

自带“防癌体质”的人，都有哪些习惯？

你知道吗？癌症也有“克星”！有些人天生自带“防癌体质”，连医生都忍不住点赞。研究发现，拥有这10个特征和习惯的人，癌症风险大大降低。哪怕只占3个，身体也能筑起一道“抗癌防线”。

癌细胞最“讨厌”1个身材 匀称的身材

癌细胞也有“怕”的时候。研究发现，匀称的身材竟是它的“天敌”，让癌症风险直接“大打折扣”，你的好身材可能就是最好的“抗癌药”。

2023年，世界卫生组织国际癌症研究署(IARC-WHO)等机构的研究人员在《自然》子刊《自然·通讯》上发表的研究表示，超重或肥胖的年龄越早，患18种癌症的风险就越高。这些癌症包括子宫癌、肾癌、白血病、肝癌等等，特别是白血病、非霍奇金淋巴瘤、不吸烟者的头颈癌、膀胱癌，这几种癌症是首次被发现与肥胖相关。

癌细胞最“讨厌”2种饮料 无糖的茶和咖啡

如果你是无糖咖啡或无糖茶的忠实粉丝，那可真是赚到了——研究发现，这些饮品可能是癌细胞的“克星”。

2025年3月，哈尔滨医科大学的研究人员在《营养学期刊》期刊上发表的一项研究发现，每天喝超过两杯无糖咖啡的人，得癌症的几率比那些完全不喝的人低5%，死于癌

症的风险更是低了11%。要是喝无糖茶，效果更明显——得癌症的概率低6%，死于癌症的风险低16%(一杯大概250毫升)。

当研究人员深入分析各类癌症时，发现了更惊人的细节。如果你爱喝不加糖的纯咖啡或茶，那可能等于给肺部穿了一件“防护服”。

癌细胞最“讨厌”3个习惯 不碰烟酒、规律运动、健康睡眠

烟酒均为1类致癌物。烟草包括吸烟、吸二手烟、无烟烟草以及各种烟草制品等；酒精包括所有含酒精的饮料饮品，与酒精饮料摄入有关的乙醛、含酒精饮料中的乙醇等。

癌细胞最怕你“动真格”的。研究证实，运动能激活免疫细胞、抑制肿瘤生长，让身体自“带抗癌战斗力”。2022年，一项发表在《国际行为营养与体育活动杂志》上，涉及5万多名中国人的研究发现，日常多做运动能降低得癌症的风险，包括整体患癌、肺癌和结直肠癌。

世界卫生组织建议，成人最好每周至少从事150分钟的中等强度身体活动，或75分钟的高强度身体活动，低于这个标准的人即被认为是身体活动不足。同时，只有坚持长期运动，才能够真正起到提高身体免疫力、改善体质、防癌抗癌的效果。

好好睡觉就是不花一分钱且最简单的“抗癌神药”。2023年，期刊《癌症》上发布了一项关于国人的睡眠习惯的研究发现，睡眠时间过短与癌症风险升高密切相关。数据显示，跟那些每晚睡6-8小时的人比起来，每晚睡不到6小时的人得癌症的风险要高出41%。

癌细胞最“讨厌”4种食物 西兰花、豆制品、胡萝卜、蘑菇

西兰花是一个强有力的“防癌帮手”。2024年发表在《营养素》上一篇分析了超70万人的研究发现，多吃西兰花有助于降低总体癌症风险。

2024年《营养素》期刊上发表的一项研究显示，多吃豆制品或大幅降低癌症风险。其中大量摄入豆制品、豆腐、豆浆分别与癌症风险降低31%、22%、25%相关。

胡萝卜也是个好东西。2023年，《食品科学与营养学评论》发表了一项涉及470万名参与者的研究发现：每天吃点胡萝卜，可以有效降低癌症发病风险。

2021年发表在《营养学进展》上的研究显示，吃蘑菇可降低患癌风险。与从不吃蘑菇的人相比，每天吃18克蘑菇的人患癌风险降低45%。（来源：《健康时报》）

运动时间选对了，效果翻倍

运动要避开三个“危险时间”

