

当今，肿瘤已成为威胁人类健康的一大“杀手”。许多肿瘤的发生与我们的日常生活方式息息相关，一些不良习惯会悄悄地在我们体内埋下隐患。北京大学人民医院胃肠外科主任医师叶颖江、肝胆外科主任医师高杰、胸外科主任医师李运、乳腺外科主任医师王殊、泌尿外科主任医师徐涛深入解读可能导致肿瘤的不良生活方式，帮助和提醒广大职工更好地认识并预防肿瘤。

【饮食篇：舌尖上的“致癌陷阱”】

高盐、高脂、高糖饮食 临幊上，因口味偏重，喜欢吃咸菜、腊肉等高盐食品，还酷爱油炸食品和甜食的胃癌患者并不少见。

专家解读：长期高盐、高脂、高糖饮食是诱发肿瘤的重要因素。高盐饮食会损伤胃黏膜，增加胃癌风险；高脂饮食则与乳腺癌、结直肠癌等多种癌症的发生密切相关；高糖饮食则不仅会导致肥胖，还会加速癌细胞的生长。

腌制、熏制食品 除了长期食用过热、过硬、粗糙及刺激性食物，如滚烫的茶水、辛辣的火锅等，还有些人特别爱吃腌酸菜和腊肉，而引发肿瘤。

专家解读：腌制、熏制食品中含有大量的亚硝酸盐，这种物质在胃内与蛋白质分解物结合，会形成致癌物质亚硝胺，从而增加患胃癌、食管癌、肝癌等癌症的风险。

霉变食品 因节俭，家里发霉的粮食舍不得扔，继续吃的现彖也不少见。这种节俭背后的健康代价，就是肝癌。

专家解读：霉变食品中的黄曲霉毒素，是世界卫生组织公认的1类致癌物。长期食用霉变食品，会大大增加患肝癌的风险。

【烟酒篇：健康的“隐形杀手”】

吸烟 赵先生是个老烟民，每天至少要抽两包烟，最终患上肺癌。

专家解读：吸烟是肺癌的主要危险因素，导致肺部的“慢性自杀”。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会损伤肺部细胞，增加患肺癌的风险。此外，吸烟还与喉癌、食管癌、胃癌等癌症的发生有关。

谨防肿瘤背后的隐形推手

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

关。据统计，全球每年有超过800万人因吸烟相关疾病死亡。

酗酒 刘先生平时喜欢喝酒，经常和朋友喝到酩酊大醉。他被查出了肝癌。

专家解读：酒精是肝癌的重要危险因素之一，成为肝脏的“沉重负担”。长期过量饮酒会导致肝脏损伤，引发肝硬化，进而增加患肝癌的风险。此外，酒精还会损伤胃黏膜，增加胃癌的风险。

【作息篇：熬夜的“健康惩罚”】

长期熬夜 小林是个程序员，经常加班熬夜，一次体检发现了乳腺癌。

专家解读：长期熬夜会打乱人体的生物钟，影响内分泌和免疫功能，使身体对肿瘤细胞的监视和清除能力下降。此外，熬夜还会减少褪黑素的分泌，使得免疫系统功能下降，导致身体处于应激状态，增加患癌的风险。除了乳腺癌外，研究发现，长期熬夜还会增加结直肠癌、肺癌和前列腺癌等其他癌症的风险。

睡眠不足 小芳是个研究生，学习压力大，经常睡眠不足。结果，她的身体免疫力下降，频繁生病。

专家解读：免疫系统是我们身体的“防御部队”，负责识别和清除体内的异常细胞。长期睡眠不足会使免疫系统功能下降，身体无法及时、有效地清除癌变细胞，这些细胞就可能逐渐发展成癌症。此外，睡眠不足还会影响内分泌和代谢功能，增加患癌的风险。

【运动篇：久坐的“健康隐患”】

缺乏运动 张先生是办公室白领，平时久坐工作，很少运

动。近期被查出直肠癌。

专家解读：缺乏运动会致身体代谢减缓，免疫力下降，不利于体内有害物质的排出。此外，缺乏运动还会增加肥胖的风险，而肥胖是多种癌症的重要危险因素之一，包括乳腺癌、结肠癌、肾癌等。研究显示，定期进行中等强度以上的运动，可以提高免疫细胞的活性和数量，降低体内的胰岛素水平，减少与癌症相关的生长因子等，将患癌风险降低20%—30%。

久坐不动 退休在家的丁大伯，因喜欢久坐打牌，最终被查出结肠腺癌。

专家解读：久坐不动会减缓身体的血液循环，降低新陈代谢率，导致脂肪在体内堆积，进而引发肥胖，增加患癌的风险。不仅如此，久坐还会影响肠道的正常蠕动，使粪便中的有害物质在结肠内滞留时间延长，增加患结直肠癌的风险。

