解读《中国防癌健康生活方式守则》

构筑生活的“四重”防癌防线

癌症不是一场突袭,而是数十年生活方式在细胞层面悄然累积的病。最新发布的《中国防癌健康生活方式守则》(2026年版),以15条简明、循证、可操作的建议,构建起一个覆盖全生命周期、贯穿日常场景的主动防御体系。本文立足国家癌症中心权威解读与IARC(国际癌症研究机构)国际证据,将15条守则整合为四个相互支撑的防癌维度——入口关、代谢关、屏障关、环境关,帮助大家从“知道”进而“做到”,实现防癌健康生活。



管好入口关
饮食选择是最重要的防癌处方

每天吃进去的东西,究竟是滋养身体的“朋友”,还是损害健康的“敌人”,全在于如何选择。《中国防癌健康生活方式守则》指明了方向:远离明确的致癌物,亲近天然的健康食物。

杜绝霉变食物与槟榔。花生、玉米、坚果等食物一旦发霉,就会产生毒性极强的黄曲霉素,它对肝脏的伤害巨大,是诱发肝癌的明确风险因素。大家可以通过“一看二闻”来识别霉变:观察食物表面是否有异常颜色的斑点或绒毛,闻一下是否有霉味或哈喇味。购买食物时注意适量,避免囤积,储存食物应保持干燥密封。发现霉变务必丢弃,千万不要切除霉变部分后食用。同样危险的还有槟榔,长期咀嚼会严重损伤口腔黏膜,极大地增加口腔癌的发病风险。

切忌过烫饮食。过烫的饮食会悄悄伤害食道。国际癌症研究机构已明确指出,65℃以上的热饮(如刚沏好的茶、滚烫的火锅汤)被列为2A类致癌物(对人类很可能致癌)。人的食管黏膜非常娇嫩,反复被烫伤会引发慢性损伤,逐渐走向癌变。因此,喝茶、吃火锅时,光靠“晾一晾”还不够,可以借助一些简单的方法来判断温度是否安全:比如,用嘴唇轻触杯沿感觉不烫,或者将汤汁滴在手腕内侧不觉得灼热,通常就意味着温度已经降至60℃以下的安全范围了。养成这个“一试再吃”的好习惯,能显著降低食管癌的风险。

限制加工与油炸食品。少吃腌制、熏烤、油炸食品和加工肉制品。咸鱼、腊肉、烧烤、炸鸡、火腿、香肠等在制作过程中易产生亚硝胺、苯并芘等致癌物,需严格控制食用频率和摄入量。建议加工肉制品每周摄入不超过一次,烧烤、油炸类食物每月摄入1-2次即可,平日多采用蒸、煮等健康的烹饪方式。

控制含糖饮料。一罐常见的含糖饮料,其含糖量轻易就能超过世界卫生组织建议的每日摄入上限。这些糖分的危害远不只是让人发胖,更会在体内导致代谢紊乱,间接催生慢性炎症,为肿瘤细胞创造适宜的生长环境。最好的做法是养成不喝或少喝的习惯,用白开水、淡茶或柠檬水来替代。

多吃植物性食物。《中国防癌健康生活方式守则》告诉大家“不该吃什么”,更积极倡导“该多吃什么”。摄入充足的蔬菜、水果和全谷物,是为身体补充“抗癌力量”。这些食物富含膳食纤维和多种天然的植物化学物,能够帮助身体抗炎、抗氧化、增强免疫力。《中国居民膳食指南》建议,每天吃够相当于自己一拳大小的蔬菜(300-500克)、一掌大小的水果(200-350克),并将部分精米白面换成糙米、燕麦等全谷物。让植物性食物占满餐盘的大部分空间,是性价比最高的防癌投资。

稳住代谢关
让身体内部环境成为“抗癌高地”

身体的内部环境就像一片土壤,是肥沃健康还是贫瘠失衡,直接决定了癌细胞的“种子”能否生根发芽。《中国防癌健康生活方式守则》提出,通过管理好体重、运动、烟、酒这几件大事,能从根本上改变“土壤”的质量。

