

对癌症年轻化的趋势，孟凤环很是担忧：“健康很重要。现在的年轻人啊，真应该多注意！”她给出了不少建议：要注意饮食作息健康，少喝酒，少喝碳酸饮料，少吃零食；要多做锻炼，强度不用太大，每次锻炼到微微出汗就好，贵在坚持；心态上要顺其自然，学会感恩，知足常乐；学会尊重包括自己在内的每一个人，保持心态的平和。