

# 著名主持人李咏早逝令人惋惜 河南肿瘤专家提醒警惕“压力癌”

## 预防癌症最有效的九大方法,你做到了吗?

10月29日,著名主持人李咏因癌症在美国离世的新闻,刷爆网络。李咏的英年早逝,引发了人们对癌症的新一轮关注。

中国抗癌协会肿瘤防治科普专委会常委、河南省肿瘤医院内科副主任陈小兵教授,是常年活跃在健康科普第一线的肿瘤专家。惊闻李咏离世的消息,他在微博上写道:“震惊之余,接到医院宣传科同事的电话,让我从专业角度谈谈感受和对肿瘤防治的建议,我想到了压力癌,想到了昨天下午在驻马店上蔡县的健康科普演讲。人到中年,压力山大。压力,是万病之源,癌症也不例外。警惕压力癌! 远离压力癌! 爱来癌去,预防第一,点头+微笑+鼓掌,可以产生协同抗癌效果。”

陈小兵教授还在微博中撰文,向公众科普预防癌症最有效的方法。记者 邢进

@肿瘤专家陈小兵 V

#谈癌论健# 【警惕压力癌】听闻李咏被肿瘤君带走的消息,感到非常震惊,就像失去了一位既熟悉又陌生的邻家大哥一样,心里很难受。震惊之余,接到医院宣传科同事的电话,让我从专业角度谈谈感受和对肿瘤防治的建议。我想到了压力癌,想到了昨天下午在驻马店上蔡县的健康科普演讲。人到中年,压力山大。压力,是万病之源,癌症也不例外。警惕压力癌! 远离压力癌! 爱来癌去,预防第一,点头+微笑+鼓掌,可以产生协同抗癌效果。 [网页链接](#)

收起全文 ^

## 预防癌症最有效的方法

我国每年  
新发癌症病例  
超350万

4月15日至21日 是第24个全国肿瘤防治宣传周

主题 “科学抗癌, 关爱生命”

国家癌症中心统计数据显示

我国每年  
新发癌症病例 超350万  
死亡病例 超200万

肺癌 乳腺癌 胃癌 等是最常见的癌症

研究显示

我国总体癌症5年生存率 30%左右

较发达国家仍有不小差距

国务院办公厅印发的《中国防治慢性病  
中长期规划(2017-2025年)》提出

到2025年

将高发地区重点癌种早诊率提高到60%

新华社记者 曲振东 编制

### 1 控制体重

中国肥胖人口约为4600万,仅次于美国,是全球“第二胖”的国家,而肥胖可能诱发癌症。

研究显示,约49%的子宫内膜癌、35%的食道癌、28%的胰

腺癌都是肥胖惹的祸。专家认为,脂肪细胞可能会间接促进癌细胞生长。

所以人们最好盯住体重指数(BMI),计算方法是体重(千

克)除以身高(米)的平方,如果BMI超过24即为超重,超过30则是肥胖。肥胖人群应少吃多动、减少脂肪和糖的摄入、每天运动,控制体重。

### 2 在合适的时间生孩子

晚婚晚育已成为城市女性的普遍趋势。然而您知道吗,晚育或

放弃生育不利于防癌。女性一生中如有一次完整孕育过程,能增加

10年免疫力,患卵巢癌、乳腺癌等妇科肿瘤的风险将大大降低。

### 3 情绪要适当宣泄

坏情绪是癌症的向导,压抑、焦虑、抑郁等消极情绪可使免疫系统识别、消灭癌细胞的功

能大打折扣,因此容易患癌。

所以生活中要尽量保持身心放松,找到健康的情绪宣泄

途径,向他人倾诉、写日记、做感兴趣的事都有助于排解不良情绪。

### 4 让自己适度出一点汗

运动是最经济实惠的防癌方法。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,就能降低患癌风险。

运动时出汗,既能燃烧多余脂肪,还可促进身体排出多种致癌物;运动利于肠道蠕动,减少粪便积存时间,降低大肠癌风险;最重要的是,运动能增强免

疫力,帮助人们抵抗炎症和癌细胞侵袭。每天坚持快走、慢跑、跳舞、骑自行车、游泳等有氧运动最好,以身体微微出汗为宜,不要运动过猛。

### 5 多吃新鲜果蔬

研究表明蔬菜和水果能降低口腔、咽喉、食管、肺、胃、结直肠癌的危险性。

新鲜果蔬富含维生素C等抗氧化剂,可使细胞免受损伤,减少突变。另外,蔬果富含膳食纤维,

能缩短食物残渣停留在肠道的时间,排出潜在致癌物。

成人每天应吃300克~500克蔬菜,深色蔬菜最好占到一半;水果200克~400克。大蒜、大葱、洋葱、卷心菜、西兰花、萝卜等都是很好的防癌食物。

### 6 少吃含有脂肪的食物

红烧肉、奶油蛋糕等美食往往让人垂涎,但其中的脂肪却可能带来健康问题。研究指出,脂肪与癌症关系密切,特别是乳腺癌、大肠癌和前列腺癌;从小爱吃脂肪的孩子,随着年龄的增长,更易患癌。

建议选购低脂或脱脂牛奶;以豆类或豆制品取代部分肉类;少吃肉皮、肥肉和油炸食品的外皮;少吃奶油蛋糕,吃的时候刮掉部分奶油;多用蒸、煮的烹饪方式,少做煎炸。

### 7 多吃白肉少吃红肉

猪肉、羊肉、牛肉等“红肉”多食可能增加患癌风险。

研究显示,吃红肉多的人患肺癌风险增加了16%;过量摄入红肉会导致女性乳腺癌风险增加22%。

人们应该限制红肉的摄入,并尝试用禽肉、水产品等“白肉”取

代,尤其要多吃水产品。

三文鱼、黄花鱼、小平鱼等水产品都是不错的选择,一星期吃两三次为宜。值得提醒的是,咸鱼、火腿、香肠等加工肉制品往往含有较高的亚硝酸盐,容易诱发消化系统癌症,最好少吃。

### 8 不要吸烟喝酒、少吃盐

研究显示,吸烟者患肺癌的危险是不吸烟者的13倍,不仅如此,吸烟还危害下一代,烟雾中的致癌物能通过胎盘影响胎儿,导致下一代癌症发病风险显著增高。长期过量饮酒会导致酒精肝、肝硬化,之后肝癌就会找上门来。盐和癌症是“亲戚”关系,越

爱吃咸的地区,胃癌发病率越高。

吸烟者最好立即戒烟,降低患癌风险。男性饮酒每天不应超过20克~30克酒精,女性别超过10克~15克。饮食上最好清淡,除每天每人吃盐别超5克外,烹调时还要注意味精、酱油、酱料等“隐性盐”。

### 9 选用日用品要小心

溴化阻燃剂、塑化剂、双酚A三类物质可能导致癌症,这些物质存在于一些家居用品中。

在选购日常用品时,如果闻到较大异味,应果断弃用;生活中最

好少用塑胶产品,不用塑料杯装沸水,不用塑料袋装热食,以免有毒物质在高温下被释放;选购家具时,尽量选亚麻、羊毛面料的产品;接触超市小票后要要及时洗手。