



战胜癌魔，没有一身好“功夫”不行。研究显示，减少饮酒、规律运动、健康饮食能避免 1/3 患癌风险，远离烟草则可以降低 50% 的风险。近几年，国内外抗癌组织都在通过各种措施鼓励大家防癌，由于在防癌战线上积累了数十年的经验，中国医学科学院肿瘤医院防癌科教授袁凤兰特为大家提出五点建议，让大家一起练好“防癌武功”，将风险降低 60%~70%。

## 汽车年年检 房屋常常修 人体是机器 哪能一边丢

# 练好“五功”远离癌症

“蔬果彩虹 579”。均衡的饮食结构应该是“宝塔式”：塔基是蔬菜水果，塔身是粮食，塔尖是肉禽鱼类食品。多项研究证实，足量的蔬果纤维，可预防大肠癌，能减少肾癌、乳腺癌、食道癌等多种癌症的发生率。

自 2004 年以来，台湾癌症基金会倡导大家根据不同的年龄、性别，吃不同份数和颜色的蔬果，即“蔬果彩虹 579”，具体指的是：小于 12 岁以下的儿童，每天尽量吃够 5 份蔬果（包括 3 份蔬菜，2 份水果）；12 岁以上的女性每天尽量吃够 7 份蔬果（包括 4 份蔬菜，3 份水果）；12 岁以上的男性每天尽量吃够 9 份蔬果（包括 5 份蔬菜，4 份水果）。一般来说，一份蔬果相当于一个饭碗（碗口直径 11 厘米，碗深 5 厘米）装八分满，或者一个拳头大小的量。

我个人认为，要想达到台湾癌症基金会的推荐量有一定难度，不妨把“拳头”大小改为“鸡蛋”大小。世界卫生组织的蔬果推荐量是每天 500 克左右，种类最好在 5 种以上，每周肉类的摄入量别超过 500 克。此外，吃蔬果还应“好色”，有意识地让餐桌颜色如彩虹般绚丽。深色蔬果如红色的辣椒、番茄、樱桃，紫色的甘蓝、茄子、葡萄，绿色的花椰菜、菠菜、奇异果等，都具有更强的防癌效果，可适量多吃。

规律运动“1357”。美国研究显示，经常锻炼的人患肺癌风险可降低 68%，患结直肠癌风险直降 38%，只要每天坚持 30 分钟以上运动，患癌风险就能有效降低。规律的有

氧运动能起到更好的防癌效果，建议坚持“1357”原则：“1”是指每天最好运动一次；“3”是连续运动时间不少于 30 分钟；“5”是指如果不能保证天天运动，应争取一周运动 5 次；“7”指的是运动的目标心率约等于 170 减去年龄。运动强度以虽感到有些心慌气短，但能说一句完整的话为宜，上气不接下气则有些运动过量了。

当然，运动要因人、因年龄、因自己的身体状况而异。对中老年人，我最推荐的运动是走路。现在走路锻炼的人很多，但据我观察，真正将走路的健身效果发挥至最大的人并不多。走路时，一定要做到“三动”，即腿动、手动、嘴动。腿动即挺胸抬头大步走；手动指的是走路时，手也别闲着，要时而两臂挥起，时而用手指抓手心，既有利于局部按摩，又能起到刺激内脏功能的作用；嘴动是边走边轻轻地唱歌，能让你的心情更加愉悦，心情好了，机体的免疫力也能提高。如果偶尔没条件走路，在家做家务、遛狗等也可起到一定的运动效果，总之要多动。

远离烟酒 “4921”。烟酒都是打开癌症“大门”的推手。每天吸烟 20 支以上的人，患癌风险比不吸烟者高出若干倍，且女性比男性患癌风险更大。吸烟不仅与肺癌有关，研究发现，它还会让你更易得胃癌、结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症。而大量饮酒会极大地增加口腔癌、食管癌、胃癌等风险。人人都知道烟酒有害，却往往抱着侥幸心理，当您劝他戒烟限酒时，他常说：“谁谁吸烟喝酒几

十年还不是很长寿？”其实，这些只是个案，可能是他们遗传基因或解毒能力较好。但如果你携带癌症易感基因，还经常饮酒、吸烟，那么患癌风险就会增加若干倍。对待烟酒，侥幸心理要不得，赶紧行动最关键，哪怕晚了点也能受益。行动纲领是“4921”，其中“49”是指吸烟者在 40 岁时戒烟，至少能挽回 9 年寿命；50 岁时戒烟可挽回 6 年寿命；60 岁能挽回 3 年的寿命。“21”则是指喝酒要适量，男性每天喝酒最好别超过 20 克，女性最好少于 10 克，且要喝酒精含量不超过 15% 的低度酒。

体重盯住“8580”。体质指数(BMI)等于体重(公斤)除以身高(米)的平方，如果 BMI 超过 24 为超重，超过 30 是肥胖。英国研究人员对 524 万人进行了长达 7 年半的追踪调查后发现，体质指数与子宫癌、甲状腺癌、肾癌、胆囊癌等 17 种癌症都有统计学上的显著相关性。体质指数每增加 1 个单位，英国每年就会新增 3790 名肿瘤患者。

体重盯住“8580”，指男性腰围要控制在 85 厘米以内，女性腰围不应超过 80 厘米，否则就不是标准体重了。减肥是场持久战，不能光想着走捷径，除了少吃多动，减少脂肪、糖分和盐的摄入外，还要避免一些令人意想不到的发胖因素，如卧室灯光太亮会让你吃得更多，边看电视边吃饭更易发胖等。此外，掌握一些饮食技巧也能减少摄入，比如细嚼慢咽更易产生饱腹感，每口饭菜嚼 15~20

下，先喝汤再吃菜等。

定期筛查“1540”。“我身体很好，上次查过没什么问题，不用定期查”、“单位出钱我就查，要我自己出钱就算了”……对汽车，我们不忘年年检修；对房子，住个五六六年也不忘粉刷，唯独对我们这台使用了好几十年的“人体机器”，很多人要么嫌麻烦，要么怕花钱，不重视定期体检。其实，对健康的的投资是我们生活中最小的投资，却是最重要的投资。以宫颈癌为例，数据表明，通过筛查可将女性宫颈癌的死亡率降低 80%。

临床中，我碰到过很多家族性肿瘤聚集的病例，这种家庭悲剧令人遗憾。“1540”中的“15”针对的便是有肿瘤遗传家族史的人，指的是除了一般体检外，一定要在比直系亲属的患癌年龄早 15~20 年时去肿瘤专科医院或科室做专业的防癌体检（比如直系亲属 55 岁查出癌症，那么 35~40 岁你就应启动防癌体检）。“40”则是指 40 岁以上人群，患癌风险明显加大，需要更加重视癌症的定期筛查。有数据显示，45 岁以上的人占整个患癌人群的 30% 以上。40 岁以上、有吸烟史、工矿职工、长期接触放射性物质的人是肺癌高危人群，应每半年~1 年做次肺癌筛查。50 岁后，有结、直肠息肉，腹泻、便秘、便血病史的病人，最好做肠镜筛查或 CT 检查结肠病变，男性还应增加前列腺特异抗原检查。

(据《生命时报》)