

健康生活方式可预防肿瘤



今年4月15日至21日是第三十二个全国肿瘤防治宣传周，宣传主题是“早防早筛早治 同心携手抗癌”。国家卫生健康委发布了《中国防癌健康生活方式守则》，涉及健康饮食、良好生活习惯、职业防护、疫苗接种等15条防癌守则。这些守则为什么能有效降低患癌风险？如何践行健康生活方式？

中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任娄彦妮建议，饮食方面，不吃霉变食物。发霉的花生、谷物中极易产生黄曲霉毒素，是引发肝癌的重要因素。避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品，长期咀嚼槟榔不仅损伤口腔黏膜，还与口腔癌的发生密切相关。不吃过烫食物，不喝过烫饮品，经常吞咽过烫食物会烫伤食管黏膜，

引起细胞异常增殖，进而导致食管癌。避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物，少吃加工肉制品，腌制、熏烤食品及加工肉制品在制作过程中可能会产生亚硝基化合物或苯并芘，增加结直肠癌和胃癌的患病风险。少吃甜食，不喝或少喝含糖饮料。过多摄入含糖饮料和甜食会导致热量超标、体重增加，而肥胖与多种癌症发病有关。

多吃蔬菜、水果、全谷类和豆类等富含纤维素的植物性食物，能为身体提供充足营养并有助于降低整体癌症风险。

戒烟限酒。吸烟不仅是导致肺癌的直接因素，还与口腔癌、喉癌、胰腺癌、膀胱癌、宫颈癌和肾癌等高度相关。接触二手烟也会增加不吸烟人群患肺癌的风险。

酒精与乳腺癌、食管癌、结肠癌、肺癌、肝癌等发病相关，饮酒量越大、时间越长，患癌风险越高。

保持良好的生活习惯。保持健康体重，避免超重或肥胖；坚持科学运动，减少久坐；在卫生习惯上，不与他人共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品，聚餐时使用公勺公筷；出行时避免长时间日光暴晒。

娄彦妮解释，超重、肥胖以及长期缺乏体力活动的久坐习惯，不仅会导致内分泌失调和代谢紊乱，还会诱发全身慢性低度炎症，为肿瘤发生提供温床。共用剃须刀等私人物品容易导致乙肝、丙肝病毒传播，增加肝癌等风险。聚餐使用公筷则能有效切断幽门螺杆菌（引发胃癌的高危因素）的传播途径。强烈的阳光紫外线暴晒则是导致皮肤癌的原因。

特殊职业人群要做好职业防护，避免致癌物暴露。长期从事煤炭、铁矿、石油、化工等职业，或者有石棉、煤烟和煤烟尘等职业暴露史（尤其1年以上）的人群，做好职业防护，如佩戴防尘或防毒口罩、穿防护服，能从暴露途径上阻断致癌性化学物质和粉尘通过呼吸道或皮肤侵入人体，降低罹患肺癌的风险。

尽早接种疫苗。“疫苗是防止某些特定病毒感染、预防相关癌症最有效的一级预防手段。”娄彦妮说。研究显示，乙型肝炎病毒感染导致肝癌的概率比正常人高200倍，接种乙肝疫苗可以有效阻断病毒传播，大幅降低肝癌风险。人乳头瘤病毒（HPV）不仅是导致宫颈癌的元凶，还可能引发外阴癌、阴道癌、阴茎癌、肛门癌及头颈鳞状细胞癌。建议适龄人群（尤其是青少年）尽早接种HPV疫苗，筑起坚实的免疫防线。

人民日报

糖友护眼有妙方



“眼睛是心灵的窗户”，但对糖尿病患者而言，这扇窗户正面临糖尿病视网膜病变（简称“糖网病”）的威胁。它是成年人致盲的主因之一。中医有一整套“组合拳”，能从内而外帮我们守住光明。

中医将糖网病归入“消渴目病”范畴，认为其根源在于糖尿病日久，耗伤气阴，导致虚火、瘀血、痰浊等病理产物阻塞眼络。

早期干预 活血通络，防微杜渐。中医强调“治未病”，常用黄芪、丹参、葛根等益气养阴、活血通脉之品，改善微循环，保护血管内皮功能。临床研究证实，早期中药干预可显著降低糖网病的发生率。

