

肿瘤防治需警惕三大“夺命杀手”

4月15日至21日是第29届全国肿瘤防治宣传周。近年来，与癌症相关的健康问题受到公众广泛关注。记者采访多位肿瘤防治领域的权威医学专家了解到，肿瘤防治需要警惕三大肿瘤“夺命杀手”。

肺癌新发和死亡高居前列，何种情况需要警惕？

国家癌症中心2022年发布数据显示，在我国406.4万人的新发癌症患者中，肺癌发病人数为82.8万，在241.4万因癌症死亡的人群中，有65.7万人罹患肺癌。无论是新发病例还是死亡人数，肺癌都在前列。

近年来，随着我国人群健康素养水平的不断提升，以及肺癌筛查项目的普及，肺结节患者比较多见。不少人担心，肺结节是否是肺癌前兆？

宣武医院胸外科首席专家支修益介绍，按照病变发生的部位，肺癌可以分为中心型肺癌和周围型肺癌。肺结节并不等于肺癌。首次胸部CT检查出肺部小结节的情形，多数是良性的。因此，患者不必过

度恐慌，要定期复查。

北京胸科医院综合科副主任医师张同梅介绍，总体上两大类的结节恶性概率比较高，一类是大于8mm的实性结节，结节周围有毛刺、分叶或胸膜牵拉征；另一类就是混合密度结节，既有磨玻璃成分，又有实性成分且大于50%，内部还有增粗的血管。

张同梅认为，年龄在40岁以上，有肺癌家族史和吸烟史，或有环境及高危职业暴露史，患有慢性阻塞性肺疾病等高危人群，建议每年要进行一次肺癌筛查。

胰腺癌发病率上升，该如何预防？

胰腺癌是恶性程度极高的癌症之一，因其早期没有明显症状，发现时大多已是晚期。胰腺癌专家、宣武医院普外科主任李非介绍，胰腺癌发病率、死亡率有所上升，是预后较差的恶性肿瘤。

由于没有明显的临床症状，早筛查、早发现、早治疗，及时甄别出病变“信号”，是提高胰腺癌生存率的重要手段。如果等到身体出现不良症状再去检查，可能癌症

已经难以控制。

李非说，胰腺癌的很多症状可能在早期就已出现，患者最明显的特点就是身体消瘦和乏力。另外，全身的黄疸也可能与胰腺癌有关。

目前胰腺癌的原因还不明确，但已确定胰腺癌与慢性胰腺炎、致癌物质亚硝酸盐等有关。李非建议，预防胰腺癌首先要控制诱发因素，调整膳食结构。腌制食物、熏制食物、剩菜剩饭中都含有亚硝酸盐，要尽量避免食用，增加新鲜蔬菜、水果的摄入，坚持体育锻炼，避免过度肥胖。

“吃出来”的消化系统肿瘤该如何注意？

当前，工作生活节奏快、压力大，不良饮食和生活习惯极易引起消化道病变。胃癌、食管癌、结直肠癌等消化道肿瘤已经成为威胁人们健康的“杀手”，且呈现年轻化趋势。

北京大学肿瘤医院消化道肿瘤内科专家、主任医师张晓东介绍，很多消化道

肿瘤早期没有任何症状。一旦出现疼痛、便血、体重骤降等信号，意味着肿瘤可能已到晚期。

北京友谊医院消化分中心主任医师李鹏表示，早发现、早诊断、早治疗是提高消化道癌症患者生存率的关键。“目前，消化内镜检查是消化道癌检查的首选方法。”李鹏说，近年来我国以高清内镜为基础的诊疗技术不断进步，在消化道早期癌筛查和治疗层面已经走在世界前列。

专家表示，若长期生活不规律，喜欢吃腌、熏、烤的食物，或者有肿瘤家族史，都应划为高危人群，且建议40岁开始进行胃癌筛查。“早期胃癌的治愈率很高，达90%以上。”张晓东说。

