况选择接种。

16. 吃番茄防泌尿系肿瘤

番茄中的番茄红素可阻止癌细胞分裂增殖,并激活癌细胞自我毁灭程序,尤其对前列腺癌的预防效果较明显。

17. 抗炎、调菌群能防前列腺癌

长期前列腺炎会加速细胞癌变,未来或可通过控制炎症(如药物)或调节前列腺中有益 / 有害菌群的比例,从源头阻断癌症发生。

18. 胆结石反复发作须切除

胆囊结石与胆囊癌关系密切,长期胆囊炎反复发作、胆囊壁增厚或钙化、胆囊萎缩伴结石、合并息肉(1 厘米以上)的患者,建议手术切除胆囊。

19. 感染 EB 病毒会诱发鼻咽癌

EB 病毒是引发鼻咽癌的关键因素,绝大多数患者体内都能检测到该病毒的相关分子标志物(如 EBV-DNA 和抗体),可作为大规模人群的初筛指标。

20. 做基因检测防儿童肿瘤

儿童及青少年肿瘤与多种遗传综合征相关,如果家族中有相关遗传病,建议带孩子做基因检测,医生会根据结果制订针对性预防方案。

21. 没有症状无须筛查淋巴瘤

淋巴瘤发病率低,且早期筛查无法显著降低死亡率,不建议健康人做常规检查。关注异常症状比常规筛查更重要。

22. 反复外伤诱发黑色素瘤

外伤是肢端黑色素瘤最明确的诱因之一,反复受伤或长期炎症可能刺激皮肤细胞癌变,建议从事易受伤职业者佩戴手套、护具等,避免反复受伤。

23. 头痛站不稳,警惕神经肿瘤

头痛、呕吐、步态不稳等可能与神经系统肿瘤相关。一旦出现,应立即就诊。

24. 骨肿瘤多发于年轻人

骨肿瘤高发人群为 20~40 岁,若这些部位出现持续疼痛或轻微肿胀,可能是肿瘤早期信号,须尽早就医排查。

25. 佩戴太阳镜预防眼肿瘤

紫外线暴露是多种眼肿瘤的危险因素,佩戴防紫外线的太阳镜可减少损伤。(来源:《生命时报》)

靠墙站立改善体态、缓解肩颈痛

在现代办公环境中,许多人面临着因长期久坐而导致的健康问题。长时间坐在办公室,面对电脑,起身放松的机会寥寥无几,这不仅使肩颈和腰部承受巨大压力,出现椎间盘突出倾向与酸痛症状,还会导致体态变形,严重影响身体健康与形象气质。针对这一普遍现象,介绍个简单易行却功效显著的运动——靠墙站立。

一、久坐的危害

都市人群以脑力劳动为主,久坐成为工作常态。长时间的坐姿使脊柱从颈部到腰部承受不平衡压力,身体为适应久坐,会不自觉形成头前伸、圆肩驼背、撅臀挺肚等不良姿势,即“上交叉综合征”与“下交叉综合征”。这些不良体态不仅影响外观,还会引发肌

肉失衡,导致颈肩腰等部位疼痛。此外,久坐更是慢性疾病的独立危险因素,与心血管疾病、2 型糖尿病、肥胖、代谢异常综合征甚至过早死亡密切相关。

二、靠墙站立的原理与功效

靠墙站立通过后背与墙面的接触,为身体提供空间与位置反馈,从而增强对正确姿势的感知。在这一过程中,长期失用萎缩且力弱的颈深屈肌、斜方肌中下束肌肉,以及腹部的多裂肌和腹横肌得以激活,进而有效改善肌肉失衡状况,纠正不良姿势。同时,原本因不良体态而紧张短缩的肌肉压力得到释放,酸痛疲劳感得以缓解,达到改善体态、减轻颈肩腰痛的目的。

站立是一种替代坐姿的简单

方法,在一定程度上可以减少久坐危害,对心脏有一定健康益处。

三、动作要点

1. 双脚与墙的距离: 脚跟与墙可留约一个足跟的距离,也可直接贴墙站立,双脚保持与肩同宽。
2. 身体贴合墙面: 后脑勺、上肩、肩胛骨和臀部需紧密贴墙,确保身体在垂直方向上的正确排列。
3. 肩部姿态: 肩膀自然下沉,避免耸肩,以放松肩部肌肉。
4. 手臂位置: 手臂自然下垂,手心朝大腿,保持身体自然放松。
5. 腹部收紧: 通过收紧腹部肌肉,增强核心肌群的参与度,进一步稳定身体姿势。

(来源:世界脊柱健康联盟)

黄油年糕卖爆了 医生提醒当心“热量小炸弹”

一夜之间,甜品、糕点店家都在热卖黄油年糕,话题更是冲上热搜第一。

据上海媒体报道,黄油年糕在某门店一天就能卖掉 6000 个,有的门店还要排队,购买火爆程度可见一斑。

但在评论区有网友直呼“好吃得吓人”;也有人称它为“减肥的绊脚石”。

黄油年糕的火爆并非偶然,它具备爆款食品的典型特质:口感外脆里糯,同时结合了网红定位、精准营销的套路。

这股热潮不仅限于实体店,许多网友还在社交平台上分享了自己的黄油年糕制作经验,使得这款人气美食

的知名度迅速攀升。

南京鼓楼医院临床营养科营养师李相睿提醒,一块黄油年糕相当于大半碗饭,热量是十足的“热量小炸弹”。她建议高血糖、高血脂和减重人群不宜多吃,或分次摄入。此外,黄油年糕里面有大量的糯米粉,在胃里滞留的时间比较长,消化功能较弱的人群也不宜多食。

此外,医生还表示,黄油年糕黏性较大,存在食用后黏滞在食道,而阻塞呼吸道引起噎呛的风险。老年肿瘤患者以及食管癌康复期患者,建议尽量少吃,最好不吃。

(来源:《人民日报》)