

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 785 期 | 2020 年 3 月 30 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

## “防癌十计”字字珠玑 手把手教你远离癌症

在人们的印象中,癌症似乎是越来越多了。这与不良的生活行为有关、环境污染有关、诊断技术的进步有关。与癌症发生相关的许多不良因素、保持人体免疫力的方法,都在我们身边、在我们的生活行为之中。如何“趋利避害”,以下十条或许谈不上是绝对保证不生癌的锦囊妙计,但是,肯定是有益的。

### ■ 计一:营养均衡

食物多样化,以植物性食物为主,植物性食物应占每餐的 2/3 以上,其中应含有新鲜的蔬菜、水果、豆类 and 粗加工的粮食等。每天吃红肉(即牛、羊、猪肉)不超过 90 克,最好吃鱼和家禽以替代红肉。同时限制高脂饮食,特别是动物脂肪的摄入。

### ■ 计二:烹饪方法需讲究

油煎、油炸、直接在火上烤,都是不利于健康的烹饪方法。蛋白质在油煎、油炸、烤焦后就会产生一种叫苯并芘的化学物质,这是一个明确的致癌物质。近年来发现许多油炸食品中多含有致癌物丙烯酰胺,其中以薯类油炸后含量最高,建议尽量少吃,当然不吃更好。烹调用油应控制,少吃吃得淡些亦有益健康。

### ■ 计三:多吃新鲜蔬菜和水果

每人每天应吃 500~700 克新鲜的蔬菜与水果,其中蔬菜 300~400 克、水果 200~300 克。绿叶蔬菜以深色的为好,胡萝卜、番茄、土豆和柑橘类水果皆有防癌的作用。每天最好吃多种果蔬,并经常更换,以求营养的齐全。蔬菜并不能完全代替水果,切勿将水果视为“零食”,以为可有可无。

### ■ 计四:戒烟限酒

戒烟是一个老生常谈的话题。但若不谈戒烟,其他防癌措施几乎都将归于空谈。吸烟不但与肺癌直接相关,即使是其他癌症,吸烟者罹患的风险也增加 30% 以上。饮酒与口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、胰腺癌等皆有明确的关系。以往多以为酒精是“促癌”因素,如今已经明确酒精也是“致癌”物质。

### ■ 计五:控制体重

人人都有可能患癌,但是肥胖人群,尤其是一些大腹便便的“腹型肥胖”的人,患癌的风险更高,这在乳腺癌、胆囊癌、大肠癌、胰腺癌、前列腺癌、子宫内膜癌等的研究中皆已证实。保持健康的体重亦是防癌要点之一,而欲保持健康的体重则需“管住嘴、迈开腿”,也就是控制饮食,多加运动。

### ■ 计六:适当运动

生命在于运动。当然运动亦需达到一定的量,并需持之以恒才能有益健康、有益防癌。近年来,临床上还注意到久坐少动亦会增加癌症的发病率,尤以肠癌、膀胱癌、前列腺癌等为著。而且即使经常锻炼也难以抵消久坐习惯带来的致癌风险。所以,久坐工作的人应每 1 小时起身活动几分钟,改变久坐的生活习惯,有益于防癌。

### ■ 计七:建立健康的生活理念

健康的生活理念有助于防癌。如道德的性行为、避免滥用性激素等药物有助于预防某些性器官肿瘤。注意饮食卫生,避免幽门螺杆菌感染,有利于预防胃癌。避免华支睾吸虫感染可预防胆管细胞性肝癌。注射乙肝疫苗、乳头状瘤病毒疫苗可预防肝癌、宫颈癌等。

### ■ 计八:保持愉快的心情

癌症的发生与人体免疫功能的减退有一定的关系。而研究证明,抑郁等不良的精神状态能削弱人体的免疫力。故保持愉快的心情,亦有利于防癌。

### ■ 计九:积极治疗、定期复查

有些良性疾病及病理状态有演变为癌的可能,如患慢性萎缩性胃炎伴增生间变、家族性大肠息肉症、粘膜白斑症、慢性乙型或丙型肝炎肝硬化的患者,皆应积极治疗此类良性疾病,以减少癌变的机会。应定期复查,以期能及时发现、及早治疗。

### ■ 计十:定期体检与防癌检查

人到中年,应每年进行健康体检,防患于未然,包括防癌。有些人属于某些癌症的“好发对象”,如吸烟者之于肺癌、慢性肝炎肝硬化者之于肝癌、慢性萎缩性胃炎患者之于胃癌、家族性腺瘤型大肠息肉症者之于肠癌、一级亲属(母亲与姐妹)患乳腺癌者之于乳腺癌等,更应每年两次主动作相应的防癌检查。

大多数防癌的举措不是孤立的,做到这些不仅有益于防癌,更有益于防病保健。人们越来越重视“健康第一”,健康其实就来源于科学的生活行为。

杨秉辉(复旦大学附属中山医院终身教授)

### 知“心”话

## 防疫要适度 克服强迫症状

新冠肺炎疫情影响着每个人的生活。出于对疫情的过度担心和焦虑,有些人产生了强迫症状,比如强迫性的反复洗手停不下来、囤积清洁消毒物资远远超过家庭所需。区分是否出现强迫症状,关键在于“度”。强迫症分类中的强迫清洗和强迫囤积,超过了正常的“度”,则变成强迫行为。

如果自己或身边的人出现了以上强迫症状,不用过于恐慌,出现强迫症状不代表就患上了强迫症,可能日常生活中就比较容易焦虑,或许强迫症状是受疫情影响而出现的过度反应。如果能及时注意到这些问题,并能中断自己的强迫症状,避免其继续加重,不用太过担忧。