中期治疗 止血化瘀，标本兼治。当出现眼底少量出血、视力轻度下降时，中医并非一味止血。蒲黄、三七、生蒲黄等药既能止血，又能活血，防止瘀血残留形成瘢痕。再配合决明子、青箱子等清肝明目之品，帮助稳定病情。

晚期救贖 扶正祛邪，挽救残光。即

便进入增殖期，中医仍有用武之地。在激光、手术后，针对气阴两虚、阴阳俱虚的体质，采用生地、枸杞子、山茱萸等滋补肝肾，辅以昆布、海藻等软坚散结，有助于减轻黄斑水肿，减少激光对正常视网膜的损伤，保住现有视力。

日常保健 内外兼修，生活有方。饮食上，糖友宜多吃菠菜、芹菜、桑葚等深色蔬菜；菊花枸杞茶、决明子茶可作日常代茶饮。避免辛辣炙烤、过食肥甘。眼保健操、闭目养神、极目远眺，都是极简的护眼法。

中医护眼讲究辨证论治，切不可自行套用偏方。糖友应定期做眼底检查。

辽宁老年报

春食秋葵 滋养五脏

秋葵切开特有的黏液是其最宝贵的部分，被中医视为“津液”。春季风大干燥，容易耗伤津液，秋葵性寒凉、味甘，正好能起到滋润五脏之功。此外，秋葵入肾、胃、大肠经，配合其他膳食纤维一同食用，有通利肠道、缓解便秘之效。

食形上，凉拌秋葵是最简单的做法。将秋葵洗净，焯水（3-5分钟），捞出过凉，淋上蒜末、生抽、香醋和少许芝麻

油，拌匀即可。这样既保留了秋葵的爽脆，又不会因过度烹饪破坏黏液，蒜的温热还可以中和秋葵的寒性，搭配起来更温和。秋葵炒鸡蛋也是不错的选择，鸡蛋滋阴润燥，与秋葵相得益彰。

秋葵寒凉，脾胃虚寒、经常腹泻的人不宜多吃，孕妇也需谨慎食用。

辽宁老年报



习以为常的小事或影响健康

你是不是经常这样：早上出门前煮好的粥一直开着保温到晚餐时直接吃，或者中午剩下的米饭一直插着电保温，放到晚饭后再吃？喜欢买印着吉祥话、内壁闪着金箔光泽的高颜值纸杯放在家里来待客？生活中这些看起来习以为常的小事，其实正在慢慢地影响我们的健康。

电饭煲保温不能超4小时

有人为了方便、省事，将电饭煲长期开着保温来热饭菜。很多人觉得，电饭煲盖着盖子、插着电，温度那么高，不会有什么问题。四川省肿瘤医院临床营养科主任医师熊竹娟指出，电饭煲里保温超过4小时的饭菜，会变成细菌的“繁殖天堂”，甚至可能悄悄产生致癌物。

世界卫生组织将5℃—60℃划分为食物的“危险温度带”。这个区间是细菌最活跃的舒适区，大多数致病菌在这个温度下会快速繁殖。

电饭煲的保温功能一般将温度维持在60℃—70℃，但存在两个隐患：受热并不均匀，尤其是上层接触空气的部分，温度很容易降到60℃以下，跌入危险温度带；产生二次污染，如果饭菜被吃过几口，或

者勺子沾过口水，细菌就有了可乘之机。比如金黄色葡萄球菌和沙门氏菌，一旦进入，只要温度合适，20分钟就能翻一倍。

吃了这样的饭菜，轻则引起腹痛、腹泻，重则可能诱发急性肠胃炎，出现呕吐、腹泻等症状。很多绿叶菜本身含天然硝酸盐，长时间保温，细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入胃部，和蛋白质分解物结合，会生成亚硝胺，与肝癌、胃癌、食管癌相关。因此，电饭煲保温模式下的饭菜，最好在4小时内解决掉。如果吃不完，应放冰箱冷藏，不给细菌和风险留机会。

