

# 去年体检正常，为何今年却查出肿瘤

## 肿瘤并非突然发生，与自身体质“土壤”有关 专家建议这样调理“防癌”体质



扫码看视频

4月15日是中国癌症早筛日，“去年体检正常，今年却查出肿瘤”的案例频发，为什么呢？其实肿瘤并非突然发生，而是长期在适宜的身体环境中逐渐形成。

人的身体如同土壤，健康的内环境抑制异常细胞生长，失衡体质却可能为疾病提供条件。中医防癌的核心，正是辨识并改善自身体质“土壤”。如何正确认识自己的体质？怎样调理成“防癌体质”？4月14日，记者带着这些问题采访了湖南中医药大学第一附属医院肿瘤内二科(肝胆胰头颈科)副主任唐利文。

### 学会识别自己的“异常体质”

健康体质通常表现为阴阳平衡、气血调和，表现为精力较充沛、睡眠食欲佳、情绪平稳、面色红润。健康体质犹如肥沃的土壤，自身调节能力强，即使有个别“坏种子”落入，也成不了气候，难以生长壮大。

而异常体质则可能为疾病的发展提供“便利”，唐利文提醒，群众要注意识别。

**痰湿体质：**表现为身体困重、面油头腻、口黏不欲饮、大便黏滞、舌胖苔腻。多余的水湿无法代谢，堆积在体内，时间久了可能酿生痰浊，形成各种“淤堵”，这类体质与肿瘤风险有一定关联。

**血瘀体质：**表现为面色晦暗易长斑、身体固定刺痛、女性痛经夹块、舌质紫暗有瘀点，气血长期瘀滞，运行不畅。中医认为，“不通则痛，通则病”，局部组织得不到充分滋养，可能是肿瘤细胞发展的温床。

**气郁体质：**表现为情绪低落、胸闷喜叹气、咽喉异物感、失眠多梦，长期气机不畅，情志不舒。尤其在压力大的人群中常见，与乳腺、甲状腺等部位结节、肿瘤的发生密切相关。

### 这样改善自身体质

预防肿瘤，体检筛查固然重要，但改善体质是更基础、更根本的一级预防。唐利文提醒，若有明显体质偏颇，建议咨询专业中医师，辨证制定个性化调理方案。

唐利文还表示，体质是长期形成的，改善也需要一定的过程，至少需要3—6个月的持续调理。切勿急于求成，盲目进补，不辨体质跟风进补，可能加重身体失衡。且药物和食疗只是辅助，真正决定体质的是每日的生活习惯，如果仍然熬夜、久坐、饮食不节，任何药物都难以奏效。

痰湿体质主要是健脾祛湿，饮食上可多食薏米、赤小豆、山药、冬瓜等健脾利湿食材，少食甜腻、生冷、油腻。平时坚持适量运动至微微出汗，帮助湿气排出，避免久居潮湿环境。可取陈皮3克、茯苓10克，煮沸后代茶饮，理气祛湿。

血瘀体质主要是活血通络，饮食上可适量食用山楂、黑木耳、玫瑰花等活血食材，少食寒凉生冷食物，尤其是经期女性。日常生活中要避免久坐，定时活动，可进行简单的自我按摩，从小腿向膝盖方向轻柔推按。每天坚持温水泡脚15分钟，可加少量艾叶或红花，促进下肢血液循环。

气郁体质主要是疏肝解郁，及时疏解压力，不长期压抑情绪。饮食上可饮用玫瑰花茶、薄荷茶、茉莉花茶等芳香解郁的茶饮。可适量食用萝卜、柑橘等理气食物。每周3—5次中等强度运动，户外运动开阔心情。每天可练习深呼吸5—10分钟，做到气息深长均匀。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 唐兆安



▲《骆驼祥子》话剧剧照。  
▲《雷雨》话剧剧照。

## 4—6月老舍曹禺等名家经典剧作陆续登上舞台 长沙文艺浓度拉满！多部殿堂级话剧定档

4月15日，记者了解到，多部殿堂级经典话剧官宣定档长沙，4—6月，长沙的文艺浓度即将爆表。

### 舞剧《杜甫》十周年纪念版

舞剧《杜甫》是国内首部以“诗圣”为主角的史诗级舞作，在绝美的舞姿与恢宏的诗篇中，见证一个王朝的兴衰与一位诗圣的赤诚。公元767年，漂泊于夔州的杜甫虽已年迈体衰，却犹未忘怀家国天下的理想抱负。回首当年他踌躇满志，赴京应试，妻子杨氏为他挎上肩头的不仅仅是装满诗书和衣食的包裹，还有无尽的爱怜和期盼……

舞剧《杜甫》狂揽国家级大奖，荣获第十八届“文华导演奖”、中国舞蹈最高奖“荷花奖”舞剧奖。

演出时间：4月17日（周五）19:30、4月18日（周六）14:30/19:30，梅溪湖国际文化艺术中心大剧院。

### 老舍经典话剧《骆驼祥子》

《骆驼祥子》是老舍先生创作于1936年的长篇小说，以20世纪20年代北平人力车夫祥子的悲惨遭遇为主线，深刻揭露了旧中国底层人民的苦难生活。

自小说问世以来，《骆驼祥子》多次被搬上戏剧舞台。此次集结了导演陈水清、舞美设计专家高相发等业内精英，联合山东省内多家艺术机构共同打造，在尊重原著精神内核的基础上，进行了创新性改编，首次将原著中“夏姨太”这一角色搬上舞台，丰富了人物关系网络和戏剧冲突层次。

