

分清“好壞”，科學防癌

國家癌症中心聯合中國醫學科學院腫瘤醫院推出了《癌症一級預防科普教育手冊》，指出大部分癌症的危險因素是可控的。本報特邀該書作者為大家梳理“防癌宜忌”，助您遠離致癌因素，擁抱健康生活。

宜新鮮蔬果。蔬菜水果的防癌作用近年來證據頗多，張亞璋指出，主要與其所含的營養成分，包括抗氧化劑如類胡蘿蔔素、維C、大豆異黃酮、有機硫化物及其他礦物質和活性成分有關。這些物質能使DNA免受損傷，促進其修復，減少突變。建議成人每天攝入蔬菜大概需300~500克(深色蔬菜應占一半)，每天攝入水果200~350克(果汁不能替代鮮果)，蔬菜與水果之間也不能相互替換。

宜全谷物。全谷物中含有不飽和脂肪、維生素E、B族維生素、礦物質和大量膳食纖維。膳食纖維可以降低血液中膽固醇的含量，有利於促進腸胃蠕動，緩解便秘，有利於預防結腸癌。另外，膳食纖維含量高、飽腹感強，對於控制體重有比較好的幫助。研究證明，超重肥胖會增加諸如乳腺癌等癌症風險，建議成人每天攝入全谷物50~150克，與精細主食搭配食用。

宜補鈣。鈣是人體含量最高的礦物質，對於保持人體健康來講是必需的。鈣可以保護腸道細胞，促進細胞修復，抑制增生。富含鈣的食物有牛奶、酸奶和奶酪等奶製品，部分蔬菜(如羽衣甘藍、花椰菜和大白菜等)、豆類和堅果。成年人鈣



的推薦攝入量是每天800~1000毫克。

宜經常運動。大量研究發現，運動能顯著降低癌症的發生風險，無論性別、年齡和胖瘦。張亞璋介紹，首先運動可改變激素水平，減少體內炎症，進而降低癌症風險；其次，運動通過調節人體內中性粒細胞、淋巴細胞等免疫細胞的數量與活性，提高免疫力，幫助人體“躲開”癌症的攻擊；第三，運動能調節膽汁酸的新陳代謝，減少食物在消化道滯留的時間，降低患消化道的可能性。建議成年人每周至少應進行150~300分鐘的中等強度或75~150分鐘劇烈的有氧運動。

宜防感染。目前研究顯示，15%~20%的癌症與可傳染生物因素有關，共有11種病原體被國際癌症研究機構認定為有致癌性，包括幽門螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、人乳頭狀瘤病毒(HPV)、EB病毒、人類免疫缺陷病毒(HIV)、人類嗜T細胞病毒1型等，這些病原體可以通過直接、



