

# 防癌方法 尽在生活中



## 规律作息

生活作息不规律会加重体质酸化,增加患癌症的风险。应当养成良好的作息习惯,从而保持弱碱性体质,使各种癌症疾病远离自己。

保证睡眠和休息,注意劳逸结合。要相信自己的能力,保持生活和工作的信心,根据自身能力适当参与社会工作和家务劳动。种花、养鱼、养鸟等可以愉悦心神,坚定生活的信心,促进自身的生机和活力,同时又不致增加身体负担。清晨空气清新,环境静谧,心旷神怡,所以预防癌症宜早睡早起,清晨到公园、野外散步,有利于心神安宁,气血平和。

## 合理膳食

合理安排饮食,选择植物性食物为主的膳食,包括各种蔬菜、水果、豆类以及粗加工的主食;多吃蔬菜、水果。每天坚持吃400克-800克的各种水果、蔬菜;淀粉类食物,每天吃600克-800克的各种谷物、豆类、植物类根茎,加工越少的食物越好,限制精制糖的摄入。

肉类食品限制在每天少于90克红肉;限制高脂食物,特别是动物性脂肪的摄入,选择恰当的植物油并限制用量;少吃盐,限制腌制食物的摄入并控制烹调盐和调料盐的使用;不吃烧焦的食物,喜食鱼者,不要喝烧焦的鱼汤。

## 减小压力

调查发现,上班族人员的压力指数非常高,平均每4.2上班族人中就有一位压力过大,甚至濒临崩溃的边缘,公众人物更是患忧郁症的高危险群。压力太大,可导致身体出现各种问题,严重的会影响免疫系统,大大增加了自身免疫病,更是导致癌症的凶手。因此,加强体育运动,增加与他人交流、沟通的机会,减小压力等可减少癌症的发生率。

## 身心健康

为什么生活在同一座城市、同一个单位、家庭中,有的人患癌症,而有的人却不得病呢?这除了与遗传因素相关以及接触致癌物质以外,平日注意身心的保健和锻炼至关重要。健壮的体魄,开朗的心胸,坚定的意志,对防癌治癌所起的作用很大,而长期情绪消沉、消极的人则易发生肿瘤。

## 远离致癌物质

放射线能致癌,接触射线的工作,或开采铀、钍等矿物,都有致癌的危险。生物性致癌物如黄曲霉素,常发生在霉变的粮食、花生或腌菜中。

油温不要太高,炒菜前油冒青烟,炒菜时锅中起火,会使油产生致癌物;反复煎炸的油中含有相当多的致癌物;少食烘烤类食物,烧烤极易使食物产生致癌物,特别是那些烤焦了的食物更容易致癌;不要用塑料制品存放水、油等物,也不要使用已经用过的塑料瓶、桶、盒等及用它们来盛放食物,即使是不溶解,时间长了也会分解出致癌物。从源头上防止甲醛的产生。

## 定期查体

女性应该参加宫颈癌普查和乳腺癌的筛查,大于50岁的男性和女性应该参加结肠直肠癌的筛查。中、老年人要定期做体检,对有癌前病变指征的人要定期做检查,以防癌变的发生。万一出现了癌变,应尽快做必要的治疗,越早做效果越好。



### ●事件回顾

## 罗慧娟最后留言曝光 纸笔记录抗癌过程

时间:2012年7月  
事件: 据香港媒体报道,与胰腺癌搏斗两年的罗慧娟,上月30日离世。

临终前个多月,她以纸笔把最后留言记录下,一字一句披露被病魔折腾的她,如何幽默面对,扭转负面情绪。还看到即使机能日渐衰退,但转数仍快。其中一页右上方记录的对话日子是6月6日,即她离世前20多天,经抢救后,罗慧娟昏迷多日后苏醒,出奇地思维清晰,顽强得能数算出自己由入院抢救到醒来,住在病房超过十四天。据知,乐观的罗慧娟曾因获不准出院,要求姐夫帮她想办法,逃离医院。

