

每周适量运动 防癌防超重肥胖



“听说肥胖可以增加癌症的发病率，是吗？”近日，笔者的一位朋友提出了这样一个问题。她是一名办公室文员，经常伏案工作，没时间去运动，工作晚了还吃外卖、喝奶茶，体重不自然就超重了，而她的闺蜜最近查出结肠癌，她对自己的身体更担心了。近年来，癌症发病率每年以3.9%的速度增长，与不良的生活方式如肥胖、久坐等有关。那么，怎样从改善生活方式来减少癌症的发生率呢？

给大家推荐一个非常好的生活方式——每周适量运动。运动可以预防超重肥胖，降低癌症风险。国际癌症研究机构调查发现，超重或肥胖会增加至少13种肿瘤的发病风险。我国发病率最高的肺癌、肝癌、肠癌均在此列。而运动可以降低10%的乳腺癌发病率，越来越多的研究显示，运动可预防和治疗肥胖，从而降低肿瘤的患病风险。

运动为什么能够防癌？这是因为运动时肌肉产生热量比安静时增加10~15倍，剧烈运动体温可上升至40℃，癌细胞对热的耐受力远不如正常细胞，容易被杀伤；呼吸加快加深使人体吸入更多氧气，排除体内致癌物质；运动中人体的免疫细胞可随运动量的增大而代偿性增高，增加白细胞中吞噬异常细胞的能力，对体内出现少量的癌细胞，及时发现围攻歼灭；运动中大量出汗，可将体内的一些致癌物质排出体外；运动时大脑会产生能引起身心愉快的物质多巴胺，可以解除压抑情绪导致的免疫细胞下降引起的癌症；运动中产生的干扰素较平时要增加一倍以上，而干扰素有确切的抗癌作用。

如何做到



扫码看视频

运动防癌？建议每周3到5次进行累计150分钟中等强度或75分钟较大强度有氧运动，如慢跑、快走、游泳。每周抗阻练习2次，涉及主要肌肉群（胸部、肩部、手臂、背部、腹部和腿部），至少1组，重复8~12次。柔韧性练习每周2~3次。对于长期需要加班的人群，每隔1小时可以起身做几分钟的运动操，既可以运动防癌，又可以暂时放松大脑，使思维清晰，提高工作效率。

当然，癌症的发生是一个复杂的过程，运动和癌症不是因果关系，运动只能降低诱发癌症的发生因素。不过，多多运动有益身心，让我们一起动起来，远离癌症，让生活更美好。

怀化市肿瘤医院(怀化市第二人民医院)护士长 马亚红
通讯员 侯林兰

健腹轮——有肚瘦肚子，无肚练腹肌

“大肚子”可谓是影响健康和形象的杀手，如何减掉肚子的赘肉，保持修长体态，是很多人关注的问题。下面给大家推荐一款实用又经济的锻炼肚子的健身利器——健腹轮。它简单方便，不占地方，非常适合家庭使用。

使用健腹轮锻炼，对于燃烧腹部脂肪和锻炼腹肌非常有效，效果要比传统的仰卧起坐好得多，可以说有肚瘦肚子，无肚练腹肌，且可同时锻炼身体的核心肌群、腿部、腰背部、胸部、臀部、手臂等几乎全身的肌肉。

健腹轮有一轮、两轮、多轮、宽轮面、自动回弹、记数功能、刹车功能等多种类型可选，建议初学者选择两轮或宽轮面带自动回弹或刹车功能的健腹轮，两轮或宽轮能使健腹轮滚动时更平稳，自动回弹功能可以在健腹轮回滑时为锻炼者增加辅助力量，刹车功能可以在锻炼过程中使健腹轮制动，从而使初学者避免和减少锻炼时给身体造成损伤的风险。

健腹轮最经典的动作有以下两种：

标准跪姿式：将膝盖跪在软垫上，双手紧握健腹轮两端手柄，弯曲背部，轮着地，向前推动健腹轮，身体尽量伸直至自己能承受的最大范围，然后向回用力收身体，还原归位，反复练习。

标准站姿式：将双脚分开略宽于肩站在水平地面，弯腰将健腹轮置于脚前，轮接触地面，双手紧握健腹轮两端手柄，向前推动健腹轮至自己能承受的最大范围，然后回位至轮触地位置，反复练习。

健腹轮锻炼过程中要保持均匀呼吸，不要塌腰，收紧核心肌肉和臀部肌肉，不要撅屁股。建议初学者先选用标准跪姿式锻炼且不要运动距离过大，熟练后再采用标准站姿式。

王海军



别让6种错误习惯破坏洗澡快乐

洗澡，作为一种放松时刻，带给人的是松弛和愉悦。不过，为了保护我们的皮肤和头发，最好远离以下6种错误的洗澡方式。

用指甲擦头皮 使用一支好的头皮磨砂膏可以让头皮感觉清爽，但如果你使用指甲去按揉头皮，则弊大于利。指甲会刮伤头皮，甚至会导致头皮脱落。美国南部阿肯色州史密斯堡约翰逊皮肤科的医学博士桑迪·约翰逊说。同时，避免双手用力摩擦头发也很重要，这会损坏头发并导致分叉。

使用无保湿剂的香皂 美国康涅狄格州丹伯里的医学博士莫娜·古哈拉说：“没有任何保湿

剂的香皂，就像许多抗菌除臭皂一样，会让你的皮肤变得干燥。”建议在成分表中寻找含有硬脂酸或名称下方写有“保湿”字样的产品。

淋浴温度太热、时间太久 天气变冷，洗一个热乎乎的澡似乎让人很舒服，不过，淋浴温度太热、时间太久，会去除皮肤上的天然油脂和脂质，这些油脂和脂质有助于捕获水分以保持皮肤湿润。

用丝瓜络搓澡 “丝瓜络很难擦洗身体，因为它们很粗糙，会去除皮肤的天然保护屏障。”古哈拉博士说。她推荐使用棉质婴儿毛巾来洗澡，轻轻地在皮肤上

揉搓滑动，给皮肤最少的摩擦。约翰逊博士说，只用自己的手也足够了。

洗得不够干净 约翰逊博士说，确保彻底冲洗掉所有肥皂和护发产品非常重要。挥之不去的产品会导致皮肤刺激和毛孔堵塞，从而导致粉刺。可以将头偏向一边冲洗头发，不要让洗发水或护发素从背部流下，以防止背部长“痘痘”。

洗完太久才涂乳液 “乳液在有点潮湿时最能渗入皮肤。”古哈拉博士说。她建议利用淋浴产生的环境热量和浴室内的湿度，在洗完澡之后几分钟内涂上保湿霜。
石纤 编译自加拿大《读者文摘》

健康之友 医药参谋



欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》