把维持健康体重放在首位。体重指数BMI(体重kg除以身高m的平方)超过28为肥胖,超过24不到28为超重,建议把BMI控制在18.5-23.9之间。同时,男性腰围不超过90厘米,女性不超过85厘米。肥胖不仅是体型问题,更是13种癌症的明确风险因素。过多的脂肪组织会像一座内分泌工厂,不断产生激素和炎症因子,扰乱身体正常的代谢秩序,为肿瘤生长提供温床。研究表明,BMI指数超过28的人,罹患子宫内膜癌、肾癌等疾病的风险会成倍增加。

让身体“动”起来,打断久坐。每周坚持150分钟的中等强度运动,如快走、骑车或游泳,能显著增强免疫细胞的活力,将结直肠癌的风险降低近四分之一。更重要的是,要改掉久坐的习惯。每坐下1小时,就起身活动3-5分钟,如接杯水、伸个懒腰,就能有效打断有害物质的累积。

烟草和酒精没有“安全线”。吸烟是最大的、单一可预防的致癌因素,二手烟同样会大幅提升患肺癌的风险。酒精被世界卫生组织列为一级致癌物,它的代谢产物会直接损伤DNA,不存在“适量无害”的说法,喝得越多,风险越高。吸烟和饮酒具有协同致癌作用,即两者同时存在时,风险会成倍增加,因此,最理想的状态是不接触。对于已有习惯者,务必戒烟并严格限酒,戒烟从任何时候开始都有益。

总之,稳住代谢关的核心,就是通过健康的生活方式,为身体创造一个不利于癌细胞生存的内部环境。这需要大家将体重管理、科学运动和远离烟酒,作为日常的健康习惯来坚持,从而筑起一道坚固的内在防线。

筑牢屏障关
疫苗与卫生习惯可阻断感染

许多癌症的发生与病毒或细菌的长期感染密切相关。筑牢屏障,意味着我们要主动出击,通过接种疫苗和培养良好卫生习惯,切断明确的致癌通路。

注意饮食卫生,防范致癌相关感染。比如,幽门螺杆菌感染是导致胃癌的首要元凶,它主要通过共餐经口传播。因此,使用公筷、公勺不仅是一种文明礼仪,更是保护家人健康、降低感染风险的有效手段。

及时接种疫苗。目前有两种疫苗被证实能有效预防癌症。一是乙肝疫苗,可预防乙型肝炎病毒感染,从而从根本上降低肝癌的发生风险。二是HPV疫苗,可预防高危型人乳头瘤病毒感染,这类病毒会导致宫颈癌、口咽癌等癌症。HPV疫苗对男性和女性均有保护作用,适龄人群(通常为9-45岁)接种获益最大。

提倡母乳喂养。这是女性重要的防癌措施之一。母乳喂养(通常建议坚持6个月以上)不仅能为婴儿提供最理想的营养,对母亲自身也有明确的防癌益处,如可降低患乳腺癌和卵巢癌的风险。

严防环境关
识别并规避环境致癌风险

除了内在因素,工作和生活环境中也存在一些需要警惕的致癌风险。学会识别并主动规避,是防癌的重要一环。

做好职业防护。从事某些特定行业(如长期接触石棉、苯、染料等化学物质)的人员,必须严格遵守职业安全规范,正确佩戴防护口罩、手套等,下班后及时更换衣物、清洗身体,避免将有害物质带回家中。

避免过度日光暴晒。紫外线是导致皮肤癌的明确病因。在阳光强烈的时段外出应做好防晒措施,如涂抹防晒霜、戴宽檐帽、穿防晒衣等,切忌长时间毫无防护地晒太阳。

关注空气污染,保持室内通风。在空气污染严重(如雾霾天)时,应减少不必要的户外活动,若需外出应佩戴防护口罩(如符合N95、KN95标准的口罩)。同时,烹饪时建议全程开启油烟机,减少室内油烟等污染物的积聚。

《中国防癌健康生活方式守则》的15条建议相互关联,构成了一个完整的健康生活体系(一级预防)。同时,坚持定期筛查(二级预防)也很重要,根据国家相关指南,建议40岁以上的成年人,尤其是有肿瘤家族史或高危生活习惯的人群重视防癌筛查。比如,肺癌高危者每年做低剂量胸部CT;胃癌、结直肠癌筛查可定期做胃肠镜;肝癌筛查做肝脏超声、甲胎蛋白检测;乳腺癌筛查做钼靶或超声;宫颈癌筛查做TCT和HPV检测等。防癌是一场融入日常的持久战,行动就从今天开始,从最容易的一条做起,为自己和家人的健康筑起坚实防线。 (北京日报 王志翊)

