

养生杂谈



图片来源网络

现代医学技术发展一日千里，但“癌症”二字依然让人神经紧张。在刚刚过去的全国肿瘤防治宣传周，一些防癌科普刷新了许多人此前的很多认知——癌症常见却并不可怕，要想远离它，关键要设好三道“防火墙”。

第一道“防火墙”，是从小养成健康的生活方式，减少外界不良因素的损害。防癌要从小开始？是的，您没听错，癌症的发生是人的全生命周期相关危险因素累积的过程，因此癌症防控绝不只是中老年人的事情。世界卫生组织明确指出，吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素，远离这些致癌因素能够降低癌症的发生风险。

道理如此简单明了，有些人却仍反其道而行——明知熬夜伤身，却总忍不住“黑着眼眶熬着夜”；明知喝酒伤肝，却总是抵御不了酒精的诱惑；明知运动有益健康，却总是找一堆借口逃避锻炼……不健康的生活方式，就相当于“今日割五城，明日割十城”，短期内或许看不出明显伤害，时间长了，量变产生质变，等到疾病找上门来，很可能已经悔之晚矣！说到底，每个人是自己健康的第一责任人，也是自己健康的第一受益人，守好防癌的第一道防火墙，才能为自己的健康人生打好坚实的基础。

## 防治癌症 设好三道“防火墙”

王美华

第二道“防火墙”，是对癌症早发现、早诊断、早治疗。其实，癌症之所以“可怕”，主要在于很多患者发现时已经是晚期，错过了最佳治疗期。面对癌症，“早”就意味着机会和生命，符合早筛条件的人群，尤其是高风险人群要定期进行规范的防癌体检，发现早期癌症或癌前病变时，及时进行干预。

“知己知彼，方能百战不殆”，体检是帮我们发现潜在疾病的重要途径。现实生活中，总有人在体检面前打退堂鼓；有人心疼体检要花钱，有人表示抽不出时间，有人担心防癌体检不舒服，还有人抱着“只要不体检，我就没生病”的心态抗拒体检……事实上，疾病不会因为我们蒙住双眼就停止发展，几乎所有的疾病都是发现越早，治疗效果越好。与其像鸵鸟一般对自身潜在健康风险“睁一只眼闭一只眼”，不如早诊早治，把握自身健康的主动权。

第三道“防火墙”，是改善生活质量，延长生存时间。一旦发现癌症，要选择正规医院接受规范化治疗，积极调整整体免疫力，保持良好身心状态，达到病情长期稳定，与癌症“和平共处”。

很长一段时间以来，癌症在人们眼里等于不治之症，有的患者甚至认为一旦患上癌症，就到了生命的尽头。实际上，癌症正在成为一种可以被控制的常见病和慢性病。随着医疗技术和药物的不断发展，整体来看，癌症患者的生存期越来越长。面对癌症时，既不能掉以轻心，也不必“谈癌色变”，调整平和心态，积极应对为上策。

## 五部门发文要求 增强社会职业健康意识

据新华社北京电（记者李恒）国家卫生健康委、民政部等五部门近日联合印发《关于开展2022年〈职业病防治法〉宣传周活动的通知》。通知要求有效落实“防、治、管、教、建”五字策略，强化党委政府、部门、用人单位和劳动者个人四方责任，进一步增强全社会职业健康意识，有效提高劳动者健康水平。

据悉，2022年4月25日至5月1日是第20个《职业病防治法》宣传周，今年的活动主题是“一切为了劳动者健康”。

通知指出，鉴于近期新冠肺炎疫情防控形势复杂，今年宣传周活动采用线上活动为主、线上线下相结合的方式，原则上不举办大规模的线下活动，有条件的地方和企业可结合防疫要求，适当开展线下宣传活动。各地要紧密结合实际，围绕《职业病防治法》颁布实施20周年、贯彻实施《国家职业病防治规划（2021—2025年）》、推进职业健康保护行动等内容开展宣传活动。