湖北省武汉市第一医院老年科住院医师雷映红2025年5月在健康时报刊文介绍，坚持运动能帮助延缓衰老，让心肺功能保持得更好。但3个“危险时间”要避开。

5-7时。这个时间段，人体体温比较低，血液也比较黏稠。要是空腹去运动，还容易低血糖。早上起床后，先喝杯水、吃点东西，活动活动身体，热热身，再去运动，这样才安全。

12-14时。夏天这个时候，太阳毒辣，紫外线强，出去运动很容易中暑；冬天又特别冷，关节被冷风一吹，疼痛易发作。

餐后半小时。刚吃完饭，肠胃正忙着消化食物，这时候血液都集中在胃部。要是立刻去运动，很容易引起肚子疼、消化不良。吃完饭先安安静静地坐30-60分钟，要是想出去散散步，最好等1个小时以后。

尽量选择三个“黄金时间”

9-10时。这个时候，体温已经慢慢回升，关节也灵活多了，身体里的肾上腺素分泌还达到了一个小高峰。在这个时间段，特别适合做些中等强度的运

动，像快走、八段锦等，既能锻炼身体，又不会太累。

15-17时。有研究发现，下午这个时候，人的肌肉力量和柔韧性都是一天中最好的，反应速度也比早上快。想做力量训练、跳广场舞，选这个时间准没错，能更好地发挥自己的水平，锻炼效果也更好。

18-19时。黄昏时分去运动，能调节我们的生物钟，促进褪黑素分泌，晚上睡觉更香。推荐试试瑜伽、散步这些比较舒缓的运动，既能放松身心，又能为晚上的好睡眠打下基础。

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐指出，日常可试试这3种简单运动。

坚持快走。快走介于普通步行和跑步之间，属于中等强度的运动，对于平时缺乏锻炼的人来说是一种非常好的选择。

靠墙静蹲。它不受场地和器械限制，随时随地都能做。除了可以帮助减少久坐的伤害，还有助于降压、减肥塑形，有益于膝关节、心脏健康。

常做家务。对于很多没有时间健身，也没有专门运动习惯的人来说，也可以试试“零食”运动。即碎片化、即停即动的运动方式，比如做家务，揉面、晾衣服、换床单、拖地、打扫厕所等等。

（来源：《健康时报》）

小心！你的大肚子正在“吃掉”你的大脑

■ 复旦大学附属中山医院神经内科 贺曼

平，损害脑血管健康。这些机制共同作用，使得腰围超标者的大脑比普通肥胖者面临更严重的萎缩风险。

早期的预警信号

如果你发现家人出现记忆力下降(如频繁忘记钥匙放置位置)、反应迟钝(开会时难以跟上讨论节奏)、情绪波动(易怒或抑郁倾向加重)，就需要引起注意的。

你可以帮家人测量腰围、检测空腹血糖和血脂。也可在医生的帮助下，使用一些认知筛查量表进行认知功能的测试，比如MoCA量表(蒙特利尔认知评估)。若症状持续，那就需尽快就医，排查脑血管病或早期神经退行性病变。

内脏脂肪增多的危害

首先，内脏脂肪会引发慢性低度炎症，持续释放IL-6、TNF-α等促炎因子，这些物质能穿透血脑屏障，抑制神经细胞生长并加速海马体等关键脑区的萎缩。

其次，它会导致代谢紊乱，干扰胰岛素信号传导，使脑细胞能量代谢异常，显著增加阿尔茨海默病风险。

此外，内脏脂肪还会造成激素失衡，过度分泌的瘦素可能导致“瘦素抵抗”，破坏大脑对食欲和代谢的正常调控。

更危险的是，内脏脂肪会升高血脂水

在饮食上，可以向地中海沿岸的人们学习，多吃深海鱼(Omega-3)、深色蔬菜(抗氧化剂)、全谷物(稳定血糖)。将每日进食时间压缩至8-10小时(如9:00-17:00)。

在运动方面，上班族如果没有太多时间，优先高强度间歇训练(HIIT)+抗阻运动，也非常推荐慢跑、游泳等有氧运动。

记住，减腰围(通过内脏脂肪减少)比单纯减重更有意义，你的腰围，就是你的脑龄计时器！