服降压药时避开两种保健品

很多中老年高血压患者在服药的同时,常会搭配鱼油等保健品。但部分保健品和降压药叠加使用,可能增加出血风险。

“高剂量鱼油+降压药”是最常见的风险组合。

氨氯地平、硝苯地平等钙通道阻滞剂,缬沙坦、氯沙坦等沙坦类,依那普利等普利类,都是降压的主流用药。若大剂量服用鱼油,其中的欧米伽3脂肪酸会抑制血小板聚集,延缓凝血,而降压药会扩张血管、降低血液黏稠度,两者叠加会让凝血能力进一步下降。若每日摄入欧米伽3脂肪酸超3000毫克,属于高风险剂量,长期与降压药联用易引发出血,本身凝血功能偏弱的人群风险更高。

银杏叶制剂与降压药联用同样危险。

银杏叶提取物能改善循环、抗血小板聚集,与美托洛尔、比索洛尔等洛尔类,以及地平类降压药同服时,会让抗凝血作用叠加,增加出血概率,还可能导致血压波动,让患者出现头晕、心慌等表现。

更危险的是三重叠加,即“降压药+高剂量鱼油+抗凝药”。

高血压合并冠心病、脑梗的患者,常服用阿司匹林、氯吡格雷等抗凝抗血小板药物,再联用降压药与高剂量鱼油,共同抑制凝血,出血风险会成倍增加。

日常若不当同服降压药和保健品,轻微出血可表现为牙龈出血、刷牙吐血丝、反复鼻出血、皮肤莫名出现瘀斑瘀点;严重时会出现大便发黑、尿液变红,而视物模糊、头晕加重则可能提示眼底出血。一旦出现这些症状,须立即停药并就医。

高血压患者服用任何保健品前,都建议主动告知医生。银杏叶制剂需要严格遵医嘱使用,疗程要控制在4至12周,不可自行长期服用;日常保健服用鱼油,每日欧米伽3脂肪酸不超过800毫克,建议优先通过深海鱼等食物来补充。服用降压药建议定期监测血压与凝血功能,肝肾功能不全、孕妇、有出血倾向人群,更要谨慎使用或避免服用相关保健品。

(据生命时报)

放慢进食速度 激活饱腹信号



在快节奏的现代生活中,许多人养成了狼吞虎咽的吃饭习惯。这看似节省时间,却可能给健康带来不小的麻烦。放慢进食速度,不仅能享受美食,更是维护健康的重要一步。

首先,进食过快会“欺骗”大脑。从开始进食到大脑接收饱腹信号大约需要20分钟,如果吃得太快,大脑来不及收到“饱了”的信号,容易在不知不觉中吃下过量食物,长期如此,会显著增加肥胖风险。一项涉及近6万名糖尿病患者的研究显示,与吃得快的人相比,吃得慢的人肥胖风险低42%。其次,快速进食会加重消化系统的负担。未经充分咀嚼的大块食物进入胃部,加上进食时吞入的大量空气,容易导致腹胀、胃部不适,甚至加重胃酸反流。此外,进食过快还会引起餐后血糖急剧升高,促使身体将多余的葡萄糖转化为脂肪储存起来,长此以往,对体重管理和代谢健康都将构成挑战。建议大家从以下几方面入手,放慢进食速度。

选择“耐嚼”食材。这是最简单有效的一招。优先选择需要花更多时间咀嚼的食物,比如糙米饭、全麦面包、豆类、坚果,以及大块的蔬菜和肉类。这些食物的天然质地能让人在不知不觉中放慢进食速度。

调整进食节奏。可以有意识地将每口饭菜咀嚼15至20下;确保口中食物完全咽下后,再夹取下一口,避免嘴里塞满食物;用餐时喝几口水,能增加饱腹感,并帮助减缓进食速度。

少吃超加工食品。薯片、饼干、含糖饮料等超加工食品,往往易于快速吞咽,且热量密度高。建议用原味坚果代替薯片,用新鲜水果代替饼干,从源头放慢进食速度。

改善用餐环境。关掉电视,放下手机,将注意力集中在食物本身。可以尝试每吃几口就放下餐具,等一会儿。如果是与他人一起用餐,不妨边吃边聊,在交谈中自然地放慢速度。吃饭时,注意用心感受饱腹信号,而不是仅仅追求进食的快感。 (据人民网)