演出时间：4月24日（周五）19:30，湖南大剧院。

### 曹禺经典话剧《日出》

曾被文学家巴金誉为“中国新文学运动中的最好收获”“曹禺三部曲”之一的话剧《日出》重磅回归。

曹禺先生继成名作《雷雨》之后再次超越自己，由黎明、黄昏、午夜、日出四幕组成的《日出》横空出世，这部作品寄托了作者对“损不足以奉有余”的现实的强烈控诉与批判，以及对东方红日的迫切期待。

演出时间：5月9日（周六）19:30，湖南大剧院。

### 老舍经典话剧《茶馆》

《茶馆》是中国现代著名作家老舍于1956年至1957年间创作的三幕话剧，是老舍后期戏剧创作中的经典之作。该剧以旧北京的一家茶馆一裕泰茶馆的兴衰变迁为背景，通过描绘茶馆中各色人物的命运起伏和社会变革，深刻反映了从清末戊戌变法失败到民国初年北洋军阀割据时期，再到国民党统治崩溃前夕三个不同历史阶段的社会现实。

《茶馆》自1958年在北京人民艺术剧院首演后，成为中国话剧的保留剧目，曾多次出国演出，享有国际声誉。它不仅是老舍的代表作，也被视为中国现实主义话剧的巅峰之作，被誉为“东方舞台上的奇迹”。

演出时间：5月17日（周日）19:30，湖南大剧院

### 曹禺经典话剧《雷雨》

曹禺经典力作《雷雨》是中国话剧现实主义的基石之作，聚焦20世纪20年代周、鲁两大家族的宿命纠葛。封建桎梏下的情感挣扎，阶级对立中的人性博弈，所有矛盾在雷雨之夜集中爆发，用极致戏剧冲突，诉说半殖民地半封建社会的家庭悲剧与人性叩问，是一场不容错过的舞台悲剧盛宴。

演出时间：4月19日（周日）19:30梅溪湖国际文化艺术中心大剧院，6月13日（周六）19:30 湖南大剧院。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 宋科毓

<p><b>注销公告</b> 岳阳市岳阳楼区百花幼儿园 52430602MJK0233471，现决定注销。请相关债权人自本公告之日起45日内向本园清算组申报债权。联系人：杨琴 18974064787。清算组地址：湖南省岳阳市岳阳楼区百花幼儿园。公告日期：2026年4月15日。</p>	<p><b>小天才幼儿园注销清算公告</b> 冷水江市小天才幼儿园（统一社会信用代码：52431381578647388X）经理事会决议注销，已成立清算组。请债权人自本公告之日起45日内向清算组申报债权。逾期不报，视为放弃。联系人：吴鹏远，电话：15007385868。地址：湖南省冷水江市布溪街道布溪社区。公告日期：2026年4月15日。</p>	<p><b>遗失声明</b> 湖南福中福投资有限公司遗失商品房预售许可证4份，证号：长建售许字(2025)第0240号，长建售许字(2025)第0239号，长建售许字(2025)第0241号，长建售许字(2025)第0238号，出证日期：2025年12月12日，声明作废。</p>	<p><b>遗失声明</b> 体彩网点(4301003205101)遗失湖南省行政事业单位往来结算收据一份，收据编号(000497994X)，收据金额：1000元，业主张倩倩。</p>
<p>溆浦顺源螺蛳粉遗失食品经营许可证正本，编号：JY24312240213844，声明作废。</p>	<p>长沙人和来医学检验实验室有限公司开具给长沙艾迪康医学检验实验室有限公司的增值税普通发票1份遗失，发票代码：043002100104，发票号码：71472788，声明作废。</p>	<p>资兴市兴宁镇坪石村村委会不慎遗失开户许可证，户名：资兴市兴宁镇坪石村村委会，开户行：中国农业银行股份有限公司资兴支行，账号：18649701040001869，核准号：J5632000274902，声明作废。</p>	<p>湖南同祺医药科技有限公司遗失中国工商银行股份有限公司衡阳城中支行开户许可证，核准号：J15540003792501，账号：1905021009200050958，声明作废。</p>
<p>肖俊于2022年2月22日不慎遗失身份证照片正反面照片，身份证号：430111199209081725，自登报之日起本人不承担被人冒用引发的法律责任，特此声明。</p>	<p>湖南郴金新材料科技有限公司遗失岳阳县市场监督管理局2025年11月19日核发的91430682MADN13G21营业执照正本，声明作废。</p>	<p>湖南红色家族财务管理有限公司遗失公章 43010410162318，声明作废。</p>	<p>湖南同祺医药科技有限公司遗失衡阳县市场监督管理局2025年11月19日核发的91430682MADN13G21营业执照正本，声明作废。</p>
<p>湖南湘瓷科艺有限公司遗失株洲市市场监督管理局2022年12月27日核发的914302004448764252营业执照副本，声明作废。</p>	<p>麻阳苗乡大米加工厂遗失公章一枚，声明作废。</p>	<p>湖南红色家族财务管理有限公司遗失公章 43010410162318，声明作废。</p>	<p>湖南同祺医药科技有限公司遗失衡阳县市场监督管理局2025年11月19日核发的91430682MADN13G21营业执照正本，声明作废。</p>
<p>湖南湘瓷科艺有限公司遗失株洲市市场监督管理局2022年12月27日核发的914302004448764252营业执照副本，声明作废。</p>	<p>益阳市资阳区和顺幼儿园遗失公章 4309000103345，声明作废。</p>	<p>湖南红色家族财务管理有限公司遗失公章 43010410162318，声明作废。</p>	<p>湖南同祺医药科技有限公司遗失衡阳县市场监督管理局2025年11月19日核发的91430682MADN13G21营业执照正本，声明作废。</p>

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。