高颜值纸杯不能直接对嘴喝

婚宴寿宴、逢年过节，印着吉祥话、内壁闪着金箔光泽的高颜值纸杯，成了不少消费者的待客标配。但这些漂亮的一次性纸杯，包装上往往印有一行极易被忽略的小字提示：需配吸管、勺使用。这是为何？

问题出在印刷上。根据国家标准《纸杯》（GB/T 27590-2022）规定，“直接饮用类纸杯”杯口距杯身15毫米（不含15毫米）内不应印刷。安徽省消费者权益保

护委员会发布的安全提示明确，这是为了避免消费者嘴唇接触油墨，影响健康，而对“包装容器类纸杯”并无此项限制。

市场监管总局发布的2025年食品接触用纸容器等18种产品质量国家监督抽查情况通报显示，不合格项目的问题集中在荧光性物质、抗压强度等关键安全指标上。抗压性差可能导致纸杯用于防渗透的淋膜破损，进而迁移释放对人体有害的甲醛、塑化剂等物质。

生活中，不少消费者在购买纸杯时很少较真。中国消费者协会、市场监管总局提醒消费者，选购一次性纸杯要做到“一看、二闻、三动手”：看产品包装标注是否齐全，是否有清晰的生产厂家、生产日期、执行标准、产品类别，优先选择纸杯口无印刷的素色纸杯，过于洁白的纸容器可能添加了荧光增白剂；闻纸杯是否有刺鼻的油墨味、塑料味，不要选购有异味的产品；用手捏一捏纸杯，避免选用一捏就扁的软塌纸杯。

专家建议，应严格区分冷饮杯与热饮杯，冷饮杯勿装超60℃热饮，热饮杯勿装白酒；避免长时间盛装滚烫开水或强酸性饮品；切勿重复使用。

辽宁老年报

当前正值新鲜蓝莓大量上市，有关“蓝莓能消炎”“蓝莓堪比消炎药”的说法引发了不少讨论。对此，专家提醒，蓝莓虽然富含花青素和维生素C等有益成分，但并不能替代消炎药，如果食用不当，反而可能带来其他健康风险。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军表示，在现代医学研究中，自由基与慢性炎症、衰老、糖尿病、癌症等具有一定关联，而蓝莓则富含蓝莓花色苷和花青素，这些营养成分具有抗氧化、清除自由基、改善视力等作用。

“但蓝莓所谓的‘抗炎’作用并不等同于消炎药。”谭桂军表示，氧化压力会导致体内细胞受损，引发炎症反应；反过来，炎症也会产生活性氧，破坏免疫机制。蓝莓的“消炎”作用，实质上是借助其中的黄酮类物质（花青素及蓝莓花色苷）抗氧化，减少氧化损伤，一定程度上抑制炎症因子的生成，从而增强免疫力，起到抵抗慢性炎症的作用，其“消炎”机制与消炎药不同。

适量食用蓝莓确实对于控制慢性低度炎症、心血管疾病等有一定的辅助作用，但是花青素在肠道中的吸收有限，当人体出现细菌、病毒感染引发的急性炎症时，绝不能用蓝莓代替消炎药治疗。

为了抑制炎症因子而大量食用蓝莓的做法也并不可取。天津市南开医院名中医主任戚经天表示，从中医角度来看，蓝莓性凉，脾胃虚寒者大量食用后则可能加重腹痛、腹泻等症状。此外，蓝莓含有一定量的糖分，糖尿病患者过量食用可能对血糖造成影响。

专家进一步提醒，不能把对健康的追求寄托于某一种水果。

当前，不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”，常常用水果沙拉、果昔代替正餐，或者为了获取某种水果中的特定营养元素，在短时间内大量食用，专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

情，果酸和膳食纤维摄入过多还会加速肠道蠕动，导致腹泻。

荔枝富含丰富的维生素C和钾，对于抗氧化、调节电解质平衡等有一定作用，但是大量空腹食用可能会引发“荔枝病”。荔枝中的果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌，可能导致低血糖的发生，出现头晕、无力、心慌等症状。