今年4月25日是第36届全国儿童预防接种宣传日，今年的宣传主题是“及时接种疫苗 保障生命健康”。

图为近日，山东省东营市东营区文汇街道社区卫生服务中心，医护人员在给儿童接种疫苗。

刘智峰摄（人民视觉）



湖南省长沙市岳麓区嘉桐街上的“阿英便利店”。

健康故事汇

# 阿英的「抗癌」便利店

本报记者 熊建

天蒙蒙亮，刘长英的“阿英便利店”就开门了。坐在店里的她，一边将披散的秀发扎得漂漂亮亮，一边等待着门前的嘉桐街再次喧闹起来。

“恰饭啵有（吃了没）？”

早上八九点，街上的人越来越多，许多路过便利店的顾客，熟练地和刘长英打着招呼。他们大都操着衡阳、岳阳、娄底等湖南各地方言，也有说普通话的外省人，各种口音在这里汇聚成一个称呼——“阿英”，大家都这么叫她。

嘉桐街位于湖南省长沙市西北角，与湖南省肿瘤医院仅一墙之隔，也被称为“肿瘤街”。很多外地癌症患者聚集在此短暂无居。“绝望”与“希望”的故事，每天都在这里上演。而阿英的经历，成为许多癌症患者的“向生之门”。

### 两种癌症接踵而来

嘉桐街很热闹，每天都有无数人来往。

只要看见来便利店的客人带着医用腕带，刘长英就知道这大概率是位癌症患者，便主动说“我也是病人”。在聊天中，越来越多的人知道了这位店主的故事。

2013年，刘长英在长沙一家炸鸡店工作。一天，同事聊天时提到，如果乳腺里有不痛不痒的硬块，就可能是肿瘤。刘长英愕然道：“我就有啊。”同事们叫她赶紧去检查。

当医院得出结论是乳腺癌的时候，刘长英愣了半天。“我不相信自己得了癌症。”她回忆说。随后，她又去了另一家医院重新做检查，结果仍是一样。面对突如其来的噩耗，刘长英感觉天都塌了。

对普通人来说，罹患癌症是不幸的，但罹患乳腺癌却又是相对幸运的，因为乳腺癌治愈率相对较高，目前中国乳腺癌患者的术后5年存活率已经超过80%。

但这样大概率幸运并没有直接降临在刘长英身上。

由于没有太多积蓄，刘长英对是否做手术纠结再三。那时，她已经有两个孩子，小儿子5岁，还在读幼儿园，生活压力很大。为了活下去，刘长英拿出了大部分积蓄，来到湖南省肿瘤医院做了乳腺癌手术，切除了一边的整个乳腺。

本以为手术后一切会慢慢地好起来。然而，术后10天，她去做了癌细胞筛查，命运又给了她另一个大考验——她被查出宫颈癌！

医生问刘长英，是先做宫颈癌手术还是先做化疗。那时，她已经没有多少积蓄了。思虑再三，刘长英选择了化疗。

### 励志的便利店

在“阿英便利店”，只要是患者来买东西，刘长英都尽量以最低价卖出。她生病时买过一个熬中药的锅，花了200元；等她自己开便利店的时候，这样的锅她只卖70元。“帮他们能省一点儿吧。”她说。

便利店开了两三年，没怎么赚到钱，刚好够她和两个孩子的生活。刘长英说，开这家店不光为了赚钱，而是希望给病友做一个榜样。

对于其他病友，刘长英能够成为“灯塔型患者”，皆因她所抗过去的种种。

在做第四次化疗的时候，刘长英痛得在床上打滚，身体虚弱到无法下楼，半个月都没吃东西。“吐那种绿色的水，吐得病房里到处都是。”刘长英说，“感觉比死还痛苦。”即便这样，她还是坚持下来了。

“做完第五次化疗，我撑不下去了。积蓄已经花光，亲戚朋友能借钱的也都借了。”刘长英怕再这样下去，不但人财两空，还会给儿子增加还债压力。一想到为自己筹治疗费而选择退学出去打工的大儿子，刘长英就满心亏欠、一度想要放弃治疗。