間接或慢性的免疫刺激效應，攻擊人體免疫細胞，進而導致癌症發生。因此，張亞璋建議，大家要積極接種HPV疫苗和乙肝疫苗，盡早接種可大大減少宮頸癌和肝癌的發病隱患。

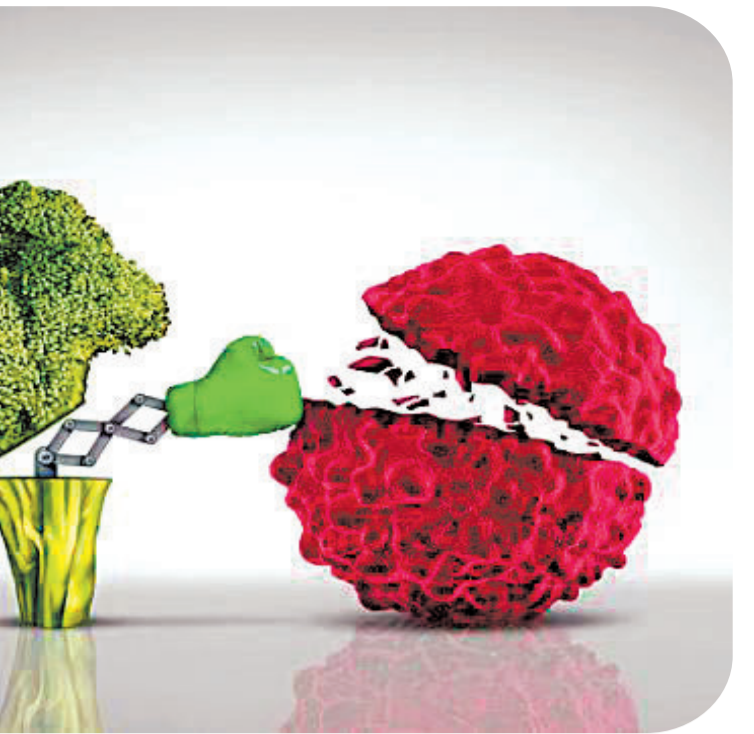
宜遠離有害物質。多數人的生活中免不了有購置房產、喬遷新居之喜，但很多裝修材料中含有揮發性致癌化學物質，如甲醛、苯等，需要引起重視，建議盡量選擇綠色環保的裝修材料。此外，油煙也是家庭中的“隱形殺手”，長期吸入油煙會增加肺癌風險。建議大家勤開窗通風，做飯時記得打開抽油煙機。

忌腌制食品。許多人鐘愛的腌制食品，其實是生活中隱形的“健康殺手”。腌制食品中含有大量的鹽，會損傷胃黏膜，增加胃黏膜上皮細胞增殖、突變以及幽門螺杆菌感染的幾率；腌制食品中還含有亞硝酸鹽，會在人體內轉化為有強致癌性的N-亞硝基化合物，增加患鼻咽癌和胃癌的風險。

忌發霉食品。有些堅果或果乾放久了會發生霉變，吃到嘴裏味道苦澀。這些發霉的堅果、果乾等含有I類致癌物黃曲霉毒素，具有極強的致癌性，攝入過多會增加罹患肝癌的風險。建議大家堅果開封後在較短時間內吃完，不要食用家中有放置時間較長或已經有發霉味道的堅果。

忌加工肉類。不少人喜歡吃熏肉、熏腸、臘肉等加工肉類。與腌制食品類似，加工肉製品中含有的硝酸鹽和亞硝酸鹽，也會在體內轉化為可致癌的N-亞硝基化合物，經常食用會增加患結直腸癌的風險。

忌吸煙。煙草釋放的約70種化學物質，已經



被世界衛生組織國際癌症研究機構確定為致癌物。香煙所含致癌物可直接導致細胞癌變，同時降低人體的免疫力，使人體對其他致癌物的抵抗能力下降。張亞璋表示，無論是香煙、水煙、電子煙，都不是所謂的“安全產品”。減少吸煙對人體危害的方法祇有一個——及時戒煙。

忌飲酒。研究表明，飲酒會增加多種癌症風險，如肝癌、乳腺癌、結直腸癌等。張亞璋介紹，酒精在代謝後產生的乙醛、活性氧會損傷人體DNA和蛋白質；其次，飲酒會削弱機體吸收營養素的能力，造成多種維生素缺乏；第三，飲酒會提高體內雌激素水平，增加乳腺癌發病風險。建議已有飲酒習慣的人，請盡快戒酒或盡量少飲酒。

忌嚼檳榔。2003年，檳榔被世界衛生組織國際癌症研究機構列為I類致癌物，為口腔癌的主要致病因素之一。檳榔中所含的生物鹼，會在咀嚼時轉化為亞硝基的生物，不斷刺激口腔黏膜，導致口腔黏膜纖維化。建議檳榔愛好者盡量戒斷，用口香糖替代嚼檳榔。

忌久坐。久坐不動，能量消耗少，腹部和全身脂肪堆積增加，易患上肥胖症和糖尿病，而這兩種疾病均是癌症的“損友”，對人體造成的氧化損傷和慢性炎症均會增加患癌風險。此外，久坐時腸道蠕動減慢，糞便中的有害成分在結腸內滯留并刺激腸黏膜，也會增加結腸癌的發病風險。因此，“久坐族”要養成站立辦公、多走路、定時起身活動等小習慣。

