

# 以健康生活方式对抗癌症

## 生活播报

癌症被称为“20世纪的瘟疫”。专家指出,直接与遗传、职业有关的癌是有的,但为数不多,而与人类生活方式或是生活行为有关的癌,却占80%。

### 何谓“生活方式癌”

通常所说的肝癌、胃癌、肺癌等,是从器官名称上区分癌症的。若从发病原因看,癌症大致可分三类,即:生物致癌,包括病毒和寄生虫,如白血病、鼻咽癌、直肠癌等;化学物质致癌,如亚硝酸胺、苯并芘可致食管癌、肺癌;物理因素致癌,如过多照射射线可致

白血病等。

每个人身上都既有原癌基因,又有抗癌基因。一般情况下,它们都处于封存不动状态,但在特殊情况下,原癌基因被激活或抗癌基因丢失,人就会患上癌症。原癌基因的被激活和抗癌基因的丢失,都与人们的生活方式和行为等外界因素有关。例如,苯并芘是一种致癌物质,它是如何进入人体并引起肺癌的呢?是因为抽烟导致人体吸入大量苯并芘,这就是典型的“生活方式癌”。

### 生活方式与癌症关系密切

衣食住行都会引发“生活方式癌”,其中以饮食与癌症的关系最为密切。

高脂肪、高热量膳食,可致乳腺

癌、大肠癌、胰腺癌、前列腺癌。高盐、霉菌污染、腌制、熏烤煎炸食品,可致胃癌、肝癌、鼻咽癌。长期高脂肪、低纤维膳食,可致大肠癌。酒精虽然至今尚未被证实为致癌物质,但已证实为促癌物质。患病毒性肝炎后继续饮酒的人与患上肝炎后不再饮酒的人相比,前者患肝癌的危险性高出后者2倍。

此外,某些生活习惯和行为方式

也会引发癌症,比如经常以车代步、以电梯代步易患大肠癌;口腔不洁易患口腔癌;不洁性生活可致阴茎癌与宫颈癌;长期吸烟与被动吸烟、厨房空气污染可致肺癌、胃癌、喉癌、膀胱癌等。

生活环境的改变会给人带来不同的情绪变化。医学专家认为,这也与癌症的发生有关。比如性格忧郁的人和饭后时常生闷气的人易得胃癌;脾气暴躁的人易得肝癌等。

“冰箱销量上升,食管癌发病率下降”这句话非常形象地描述了生活方式与癌症的密切关系。因为冰箱销量上升意味着生活水平的提高、营养的改善以及保鲜技术的进步,这使得人们摄取的腌制食品数量大大减少,食管癌、胃癌的发生随之下降也就在情理之中了。

### 重建健康的生活方式

改变旧有生活方式的确可以改变癌症发生的概率,这是预防“生活方式癌”最大的动力。

以女性恶性肿瘤为例。据统计,上海女性所患的恶性肿瘤中,过去极少见的乳腺癌现在排到了第一位,因为乳腺癌的发生与营养过剩、哺乳过少有关。这是生活方式改变导致女性癌症排序发生变化的最生动的例子。

生活方式的不同还使城市与农村的癌症排序谱有所不同。在农村,发病率居高不下的是胃癌与食管癌,而在大城市则是肺癌、直肠癌等。上海市民中,大肠癌的发病率在各种癌症发病率的顺序中已从第六位升至第四位,发病人数净增3倍,与近年来脂肪的消费增幅恰成正比。1998年,美国首次出现癌症死亡率下降的趋势,这是因为美国人更早更多地意识到了癌症与饮食习惯有关,通过改变饮食习惯、戒烟及提高乙肝疫苗普及率,肿瘤患者人数得以逐步减少。

从预防学的角度提出预防“生活方式癌”的新概念,主要目的在于倡导人们建立健康的生活方式,树立防癌意识,切断生活方式与癌症的通道。文/段卫华



生活“五颗球”,而且不可以让任何一颗球落地。你将很快发现,工作是一颗橡皮球,如果它掉下去,会再弹回来,而其他四颗球是玻璃做的,如果你让任何一颗球落下,它会磨损,甚至粉碎。

难怪有医生说:“如果现在没有时间休息,你将来就会有时间住院。”身体是革命的本钱,当身体再也熬不过去时,再忙的事业也要停下来。在此,也祝愿所有正在艰辛劳作的企业家们,身体健康。

## 教你一招

健康与习惯密不可分。世界卫生组织指出,20年后什么最可怕,艾滋病、癌症都不是,而是不良的生活方式。到2015年,发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同,都是生活方式病。这意味着大量的死亡将来源于我们的生活方式——不健康的生活方式:不良饮食习惯,精神紧张,少运动,嗜烟酒……即使是目前,居于死因前几位的慢性非传染性疾病也多源于生活方式。

不少人对此往往认识不足,认为习惯只是个人生活的小事,却不知长寿就“藏”在习惯中。好习惯是健康的银行,坏习惯则是健康赌场,损害健康于不知不觉、日积月累中,下面介绍一些日常生活中容易养成的好习惯:

### 改变饮食习惯

多吃新鲜蔬菜和水果,少吃肉类、全脂奶类等富含饱和脂肪的食物。不新鲜的食品中多含有致癌物质——亚硝酸胺。新鲜蔬菜和水果中富含维生素C,可以抑制亚硝酸胺在人体内的合成,同时水果中的果胶、黄酮等物质还具有防癌作用。要多食粗纤维、葵花籽和鱼类,以增加人体必需的脂肪酸摄入量。吃沙拉或麦片时可以撒些葵花籽,或是用葵花籽油拌沙拉。

### 改变一日三餐的营养结构

受现代生活方式影响,一般家庭的晚餐往往过于丰盛,令胃肠不堪重负,癌变的可能性就会随之增加。正确的做法是:早餐和午餐营养要丰富,晚餐不要吃得太多。

### 饮食一定要清淡

清淡二字不仅意味着少油,还意味着少盐。盐能破坏胃黏膜表面的粘液层,使胃黏膜的屏障机能丧失,致

癌物质极易入侵,导致胃癌发病率提高,所以要少吃腌腊制品。如果喜欢腊鱼、腊肉等容易致癌的食品,可以与富含维生素

# 良好习惯等于储蓄健康

C的蔬菜,如甜椒、菜花、豌豆苗、芹菜、苦瓜等搭配食用,将会安全得多。

别吃得太饱,吃饭最好慢慢吃,用心咀嚼,享受食物的滋味和质感。倘若盘中食物未吃完就饱了,那就放下筷子,不要勉强继续吃。

戒吃宵夜。吃宵夜绝对是健美身段的致命伤。晚餐过后,把厨房门关上,跟食物说拜拜。如果还是无法抑制食欲,立即刷牙,据说有抑制食欲的作用。

偶尔放纵食欲。日日要计算入肚的食物量,不闲死也会烦死人。如果你对那朱古力蛋糕很有兴趣,偶尔吃一次,无伤大雅。要慢慢吃,仔细享受食物的美味。

### 戒烟、戒酒

烟雾中的有害物质多达600多种,其中可致癌的有40多种,吸烟不仅危害自己,更殃及他人。有专家说,假如全世界的人都不再吸烟,女性生癌的可能性会减少三分之一,而男性甚至可减少五分之一。

### 培养运动习惯

运动加上健康的饮食习惯,是最佳减肥途径。最有效的燃脂运动包括快步走、慢跑、踩单车、游泳、爬楼梯、循环训练(增强体力、灵活性等的基本体操动作)。运动的益处多不胜数,降低患骨质疏松症的机会,增加肌肉组织,降低身体的脂肪比率,强化心肺,降低心脏病患病率,促进血液循环……

### 改变观念,忘记快速减肥

除了努力减肥之外,不妨改变自己对于身材的观念。身体的肥胖很大程度上源于遗传。学会喜爱并接受自己的身形,因为环肥燕瘦各有其美态。

不要看到身形大了一两个码,就在衣柜里的昔日美服都穿不进去了,就拼命瘦身。殊不知,快速减肥的后果比挥霍金钱买新衫要严重得多,减肥过急势必对身体造成伤害。

养成良好的习惯需

要日积月累,在一种行为开始时便要考虑其形成后对健康的影响。好习惯“使人在整个一生都享受着它的利息”,坏习惯则磨损健康,是“健康耗能站”。生命需要保养,最根本、最有效的方法便是良好的习惯。文/郭志芳



## 健康生活与创造财富

晓肖

年仅38岁的浙江第一代民营企业代表人物王均瑶,因患肠癌医治无效,于本月7日逝世。王均瑶的英年早逝,在社会上掀起了对民营企业健康讨论的热烈讨论。

事实上,王均瑶并不是第一个英年早逝的企业家,之前,青啤老总彭作义游泳时突发心梗意外去世,今年三四月份,大中电器老总胡凯、爱立信中国公司总裁杨迈,先后殁于心脏病,等等。作为社会的宝贵资源,那些或白手起家、艰辛创业,或辞官从商、畅游商海的企业家,其生存状态究竟是什么样的?

调查显示,90.6%的企业家处于“过劳”状态,大部分人在健康状况上也有“三高”:高血压、高血糖、高血脂。另据报载,今年浙江温州友好医院对当地87名著名企业家体检后作出的健康报告称,87人

中,高血脂症51例,高血压37例,高粘滞血症35例,颈椎病或椎间盘突出31例,脂肪肝22例,冠心病6例,脑梗塞4例,糖尿病13例,高尿酸症9例,代谢综合征15例……

这其中的每一个数字都意味着企业家的健康状况不容忽视。

引发亚健康的原因很多,如工作压力大、劳累过度、缺乏运动、饮食不合理等。如果不及时调整生活工作习惯,不注意锻炼身体,亚健康状态将很可能导致他们罹患某些恶性疾病,甚至因此失去生命。

健康创造财富。身体好比“1”,事业好比“0”,事业做得再好,这“0”再多,若没有前面的“1”存在,一切也只能归零,而如果有这个“1”存在,后面的零可以无限叠加。正如可口可乐总裁迪森所言,生活如同一项抛球运动,你的双手必须轮流抛掷“工作”、“家庭”、“健康”、“朋友”与“精神