关键时刻，许多陌生人拉了她一把。

当她因为化疗呕吐弄脏床单，隔壁床病友的家属主动帮她清理；有癌症晚期患者鼓励她，自己是晚期都能活七八年，她为什么不行？还有病友偷偷给她留下了钱。“一个病友看到我疼得在床上打滚，一直安慰我。临走前，悄悄在我枕头底下放了500元。她过得也很困难的。”同时，湖南省肿瘤医院的医护人员也不断开导劝慰刘长英，还设法帮她筹集了资金。

来自病友和医护人员的照顾、鼓励、支持，在刘长英心中化作一股强烈的信念：“要好好活下去！”她不再消沉，开始积极治疗。

在做完宫颈切除手术之后，因为对肿瘤医院就医流程相对熟悉，刘长英会帮一些新来的患者去医院预约挂号、打听空床位。在医院等待的时间长了，她有时在医院的楼梯间遇到患者或家属偷偷流泪，这让她想起之前帮助过自己的病友，怎么能帮到这些人呢？在“肿瘤街”开店的念头，就是这时萌发的。

“谁说癌症是绝症？我把它当做一种感冒。8年了，我自己赚钱买药，养

儿子上学，不也过来了！”刘长英说，“希望我的经历能鼓励这些新病友，我没有经济能力帮他们，但我可以告诉他们怎么应对，怎么调理，可以帮他们调整心态。”

### “肿瘤街”上的烟火气

“桃子、西瓜、香蕉能混在一起吃吗？”傍晚，在“阿英便利店”门前的桌旁，人们开始讨论癌症患者的饮食禁忌，刘长英也加入了其中。

如果有病友来买冰水，刘长英总不忘好心提醒：“化疗期间不能喝冰的，如果患者非要买，我就不卖给他。”

就这样，刘长英不仅像久经沙场的战士那样给“战友们”讲抗癌经历，教大家用饮食调理身体，对于不了解就诊流程的“新战友”，她一度还帮忙跑医院挂号。

有位病友家里有孩子，每年从外地来长沙复查都是刘长英帮忙挂的号。这样，“当天看完病，当天就能回家，省下了住宿费，也省下时间回去照顾小孩。”刘长英说，但现在她很少再跑医院排队挂号了。

“点这里关注湖南省肿瘤医院的微信公众号，然后从互联网医院进去，预约挂号、门诊缴费、排队候诊、开药什么的都在这里，点进去操作就行。先给你申请个‘电子健康卡’好不咯？”这是近年在“阿英便利店”经常发生的场景。

2019年，湖南省推动“电子健康卡”的应用，肿瘤医院是最先开始试点的医院之一。现在，每次有外地病友托刘长英帮忙挂号时，她都会教他们用电子健康卡在小程序预约挂号。有不会操作的，刘长英还会远程视频指导，她俨然已经成了就医导诊的“行家”。

有一次，刘长英带着一叠厚厚的就诊资料去医院复查的时候，医生告诉她，现在所有的就诊信息用手机就可以查看，在AI（人工智能）的帮助下，患者医疗档案得以实现智能化自动整理，“一部手机就能走遍医院”。

“癌症病人，特别是化疗的人，很虚弱，再跑医院、排队，真的很要命。这种方便的功能越多，对我们就越好。”刘长英说。

日复一日，嘉桐街上总是那么热闹。医疗的进步，科技的介入，病友的互助，让“肿瘤街”的空气里充满了坚强、乐观的味道。电动车在人群中穿行，刘长英和病友们坐在便利店门口的小方桌旁闲谈，跟正常人一样。

