

# 生活方式是健康短板 十周養成防癌好習慣



在健康生活方面，不少人屬於“思想上的巨人，行動上的矮子”，常常因為“懶”遲遲戒不掉壞習慣。近日，美國癌癥研究所發起“健康10周挑戰計劃”，幫助大眾逐漸克服“行動困難”。參與者每周祇要開啓一個健康習慣，並堅持下去，10周後就能獲得全新的健康生活，不僅可以降低癌癥患病率，還能有效提升生活質量、改善認知功能、降低代謝綜合徵風險等。

**第一周：增加植物性食物比例。**堅持2/3~1/3餐盤原則，保證每餐有2/3以上為植物性食物，如蔬菜、水果、全谷物、豆類等，1/3為動物性食物，如禽肉、海鮮、瘦肉、雞蛋和奶制品等。

南方醫科大學南方醫院腫瘤科主任醫師尤長宣說，長期吃動物性食物(紅肉)會影響腸道菌群，增加腸癌等消化道癌癥的發病風險。中南大學湘雅醫院健康管理中心副主任唐文彬也表示，適當調整飲食結構，減少高油高脂食物的攝入，豐富食物種類，有助保持營養均衡、全面，控制體重，預防多種疾病的發生。



**第二周：每天多走100步。**養成運動習慣應從低強度運動開始。從第二周起，每天多運動一兩分鐘。例如，以前每天祇散步20分鐘，那麼此後每天多走1分鐘，每周運動5天，一周後運動時間就達到了25分鐘，10周結束，就能做到每天運動1小時以上。還可以用步數來計算，每天多走100~200步，每周運動5天，10周後每天就能多走5千~1萬步。

尤長宣說，運動最直接的效果是改善免疫狀態、控制體重，進而改善身體機能，對控制血糖、血脂和預防疾病都有幫助。此外，運動還能緩解抑鬱焦慮，很多疾病的發生都與心理問題有關，心情舒暢了，人也就健康了。

**第三周：多吃顏色鮮豔的果蔬。**這一周的目標是強化良好的飲食習慣。在吃植物性食物時，盡量選擇顏色鮮豔的果蔬，比如胡蘿卜、紫甘藍、西蘭花、菠菜、橙子等，建議每餐都要吃一份(約100克)深色蔬菜。

《中國居民膳食指南2016》推薦，成年人每天要吃200~350克水果，300~500克蔬菜，其中深色蔬菜應占一半。深色蔬菜是指深綠色、紅色、橘紅色、紫紅色蔬菜。美國辛辛那提兒童醫院研究指出，多吃深綠色與深黃色蔬菜，有利于減少體內脂肪、增加骨密度。深色蔬菜通常含有胡蘿卜素、葉綠素、葉黃素、番茄紅素、花青素以及芳香物質，不僅營養豐富、具有一些生理活性，其特殊的色彩和風味還有促進食欲的作用。

**第四周：散步改為快走。**在過去兩周裏，如果你的運動祇停留在散步層面，那麼從這周開始，可以適當加大運動強度，每天增加5~10分鐘中高强度運動，例如將散步改為快走或慢跑。

韓國國立首爾大學研究指出，積極參加中高强度運動能有效預防心血管疾病，尤其是60歲以上老年人，患冠心病、中風的風險均明顯降低。唐文彬表示，一定強度的運動確實能改善身體素質，有助預防疾病，但較強度的運動容易導致損傷，因此剛開始嘗試中高强度運動的人，最好提前了解運動知識，做好热身等準備工作，或在專業人士指導下進行。

**第五周：減少精制谷物攝入量。**不妨用全谷物食品代替部分精制谷物食品，保證每餐吃一份(約100克)全谷物食品。

與精制谷物相比，全谷物的麩皮、胚芽和胚乳較完整，含有更多的維生素、礦物質、膳食纖維等。“有許多研究證實，多食用含膳食纖維的食物能降低結直腸癌的發病風險。”尤長宣說，全谷物豐富的纖維還有助延長飽腹感時間，減少多餘熱量的攝入，維持健康體重。