忌熬夜。目前，世界衛生組織已將“夜班工作”列為2A類致癌物。研究發現，晝夜節律紊亂會導致免疫抑制，造成慢性炎症并促進細胞增殖；另外，睡眠不足和睡眠質量差的人群體內褪黑素水平偏低，而褪黑素可以增強免疫系統功能，抑制癌症的發生和發展。因此，希望大家能保持規律作息，提高睡眠質量，少做“夜貓子”。

忌壓力大。俗話說：“人無壓力輕飄飄”，可是人如果長期“壓力山大”，也不是一件好事情。長期處於較大壓力之下，會造成消化系統疾病和生育力問題，甚至會影響免疫系統，導致機體免疫力下降，易受到致癌物的侵襲。張亞璋建議，要學會自己排遣壓力，可通過適當運動、寫日記、冥想、向朋友傾訴等方式進行轉移注意力，讓自己放鬆下來。

三件事毀了心理健康

抑鬱焦慮等精神心理問題在現代社會日益普遍，嚴重影響患者、家庭甚至社會的正常功能。發病人數在增加，但抑鬱焦慮的成因到現在也沒有十分確定。研究認為，遺傳、神經生物學、個性等因素都會影響發病。還有一個非常重要的因素——社會心理因素，也就是一個人的遭遇、心理狀態，與抑鬱、焦慮癥的發病有直接關係，最常見的是“三件事”：煩心事、痛心事、無所事事。

煩心事——長期慢性的壓力、糾結。不少人都這樣的體驗：日常瑣碎的煩心事壓得自己喘不過氣，飲食不規律、晚上睡不好，白天煩躁焦慮、心神不寧；還有的人會出現疲憊、注意力不集中、記憶力下降、工作效率降低等癥狀。“大部分人在長期、慢性壓力下會產生焦慮情緒，如果沒有及時和妥善地調節，就可能漸漸演變為抑鬱癥。”東南大學附屬中大醫院心理精神科主任袁勇貴教授表示，瑣事帶來的慢性壓力會導致身體應激反應過度，應激激素水平升高，腦內5-羥色胺、多巴胺等與抑鬱相關的神經遞質發生變化，使發病風險增加。另外，中大醫院心理精神科侯正華博士說，壓力過大時的一些行為和思考模式，例如耿耿于懷、憂心忡忡、夜不能寐、不思茶飯、缺乏社交與運動等，都會進一步促進心理問題的發生。

痛心事——重大的打擊。“心都碎了”不僅僅是個比喻，在經歷讓人十分悲傷的重大事件時，很多人會真實地感受到“心痛”“心碎”。如果自己無法將這份痛苦消解掉，就很容易出現心理問題，尤其是抑鬱癥。侯正華介紹，除了天災、兒童時期導致的精神創傷，普通人群中，離婚、親人離世、中年失業、失財是最常見的重大打擊。在臨床上，遭遇過重創的抑鬱癥患者會這樣表達自己的感受：“整個身軀像一個被掏空的殼，做任何事都需要投入很大的力量，甚至連呼吸都是一件很耗費力氣的事情。”這種狀態，一般需要兩年之後才逐漸恢復正常。

無所事事——缺乏意義感。侯正華說，近年來在臨床上接診到越來越多的抑鬱患者，他們並沒有明顯的外界不良壓力或遭受重大打擊，却出現興趣減退、無價值感、無意義感等抑鬱癥狀，這種情況在獨居老人中發生率較高。醫學上將這種類型的抑鬱癥歸類為“內源性抑鬱”，主要由精



神世界的匱乏、缺少人際社交、缺乏生活目標導致。患者多表現為感受不到生活的快樂，莫名虛空、無意義，感到悲觀、壓抑、自罪感及睡眠障礙等，像是“空心病”。

不良生活事件和心理狀態確實是焦慮抑鬱的重要致病因素，但人生不如意事十之八九，我們不可能逃避生命中的所有壞事。因此，學會預防壞事對精神的打擊、懂得自我調節就尤為重要。袁勇貴建議做到以下4點，可以幫助緩解不良情緒，及時將心理問題扼殺在搖籃中。