46年的生命,对积极生活的罗慧娟来说,实在太短暂。在与癌症抗衡的两年时间里,她从没放弃治疗。

## 医学博士放弃为父亲治癌 送回家安享余生

时间:2012年5月  
事件: 得知父亲身患恶性肿瘤晚期的陈作兵,把父亲送回了浙江诸暨老家,他是浙医一院毒理专家、医学博士,他没有选择放疗化疗,而是让父亲安享最后的人生,还向母亲交代,万一父亲出现昏迷或者呼吸心跳停止,不要采取积极的抢救措施,如果可能,就适当作镇静催眠让父亲安详地离开人世。

陈作兵说,如果父亲一直在医院里,现在肯定还活着,身上插着七八根管子,每天消瘦下去,脱发,腹胀,“一定是做不了这么多事的——和他的亲人和朋友一一告别,回到自己出生长大的地方,聊天,种菜——几乎每样想做的事他都做了。”

当着陈医生的面,村里人并不说不孝顺之类的话,只隐约地说,为什么不给你父亲开刀啊,不管治得治不了,总是要试一试的呀。即使是陈作兵的亲哥哥,当初家庭会议也是点了头的,父亲去世之后也说,如果当初给父亲做化疗,至少,现在还有可能活着。

## 复旦抗癌女教师于娟去世 微博上留下“生命日记”

时间:2011年4月  
事件: “名利权情钱,没有一样能够带得走。到了这样的境地,什么都不重要。不希望所有人到了生命尽头,才意识到这辈子白活了……”;“如果有时间,好好陪陪你的孩子,把买车的钱给父母亲买双鞋子,不要拼命去换什么大房子,和相爱的人在一起,蜗居也温暖。”于娟“生命日记”里的这些话,一年来在网络上被广泛转载。

于娟曾写道:“世界上有很少的人得癌症、得癌症的人很少能够坚持,坚持下来的人里面很少有人会有心思,有心思的人可能会没有这个能力。”在一年多同死神的搏斗中,于娟和她的家人乐观、坚强、淡定、决不放弃。

### ●相关链接

## 八种生活习惯易得癌

- 据由世界癌症研究基金会推出的“全球防癌指南”——《食物、营养、身体活动和癌症预防》介绍,以下8种生活习惯易得癌:
- 1.吸烟。吸烟者比不吸烟者患癌危险要高7—11倍。肺癌、喉癌、食管癌等超过三成以上的癌症发生与吸烟密切相关。
  - 2.每天锻炼少于30分钟。专家组认为,久坐的生活方式会增加患某些癌症的危险性。研究表明,进行有规律的、持续的身体活动,能预防某些部位的癌症,如结肠癌等。
  - 3.饮酒。无论是含有酒精的饮料,还是啤酒、葡萄酒和烈酒,随着摄入量的增加,患口腔癌、咽癌和喉癌的危险显著升高。如果一定要喝,男性每天应超2份(1份含酒精10—15克),女性别超过1份。
  - 4.常饮含糖饮料。含糖饮料提供了能量,却极易让人不知不觉就喝多了,导致肥胖。
  - 5.蔬果摄入过少。水果和蔬菜可能降低咽癌、喉癌、食道癌等多种癌症的发生几率。每日应至少吃5份(至少400克)不同种类的蔬菜和水果,最好包括红、绿、黄、紫等不同颜色。
  - 6.红肉摄入过多。红肉含量过高的膳食可能导致胰腺癌、乳腺癌、前列腺癌等多发。每周摄入量应少于500克,同时尽可能少吃加工的肉类制品。
  - 7.盐摄入量超量。食盐和盐腌食物将增加胃癌的发生率。每日盐的摄入总量应低于6克。
  - 8.缺乏母乳喂养。母乳喂养能降低妈妈绝经前患乳腺癌和卵巢癌的几率,同时还能预防儿童超重,降低将来罹患癌症的风险。