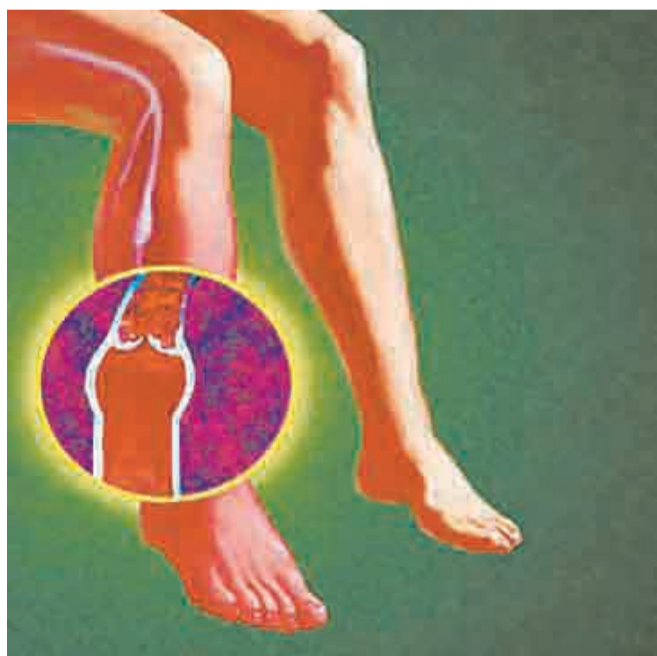
**第六周：站立代替久坐。**從這周起，嘗試用輕微活動取代久坐。例如在電腦前工作時盡量站起來；向工作伙伴傳達信息時盡量走過去面對面交流，而不是發送電子郵件、消息或打電話；等待某人或看電視時可以在周圍走走。

唐文彬表示，久坐不動是許多健康問題的危險因素，它不僅會導致超重或肥胖，進而增加心臟血管負擔，還容易引發腰椎、頸椎問題，如今，很多人年紀輕輕就有腰椎間盤突出等問題，就與久坐有很大關係。

**第七周：不吃加工肉類。**飲食中要增加魚肉、禽肉等白肉攝入量，減少豬肉、牛肉等紅肉和加工肉類。加工肉類是指經過熏烤、腌制或其他處理方式以增加風味、延長儲藏時間的肉類，包括火腿、培根、臘肉、香腸等，通常都含有致癌物質。如果一時難以戒掉加工肉，每周最多吃一次。另外，紅肉攝入量每周不要超過18盎司(約1斤)。



## 腿部麻涼疼，警惕血管堵了



俗話說“人老先老腿”。許多老年人出現下肢發冷、麻木、疼痛、間歇性跛行等，往往誤認為這是隨着年齡增長而出現的自然現象，殊不知，背後可能是下肢缺血在作祟。

健康的動脈有彈性，但隨着年齡增長以及不健康生活方式的影響，動脈壁會變硬，這種情況稱為動脈硬化。受累動脈的病變從內膜開始，局部有脂質積聚、纖維組織增生和鈣質沉着，形成斑塊。由於在動脈內膜積聚的脂質外觀呈黃色粥樣，因此稱為動脈粥樣硬化，是心腦血管系統疾病中最常見的疾病。

高血壓、高血脂、高血糖是動脈粥樣硬化的主要危險因素。高血壓長期得不到有效控制，可使動脈血管內膜損傷後增生、增厚，同時伴有脂質蓄積，從而使管腔狹窄，這是動脈粥樣斑塊形成的病理基礎。高血脂人群血脂過多，容易在血管壁上沉積，形成斑塊。高血糖人群血液滲透壓升高，導致全身血管、組織脫水等，可造成全身

彌漫性動脈粥樣硬化，尤其是小血管首先受累，這也是糖尿病人往往首先出現四肢皮膚瘙癢、麻木、刺痛等周圍神經症狀的原因。

下肢缺血是全身性動脈粥樣硬化在肢體局部的表現。發病原因是，通向下肢的血管裏長出斑塊，就像水管內的“水垢”，嚴重時導致管道狹窄，甚至堵塞，導致下肢血供不足，發生下肢缺血。

下肢缺血最早出現的癥狀為腿麻、腿涼、腿疼、間歇性跛行等，這是由於血液供應少，體溫變低造成的。如果腹主動脈下端或髂動脈因斑塊堆積而閉塞，行走時整個臀部 and 下肢會酸脹、乏力、疼痛；如果癥狀發生於小腿，則可能為股動脈閉塞。隨着病情進展，患肢缺血加重，在安靜狀態下足趾、足部、小腿也會出現持續性的靜息痛，夜間更為劇烈，病人常抱足而坐，徹夜不眠；患肢足趾、足部、小腿膚色蒼白、皮膚變薄、肌肉萎縮、趾甲增厚變形、骨質稀疏，嚴重缺血下還會導致腳趾、足部、小腿潰瘍、壞疽。

下肢缺血的治療包括藥物療法和手術治療。血脂過高的患者經飲食控制後，仍不降低的話，可用降血脂藥物治療。動脈硬化性閉塞的病人中約有40%~50%伴有高血壓，常給手術帶來一定危險，故應治療高血壓，應用血管舒張藥可解除血管痙攣、促進側支循環，從而改善患肢血液供應。同時，需要用藥控制好血糖。