1.培養良好的性格。這要從娃娃抓起。培養好性格需要溫暖、有愛的家庭環境，父母不和、家庭暴力對孩子性格的形成必然產生負面影響。而對於成年的、意識到自己有性格缺陷的人，盡量給自己創造一個良好的生活環境，如多結交良師益友，爭取去良性競爭的工作環境等。

2.多聊聊天。主動傾訴、交談，能將自己從個人封閉的世界中解放出來，不會一個人鑽牛角尖，越想越糾結。哪怕祇是發發牢騷，也能讓你及時宣洩，從壞情緒中解脫。現在的白領工作壓力大，可以常常與親人、朋友聚聚聊聊，緩解壓力。

3.管住情緒。除了求助朋友，還要學會自我調整，做一個懂得情緒管理的人。比如在想發火的時候，立馬提醒自己從1數到10，給自己10秒的緩衝時間，火氣可能就没那麼大了。傷心難過時，可以試著調整呼吸，讓自己慢慢地平靜下來。如果可以，放聲大哭也是很有效的宣洩方式。

4.求助心理醫生。當負面情緒影響了你兩周以上，自己一直調整不過來，還越來越嚴重時，別再一個人扛着了，找專業的心理醫生聊聊，可以獲得更有效的解壓幫助。

梨形身材怎麼快速減重

大多數人的體型可歸為3種類型：中胚層（運動型體格）、外胚層（消瘦，肌肉和皮下組織纖弱）和內胚層（全身圓軟，脂肪堆積，大腿粗小腿瘦）。每種體型的人都需採用不同飲食方案和訓練方法：外胚層體型的人身材瘦長、代謝快，因此增加體重和肌肉對他們來說是種挑戰；中胚層體型的人天生就擁有發達的肌肉，能輕鬆減肥或增重；內胚層體型的人骨骼結構相對較大，易儲存脂肪，減重較困難。鑒於內胚層體型者減重相對困難，美國運動委員會近日總結了該體型減重難的原因，并給出了健身指導。

體型特徵：身材呈梨形，肩膀窄，四肢短，脂肪集中在下腹部、臀部和大腿，使他們減肥相對困難。

代謝特徵：內胚層體型的人通常對碳水化合物敏感。碳水高的食物在其血液中能迅速轉化為糖，更有可能被儲存為脂肪而不是燃燒以獲得能量。因此，大多數內胚層體型的人體脂百分比比較高，更易患糖尿病、高血壓等。

幸運的是，通過正確的營養和健身方案可預防或糾正這種失衡。

飲食。該人群最佳營養方案是均勻攝入營養素，碳水化合物、蛋白質和脂肪分別占比30%、35%和35%。其中碳水化合物主要來自蔬菜和少量未經精制的、膳食纖維含量高的澱粉類食物，如藜麥、遠端餅乾。蛋白質以優質蛋白為主，如雞蛋、牛奶、魚肉等。脂肪優先選擇不飽和脂肪酸占比高的，如橄欖油。

健身方案。採用力量訓練和有氧鍛煉，其中有氧鍛煉最好每天進行，制造更大的“熱量赤字”。具體如下：

有氧訓練：每周進行2~3次高強度間歇式訓練(HIIT)，每次30分鐘，例如先在跑步機上快跑5分鐘，然後慢跑5分鐘，交替進行。每周進行2~3次速度平穩的有氧鍛煉，每次30~60分鐘。

力量訓練：內胚型體型的人代謝速度慢、體脂多，因此保持或增長瘦肌肉重量，以提高靜息代謝率，讓身體燃燒更多的脂肪作為燃料，是他們進行力量訓練的重點。建議該人群關注大塊的肌肉群，如腿部和背部；動作重複次數多一點，一組一般做15次；多做些復合訓練動作，調動多個關節和多個肌肉群參與；在循環式訓練方案中，組間休息時間盡可能短。具體訓練方案見表。

最後提醒，內胚型體型的人如果不持之以恆鍛煉，很難打造苗條身材，但也不要過度訓練。日常生活中避免久坐、熬夜，盡量早睡早起、控制飲食。