为了积极防范强迫症状,一定要把握好这个“度”。首先,适度浏览疫情信息,注意明辨新冠谣言,以官方发布为准。其次,适度娱乐,转移注意。比如追剧、听歌、看球、适度游戏,或线上聚会聊天,或搬出闲置已久的健身器材,在家里做一些适宜的体育活动。此外,通过腹式呼吸放松法等放松技术,学会放松,让想法止于想法,从而缓解焦虑和恐惧,减少强迫行为。

如果自己很难摆脱紧张和焦虑,可寻求专业帮助,如拨打心理援助热线(021-12320-5)等,或者做好防护到专业的医疗机构就诊。

张飞(医师) 范青(副主任医师)(上海市精神卫生中心)

### 身边提示

## 糖吃多了 皮肤会加速衰老



疫情期间,居家自己做饭的家庭明显增加,糖分的摄入在不知不觉悄然上升。

糖类分子在不受酶的控制下与蛋白质或脂质结合的过程,被称为糖化反应,糖化反应最终会形成一种对人体有多种害处的物质——糖化终产物(AGEs)。其实,糖化反应真正造成人体皮肤老化加速的“推手”是糖化终产物,而并不是糖化反应字面上的“糖”。故而,糖果、奶茶和蛋糕等引起血糖升高的食品要少吃。除此之外,还有以下几个方法有助于抗糖化:

有效降低饮食中糖化终产物的含量。其一,食物被加热后(超过 120°C),糖化终产物生成的速度会大幅提高。高温烹饪,如煎、炸、烤、炭烧等方法加工后的肉制品特别是红肉、甜食和即食产品都要少吃。其二,改善烹饪方式,实验证明,食物加热过程中加水、缩短烹饪时间和降低烹饪温度,并添加醋或柠檬汁等酸性调味品,将产生的糖化终产物含量控制到较低的水平。

均衡饮食是抗糖化以及抵抗皮肤老化的关键。保持人体各器官的健康,尤其维持良好的肾功能,可保持人体自然清除糖化终产物的能力。

另外,保证良好的睡眠质量和睡眠时长,以及戒烟,对皮肤抗老化也很重要。

吴冠儒 陈小英(上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科) 本版图片 TP

### 专家点拨

## 老年人为什么容易生癌

新冠肺炎疫情警示我们要重视老年人群的健康。针对老年健康,我们更需关注——老年人也是癌症的多发人群。癌症多发与人口的老龄化有关,老年人多了,癌症当然也会多起来。那么老年人为什么容易生癌呢?

这就要从癌症的病因说起了。现代医学研究认为:癌症是在人体内外不良因素作用下,细胞基因突变引发的疾病。基因是细胞新陈代谢、新旧更替中维持其正常状态的必备条件,在不良因素作用下,基因发生了变化,不再能维持细胞的正常更迭,新生的细胞不再正常。若此时人体的免疫力强劲,这少数异常的细胞便被清除。但若是人体的免疫力不足以清除,则这些异常的细胞便会兴风作浪,终于癌症形成。

与癌症发病相关的不良因素对人体的危害是逐年叠加的,而人体的免疫力在人到中年之后是随着年龄的增加而递减的。这一加一减,恰好说明了老年人癌症高发的原因。 杨秉辉

### 为你搭脉

## 慢性肾病患者中医调理提升免疫力

因疾病本身和长期用药的缘故,慢性肾脏病患者普遍免疫功能低下,是各类感染的高发人群之一,其中呼吸系统的感染是最容易发生的感染。

现阶段,所有慢性肾脏病患者必须做好个人防护:在公共场所佩戴口罩,勤洗手,对工作环境定期消毒,在室内多通风换气,避免在人群密集和较封闭环境长时间停留。

除了做好个人防护外,还需要重视饮食起居和情志健康。正确的起居习惯、健康的膳食营养和良好的心态是人体免疫系统正常工作、抵御疾病风险的重要保障。患者要注意劳逸结合,保证每天 8 小时充足睡眠休息;膳食多样化,按时定量,能量分配合理,

可以适当增加富含维生素 C 的食物提升抗病能力(肾衰患者注意血钾监控);不轻信谣言,减少恐慌,中医认为“恐伤肾”,患者久居家中可通过读书、听歌、练习八段锦等令身心愉悦的方式,提高生活质量。

中医学认为,慢性肾脏病患者大多以“脾肾两虚”为本,而脾、肾二脏和肺关系密切。肾虚会影响肺的肃降功能;“培土生金”,根据五行相生的理论,用补脾益气的方药可以补益肺气。因而,中医常用“补肾健脾”的方法来补肺益气。

本次疫情属于“疫戾”之邪,所谓“邪之所至,其气必虚”,“正气存内,邪不可干”,体虚年迈、腠理不固者更易感邪。中医养生,讲

究天人合一,既要兼顾肾病患者“脾肾两虚”之体,又要参合当下的时令特点。在此推荐两则操作简便的中医保健方法,可起到强身抗病的效用:

**芡实淮山木耳汤:**每日 1 次,该养生汤有补肾纳气、健脾化湿、润肺止咳的保健功效。肾衰竭患者若伴有高血钾,需减少服用频次,减少饮食中钾的摄入。

**温灸“脾腧”和“肾腧”穴:**腧穴是人身气血神气游行出入转输之处,在人体腰背膀胱经上,是保健要穴,温灸“脾腧”和“肾腧”穴可以起到补肾健脾、温通化湿的功效。

张权(主治医师) 王琳(主任医师) (上海中医药大学附属龙华医院浦东分院)