

防癌控癌 健康生活

□本报记者 宗晓畅

癌症的三级预防指什么？中医方面可以怎么做？

在预防癌症发生方面，现代医学提出癌症的三级预防策略。一级预防:即避免致癌因素,如戒烟、HPV疫苗接种；二级预防:即早早早诊，如肺癌低剂量CT、肠镜等筛查；三级预防:即规范化治疗,降低复发转移风险。

中医在癌症预防中的方法主要体现在“治未病”的理念上，即通过病因学预防来减少癌症的发生风险。中医强调避免外邪侵袭，提倡规律作息、保持乐观心态、适当运动、合理饮食等，以增强体质和免疫力，从而降低癌症发生的风险。主张合理搭配饮食，避免高脂肪、高热量、辛辣刺激的食物，多吃新鲜水果和蔬菜。提倡调和七情，避免情绪过激，保持心理平衡，推荐八段锦、太极拳等导引术，通过“以

形引气”增强体质。如果身体不适，建议服用增强正气的中药，调整阴阳平衡，提高机体抗病能力；如果癌症发生，可考虑配合中医处方治疗，或者进行针灸、推拿、药浴等治疗，通过刺激经络穴位调节身体机能，达到防病治病的效果。

防癌饮食,中医建议怎么吃？

日常饮食对于癌症的预防和控制十分重要。从中医角度说,讲究“五谷为养”,吃饭要像彩虹一样多彩。每天至少吃够5种颜色的蔬菜水果,比如紫色的茄子、红色的番茄、绿色的黄瓜等等。主食尽量多样起来。吃肉也有讲究,优先选鱼肉、鸡肉,猪牛羊肉每周别吃太多。

注意一个大原则，不管吃什么都要注意阴阳平衡。举个例子，茶叶蛋的出现不仅仅是因为味道好，而是因为脾胃虚弱的人

吃了白水煮鸡蛋会导致消化不良，加点茶叶煮一下可以助消化。再拿凉菜举例，多是加生姜汁或者芥末或者辣椒汁，有寒有热，这样才能平衡。

民间有说法“发物”会促进癌症复发。中医传统的“发物”的概念，通俗点说就是吃多了上火，容易引起皮肤病、火热疔疮。从临床上看，多数肿瘤均有湿热内郁的病机存在，为避免助湿生热，尽量少吃。如果体质虚寒，吃点豆蔻、花椒之类也未必不可，要切记不能吃辣椒。

西医观点认为，无明确证据表明单一食物致癌，但高糖高脂饮食可能促炎。中医认为，在进行某些治疗或者疾病处于一些特殊阶段时，需要执行忌口原则。比如化疗期，建议忌辛辣，因为辛辣可能会伤阴；忌油腻，因为油腻的食物会滞脾碍胃；但可以服用一些红枣枸杞乌鸡汤，滋补气血。治疗后建议忌食羊肉、韭菜等温燥食物，否则可能加重阴虚，可以吃一些百合银耳羹，改善咽干口干症状。

做什么运动有利于防癌控癌？

中医认为，每天快走半小时让身体微微出汗,叫“动则生阳”。建议晨起运动，而不是太阳落山之后再去运动。每周做两次力量训练,比如深蹲、平板支撑,可以增强肌肉,也就是给代谢“加油”。特别推荐打太极拳、八段锦。

需要注意的是，运动不能引起疲劳。很多人咬牙坚持运动，

导致运动完更加累，甚至是大汗淋漓，喘息急促，这就属于过度运动，会伤气伤阴，直接导致免疫力下降。理想的运动是不喘不出大汗，运动完周身轻松，就是有效运动。

如何通过情绪管理预防癌症？

早在《黄帝内经》中，中医就发现“情志致癌”，长期生闷气会导致肝气郁结，用现代病理机制讲就是会影响胆汁代谢，肠道菌群紊乱，炎症因子增加；焦虑烦躁则会让交感神经兴奋，刺激肿瘤血管生长。