【心理篇：压力山大的“健康阴霾”】

精神压力过大 张女士因长期工作压力巨大，经常失眠、焦虑，发现患上乳腺癌。

专家解读：长期的精神压力会导致体内激素失衡，特别是皮质醇水平升高，这种激素会抑制免疫系统的功能，使身体对癌细胞的防御能力下降，癌细胞更容易在体内蔓延。精神压力过大还会导致体内应激激素水平上升，抑制免疫细胞的功能，此外，精神压力过大还会影响内分泌和代谢功能，增加患癌的风险。

我国修订生产标准提高灭菌乳品质 灭菌乳将不再允许使用复原乳

近日，国家卫生健康委、市场监管总局联合发布《食品安全国家标准 灭菌乳》1号修改单，明确生产灭菌乳只能以生乳为原料，不再允许使用复原乳。业内专家认为，这项标准的修订将有效推动灭菌乳品质提升。

修改单起草单位中国农业科学院北京畜牧兽医研究所奶业创新团队相关负责人告诉记者，复原乳又称“还原乳”或“还原奶”，是指将干燥的乳制品与水按比例混匀后获得的乳液，通俗地讲就是用奶粉加水复原而成的牛奶。

这位负责人表示，灭菌乳是我国液态奶消费市场的主要产品，此次修订将灭菌乳的原料限定在生牛（羊）乳，符合我国产业发展实际，符合我国的国情农情，能有效满足人民群众对高品



不良情绪 赵阿姨因家庭变故长期陷入抑郁情绪中，无法自拔。几年后，她被诊断胰腺癌。

专家解读：长期的不良情绪会导致体内激素失衡，特别是应激激素如皮质醇的分泌增加，这些激素会抑制免疫系统的功能，降低身体对癌细胞的防御能力。这就像给癌细胞开了“绿灯”，让它们更容易在体内滋生和扩散。

◆健康提示◆

预防肿瘤这样做

保持均衡饮食 多吃新鲜蔬菜和水果，少吃高盐、高脂、高糖食品。适量摄入肉类和蛋类，避免过多摄入加工肉类和腌制食品。注意饮食卫生，避免食用霉变食品。

戒烟限酒 吸烟者应尽早戒烟，避免二手烟的暴露。饮酒者应适量饮酒，避免过量饮酒。最好做到不吸烟、不喝酒。

规律作息 保持充足的睡眠时间，避免熬夜和睡眠不足。尽量做到早睡早起，养成良好的作息习惯。

适量运动 定期进行适量的运动，如散步、慢跑、游泳等。避免久坐不动，尽量做到每小时起身活动5—10分钟。

保持良好心态 学会调节情绪，保持积极乐观的心态。避免长期处于紧张焦虑状态，及时缓解精神压力。

定期体检 定期进行体检，及时发现并治疗潜在的疾病。对于高危人群，如家族中有癌症病史的人，应更加注意体检和筛查。

【健康红绿灯】

绿灯

春天心情不好试试“478呼吸法”



春季肝气易郁结，容易烦躁、抑郁，可以用“478呼吸法”缓解：用鼻腔吸气4秒钟，使空气充分进入肺部；接着屏息7秒，保持身体放松；然后嘴唇微缩缓慢呼气8秒，想象将肝郁产生的浊气排出体外。

绿叶菜建议放冰箱保存



绿叶菜有个缺点，其中的硝酸盐在存放过程中会被自身的硝酸还原酶转变成亚硝酸盐，后者会促进胃中亚硝胺类致癌物的合成。不过，新鲜绿叶菜中亚硝酸盐含量微乎其微。一般来说，室温下储藏1—3天时，亚硝酸盐含量达到高峰；冷藏条件下，3—5天达到高峰。因此，买回家的绿叶菜一定要放冰箱保存，并且尽量在3天内吃完。

红灯

焦虑时身体也会紧绷



人在焦虑的时候，有一个特点就是警觉性增高，甚至会过度警觉，即处于一种准备迎接战斗或准备逃跑的状态。此时，人的肌肉为了适应这种紧张状态，会不自觉地绷紧。尽管实际的运动量可能不大，但部分肌肉却处于箭在弦上的紧绷状态。所以，焦虑状态下有人会感觉到身体紧绷、肌肉酸痛等症状。

两次美甲至少间隔半年



指甲是人体表皮组织的一部分，美甲过程中，会不同程度地对指甲进行打磨、修剪、涂抹、贴片、烤灯等，这些步骤可能导致各种各样的问题。美甲次数一定不能频繁，要给指甲充足的修复时间。两次美甲间至少间隔半年。如果患有灰指甲，千万不要用指甲油来遮盖，以免加重病情。

丰台区一家企业 荣获第四届北京市政府质量奖

近日，第四届北京市人民政府质量奖颁奖大会举行，丰台区企业依文服饰股份有限公司荣获北京市政府质量管理奖。

北京市政府质量管理奖是北京市人民政府设立的质量管理方面的最高荣誉。评选启动以来，丰台区市场监管局通过质量基础设施“一站式”服务平台、官方微博等渠道发布申报要求，同时积极组织召开政策宣讲会，讲解丰台区“营商环境十二条”等创新举措，邀请评审专家现场答疑，使区域企业能够准确把握申报要点，最大限度享受政策红利。

·广告·

(刘静 王文一)