若出現間歇性跛行、經動脈造影證實有下肢動脈嚴重狹窄(管徑小於正常管徑的50%)時，則需手術治療。當伴有嚴重靜息痛或足趾潰瘍、壞疽時，更需手術治療。手術方法主要採用人造血管或自體大隱靜脈作旁路移植術，以重建動脈血流。

下肢缺血早期，我們可以通過一些方法延緩疾病發展速度，如盡可能地多走路，即使出現了間歇性跛行癥狀也可走走，走一段路就休息一會，絕不能因腿疼就放棄走路；做些鍛煉腿部的運動，如坐在椅子上勾腳背等。

“長久以來，我國很多地區都有食用加工肉類的習慣。”尤長宣表示，過去工業化水平低，很多濕熱地區的食物不易保存，腌、熏、烤等方法能延長保存期，但這類食物含有亞硝酸鹽等致癌物質。如今我們的生活水平改善了，隨時都能獲取新鮮食物，加工肉類還是少吃為好。

**第八周：嘗試新運動。**前幾周的運動以走路或慢跑為主，形式較單一，此時你可能開始覺得枯燥，建議開啓新的運動項目，例如跳舞、有氧操等具有趣味性或團體性的運動。

把運動當成愛好，而非機械性地重複，獲益的不祇是身體，還有精神上的愉悅。唐文彬表示，一旦感到運動枯燥就難以堅持下去，結伴運動不僅能相互督促，還可以增加社交，愉悅身心。《柳葉刀·精神醫學》刊登的一項研究顯示，完全不鍛煉的人平均每個月有3.5天會感到壓力大、情緒低落或有其他情緒問題，而定期鍛煉者平均祇有2天；每周進行3~5次，每次45分鐘以上的鍛煉，是減輕壓力或抑鬱的最佳方式。

**第九周：用白開水代替甜飲料。**本周起要戒掉酒精飲品及含糖飲料，可用水、茶、咖啡或牛奶代替。

含糖飲料會增加熱量攝入，容易導致體內脂肪過多，從而增加罹患多種癌癥、心臟病和糖尿病的風險。有些酒精飲料的熱量也很高，且酒精本身就會增加癌癥風險。尤長宣說，預防癌癥有個16字方針，即“合理膳食、適量運動、戒烟限酒、心理平衡”，可見限酒的重要性。犯酒癮時用健康飲品來代替，可以有效減少酒精攝入。需要注意的是，飲用咖啡和茶飲料時，應盡量選擇不含糖的黑咖啡或純茶。

**第十周：帶動身邊人共同改變。**進入最後一周，你會發現生活習慣已在不知不覺中發生改變，但不能止步于此，應嘗試改變家庭和工作環境，因為身邊的人會影響你的飲食或運動決定，優化周圍環境有助於將健康生活持續下去。

“健康是指身體、心理、社會適應3個方面的完好狀態，而生活方式恰恰是最常見的健康短板，也是眾多健康危險因素中最可控的部分。”唐文彬表示，“健康10周挑戰計劃”就是從這方面着手，幫助人們一點一滴做出改變，這種方式更容易讓人接受，但關鍵在於長期堅持。

尤長宣強調，除了持之以恆，還要注重因人而異。“健康10周挑戰計劃”確實具有科學性，但每個人要根據自身情況調整，不必完全照搬。比如，有些人平時就有運動或良好的飲食習慣，實施起來可能用不了10周，而對那些壞習慣比較“頑固”的人來說，挑戰性更大，所需的時間也許會長一點。總的來說，要按照身體能接受的程度，循序漸進地改進。



## 腰痛+睡眠差 容易得抑鬱

人到老年，難免出現腰腿酸痛的癥狀，睡眠障礙也很常見。近期，日本島根大學研究小組在《國際環境研究與公共衛生雜誌》發表的一項橫斷面研究報告，腰痛和睡眠不足的老人，抑鬱風險明顯上升。

研究小組利用島根縣一項1551名體檢者的研究數據，以其中數據無缺失的935名老人為對象，進行相關內容調查，並使用抑鬱自評量表(SDS)，分析和研究腰痛和睡眠不足與抑鬱癥狀之間的關係。

結果表明，其中的215人(23.0%)有抑鬱癥狀。與沒有抑鬱癥狀的組相比，有抑鬱癥狀的組腰痛比例(59.5%比44.3%)和睡眠不足比例(40.0%比13.9%)均有顯著的上升。進一步分析得出，有腰痛者的抑鬱癥狀風險增加1.66倍，睡眠不足者的抑鬱癥狀風險增加4.24倍。

研究人員認為，上述研究證明抑鬱癥狀和腰痛、睡眠障礙有顯著關係，疼痛可以導致睡眠障礙，而睡眠障礙又是抑鬱癥狀的危險因素之一。因此，無論腰痛還是睡眠不足的老人，都要早點幹預抑鬱癥狀。