这一切都让这条看起来有点陈旧的小街里，散发着平凡却可贵的烟火气。希望，正在这样的烟火气中升腾。



帮他们能够省一点算一点吧

阿英在店里接受媒体采访。

链接

## 防癌的关键是自律

### 接种疫苗能远离宫颈癌吗？

宫颈癌是目前人类所有恶性肿瘤中唯一病因明确的肿瘤，几乎所有的宫颈癌患者都与HPV（人乳头瘤病毒）感染有关。宫颈癌可以通过接种宫颈癌疫苗（HPV疫苗）进行有效预防。但是，接种HPV疫苗不能取代宫颈癌筛查，HPV疫苗接种和宫颈癌筛查的结合，才是预防宫颈癌的最佳方式。

2009年，在原卫生部在全国妇联的推动下，中国启动了农村妇女宫颈癌和乳腺癌的两癌筛查项目，优先帮助最需要的人群。到2018年，累计为近1亿人次的适龄妇女提供了免费的宫颈癌筛查，挽救了无数生命。2016年以来，中国多个城市陆续启动或宣布HPV疫苗免费接种项目，越来越多的女性因此受益。

宫颈癌有望成为人类通过注射疫苗、筛查和早诊早治来全面预防以及消除的第一个恶性肿瘤。

——北京协和医学院群医学及公共卫生学院教授乔友林

### 如何有效预防肺癌？

世界卫生组织把可吸入颗粒物PM2.5确定为一类致癌物质。预防肺癌，不仅要关心室外空气质量，更要关心与我们生活密切相关的室内空气质量。

室内的烟霾主要有3个来源，一是烟草烟气，包括一手烟、二手烟、三手烟，烟草中有7000多种化学物质、几百种有害物质，已经明确的致癌物质有69种；二是厨房油烟气，一些烹调方式如煎、炸、爆炒、烧烤等都不利健康，如果不保持通风、不开抽油烟机，厨房的PM2.5大概率会爆表；三是有些装修材料里含挥发性污染物，因此我们倡导绿色装修。

关注室内室外空气污染的同时，也要注意远离“心理雾霾”，远离爱生闷气，保持好心情。

癌症是一种生活方式疾病，改变不健康生活方式可以预防癌症的发生。建议40岁以上、长期吸烟、长期接触油烟或油烟、有慢性肺病或肺癌家族史等肺癌高危人群，每年定期进

行肺癌筛查，通过胸部CT给自己的肺部留张“底版”。

——中国抗癌协会科普宣传部部长支修益

### 肠癌是怎么被耽误的？

我们在病房做过统计，大约80%的肠癌患者都有诊断过痔疮的经历。俗话说“十人九痔”，很多患者自己觉得可能是痔疮便血，没有第一时间去医院。有的便血通过吃药止住了，但反而耽误了肠癌的发现——肠癌的便血首先是表面破溃、感染，然后形成脓血便，吃了消炎药，表面的炎症好了，血止住了，但是癌并没有停步。

肠癌是一种与生活方式息息相关的疾病，高脂饮食、高压熬夜、久坐不动、吸烟、肥胖等因素都是导致肠癌高发的原因。此外，结肠直肠癌的发病率会随着年龄增长逐渐升高，在40—50岁以后呈显著上升趋势。超过40岁的人、家中有肠癌病史人群以及患有肠道类疾病的人群通常被认定为肠癌高危人群，建议这些人多关注自身身体变化，积极进行肠癌早筛。

肠癌不可怕，完全可以防得住、查得清、治得好，也能活得久。希望患者能科学、正确地面对肠癌，切忌偏听偏信，以免延误病情。

——中国医学科学院肿瘤医院结直肠外科主任王锡山

### 癌症早筛意义何在？

对于癌症，我们不担心它发生，而担心过晚地面对它，因为癌症的早期都不可怕。

癌症早筛就是癌症还在“恐龙蛋阶段”的时候，通过筛查从表面看着很健康无症状的人群，发现癌症或者癌前病变的患者，避免癌症发展到下一个阶段。

好的癌症筛查要满足三个条件：明确的临床指导意义、简便的确诊办法和可行的临床介入手段，使用方式便捷，从而让用户愿意使用。

防癌的关键就是自律。克服内心的恐惧，建立定期主动筛查的习惯，是防癌的关键。

——朱叶青 中国癌症基金会理事 申奇整理