为“避免‘食疗’变‘食伤’”，专家建议，任何水果都应适量食用，同时要注意饮食的均衡。谭桂军说，健康饮食的前提是食物多样，合理搭配，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜、水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物，新鲜水果的摄入量应在200g至350g，且果汁不能代替鲜果。

此外，水果摄入的种类也应该更丰富，每种少量但是品种多样，从而确保摄入的营养更加多元。

专家提示，健康饮食的效果是潜移默化，需要长期坚持。科学的饮食应做到多样、适量、因人而异，并结合规律作息、适度运动等良好的生活习惯，日常不应跟风将某一种食物神化，在身体出现健康问题时更不能指望通过吃大量水果来代替药品或治疗。

蓝莓不是消炎药 『水果食疗』须避坑

新华社



老人嗓音哑 藏着很多病

上了年纪，人的声音会随着喉部声带肌肉的逐渐萎缩而减弱，说话不再像年轻时那样清亮、柔润，变得嘶哑、低沉，这是正常现象。不过，老人的嗓音变化有时是疾病征兆，需及早鉴别和治疗。首都医科大学附属复兴医院耳鼻喉科副主任医师李新提醒，以下疾病和嗓音异常存在密切关联，老年朋友要及时就医。

牙周炎 如果早晨起床咽喉干痒，痰中带咖啡色血迹，就要警惕牙周炎了。严重的牙周炎会导致咽炎，使咽部黏膜损伤发生病变，导致嗓音嘶哑。

声带息肉 若老人出现声音嘶哑或失声，可能是声带息肉导致，需尽快去医院确诊，进行手术治疗。

吸入性肺炎 嗓音粗糙、喝水吃饭容易呛咳的老人，患吸入性肺炎的风险较高。因为嗓音粗糙很可能是声带机能衰退、声带萎缩所引起，这时喝水吃饭容易误吸入气管，导致呛咳，造成吸入性肺炎。

反流性食管炎 如果老人声音嘶哑，或喉部出现异物感，咽干咽痒，有可能出现了反流性食管炎。因为胃酸分泌过多，通过打嗝会反流到食管和咽喉，刺激引发咽喉炎。如果治疗不及时，长期炎症和胃酸刺激可能进一步发展成喉部肉芽肿，变为喉部的接触性组织增生。

脑卒中 当脑卒中濒临发作时，可能损伤到大脑的语言中枢，受其影响，老人会出现说话困难、声音含糊不清或喉咙不适的感觉。

喉癌或甲状腺肿瘤 老人若超过3周时间声音嘶哑，喉部有异物感，吞咽困难或疼痛，吃饭喝水呛咳，痰中带血，就需高度警惕是喉癌或甲状腺肿瘤的征兆。

李新提醒，老年朋友要对“声音健康”保持敏感度，用心呵护好自己。保护和找回干净明亮的嗓音，是健康长寿的“秘诀”之一，而且也是有方法可循的。

老人保护嗓音，建议经常与人交谈，让别人多听自己的声音，以便及早发现反常现象。平时可朗诵自己喜欢的诗词，唱一些柔和抒情的歌曲，与家人及朋友一起分享。不过，也要注意用声卫生，不过分高声说话或长时间发声，以不让自己感觉疲劳为宜。同时，采用科学的发声方法，比如用胸腔托起声音，喉咙则是最放松的部位，而不是扯着嗓子。平时可做些嗓音训练，包括口部训练、气息控制训练、共鸣控制训练、吐字归音等。正规的嗓音训练，对患有嗓音障碍的病人非常有效。如果嗓子嘶哑了，首先要让声带休息，等嘶声消失了再正常说话。

此外，每天摄入充足的水分以保持嗓子湿润，注意少量多次饮用。多吃新鲜蔬菜水果也能护嗓，避免辛辣、油腻、刺激及不易消化的食物，也不要吃过硬、粗糙、易上火或冰冷的食物。老年朋友还要保持愉悦的心情和良好的睡眠，有助于提高机体免疫力，维护喉部健康。

生命时报

本版图片为资料图片。