推荐一个妙招：早上敲大腿外侧的胆经，晚上推大腿内侧的肝经，把坏情绪敲走。

中医四季养生法在防癌中的应用有哪些？

中医防癌或者说预防任何疾病，都讲究“跟着节气走”。比如，春天吃香椿、喝茉莉花茶能够疏肝理气；夏天用冬瓜、苦瓜能够清热利湿；秋天炖银耳百合可润肺，增强呼吸道防线；冬天吃核桃羊肉温补肾阳，增强免疫细胞活力。就像《黄帝内经》中说的“春生夏长，秋收冬藏”，身体跟着季节调整，疾病自然发生的几率就会降低。

中医调理留意两个关键点，那就是“雨水”和“寒露”，这是自然界从阳到阴，从阴到阳的两个转折点,是扶助正气、排出伏邪的重要环节，一定要把握住。

·广告·

丰台区市场监管局

保障银发经济健康发展 “四维”发力高效处理老年人消费纠纷

近日，一位老人到丰台区市场监管局投诉，某按摩店鼓动其办卡充值,企业却拒绝退费。经过执法人员的调解,不到24小时,老人就收到了商家退还的款项。事后,老人专门制作了锦旗。

为维护老年消费群体合法权益，丰台区市场监管局成寿寺街道所积极落实“丰铃行动”,创新“银发诉求”高效响应机制。该机制实施以来，累计帮助老年群体挽回经济损失8万余元。

靶向治理，动态监测风险点位 基于老年人投诉举报中多存在“难以描述清楚准确点位”的现状,聚焦足疗按摩、身体调理、保健品专营等经营主体，实时更新企业负责人名单及联系方式。

智慧响应，开设处理高速专线 针对老年人诉求点位加强监

督检查,实现线索早发现、问题早调度、诉求早解决,主动缩短办理时限,高效解决诉求。

协同发力，打造治理良好局面 创新设计预付费企业名牌，开展预付费企业普法座谈，对尚未开展资金备案的企业张贴名牌公示,督促预付费企业合规经营。

拓展宣传，构建立体宣教矩阵 执法人员深入社区、商超等场所，积极开展“关注老年人权益,守护银发健康”活动,为老年人提供问题解答、法律咨询和维权指导等服务，全力守护银发群体的合法权益。

成寿寺街道市场监管所将着力解决老年人急难愁盼，促进消费环境与营商环境的良性互动,全力推动区域银发经济高质量发展。（王琪）

【健康红绿灯】

绿灯

建议腰疼的人放松一下小腿



小腿肌属于浅背线筋膜链的一部分，从足底延伸至后脑，贯穿腰部。小腿段筋膜紧张，会通过张力传递影响腰部，将压力集中于下背部。从生物力学角度看，小腿肌肉紧绷，足背屈角度减少，人会通过增加腰椎前凸来维持步态，腰椎压力增加，导致慢性下背痛。日常可多做小腿拉伸动作或滚动泡沫轴放松小腿，空调房里注意下肢保暖。

西瓜是很好的抗炎食物



研究发现，西瓜、冬瓜等瓜类食物中的瓜氨酸，有助减轻炎症、延缓衰老。瓜氨酸在人体代谢中具有重要作用，可以清除自由基，减少氧化应激，还能促进血液循环，舒张血管，维持血压、血糖和血脂水平正常。提醒：西瓜含糖量较高，健康人群每天吃不超过半斤，血糖高的人最多吃2片。

红灯

不建议晒被子时用力拍打



晒被子，尤其是晒接触身体的一面，能让被子中的纤维变得蓬松干燥，而拍打被子目的则是帮助恢复蓬松以及去除其中的尘螨。如果被子较厚，面料是棉或化纤，晒被时双手拍打问题不大。蚕丝被、羽绒被则不能拍打，否则拍出被子纤维，损害其寿命。被子晾晒时间不宜过长，时间选在中午11点到14点，棉被、化纤被晒2-3小时，羽绒和羊毛被晒1小时即可。

总想吃零食可能是缺水了



吃完饭没多久就觉得饿，尤其想吃零食，这时可以先喝一杯约200毫升的水，鉴别伪装成“饿”的“渴”。有时,大脑发出的饥饿和口渴信号会被混淆，如果喝水几分钟后饥饿感减少，说明是机体缺水导致的。减重人群如果想吃零食,更应先喝杯水或茶,不仅能排除假性饥饿,还有助于控制食欲。