研究显示，不健康的生活方式及吸烟、饮酒等习惯也会增加消化道肿瘤的发病风险。专家提示，健康的生活方式对消化道肿瘤具有预防作用，高膳食纤维以及蔬菜、水果的摄入能降低消化道肿瘤的发病风险。乳制品的摄入、运动等，对有效预防结直肠癌也能起到积极作用。

来源：新华网



图片来源网络

谷雨是二十四节气中的第六个节气。由于谷雨节气后降雨增多，空气中的湿度逐渐加大，此时人们在养生时应遵循自然节气的变化，针对其气候特点进行调养。

河南中医药大学第一附属医院主任医师邵明义在接受人民网记者采访时介绍，谷雨时节，空气中的湿度逐渐加大，自然界阳气升发，阴气下降，外部环境的变化形成了谷雨后期湿气较重的状态。所以谷雨养生要注意祛湿。

“湿既是一种状态，也是中医学理论中一种致病邪气，称为湿邪。”邵明义表示，从中医养生的角度来说，潮湿的环境，湿邪容易侵入人体为患，脾胃湿气过重，可引起院腹胀满、肠胃不适、排便次数增多等消化系统疾病表现；湿邪侵袭人体肌肉关节，则出现身体困重、肢体活动受限等关节疾病表现；湿邪侵入肌肤，则易发疮疡、湿疹等。此外，湿气重还会诱发痤疮、肥胖等。

那么，如何辨识自己是否湿气重呢？邵明义表示，湿气重会感到头重、头沉、头脑不清；舌苔容易厚腻，或者舌面水分过多；头发易油腻、面色发暗；湿气困脾则会食欲下降；湿气重小便会出现浑浊，尿量不多，或涩痛感，大便不成形，黏腻或有腹泻的现象。此外，湿气重的人体型多虚胖，皮肤毛孔变粗、油腻、容易长痘，甚至出现湿疹；肢体多出现倦怠、懒动、关节沉重、周身酸痛等不适。

对于如何祛除湿气，邵明义建议，生活中尽量避开潮湿的环境。春日人们应根据自身体质，选择适当的锻炼项目，如练太极拳、慢跑等，也可以到野外春游，不仅能畅达心胸，怡情养性，而且还有利于身体的新陈代谢，使气血通畅，郁滞疏散，祛湿排毒。饮食上宜清淡，忌油腻及生冷，可食用赤豆、黑豆、薏仁、山药、冬瓜、莲藕、茼蒿、鲤鱼等祛湿利水的食物，达到调养脾胃，健脾祛湿的效果。同时，中医的艾灸、拔罐、刮痧等理疗方法，也有较好的祛湿效果。

来源：人民网

谷雨时节 湿气重 中医教你这样祛除湿气

孩子肥胖危害大 坚决不做“小胖墩”

家里宝宝是不是“小胖墩”？宝宝胖嘟嘟的很可爱，可是胖胖的真的健康吗？记者从市疾控中心健康科了解到，肥胖的孩子一般缺乏活力，运动能力差，动作迟缓，肢体协调性差，缺乏自信。

一、儿童肥胖的危害有哪些？

影响长高。骨骼的变化与雌激素密切相关，肥胖可能存在雌激素分泌过多的风险，从而导致骨龄加速，最终可能影响成年身高。

青春期提早发育。目前儿童早熟的发病率很高，尤其女孩子发育提前年龄更明显，这与肥胖关系密切。

增加患病风险。中重度肥胖可让孩子出现如高血压、血脂异常、高血糖、高尿酸、脂肪肝等传统观念中的“成年慢性病”。

出现心理问题。肥胖引起心理问题的儿童很常见。肥胖的孩子表现穿衣不自信，有自卑感，不喜欢人际交往及户外运动，害怕被人取笑，过于担忧自己形象。同时还会出现行为异常、性格缺陷、交往困难等问题，都会随着肥胖的程度和持续时间而加重。

二、儿童肥胖应如何防治？

肥胖一旦形成，干预治疗极其困难。儿

童肥胖干预重在早期预防，在婴幼儿时期培养健康的饮食和运动习惯。在幼儿园和学校开展相关的健康教育和体育活动，从建立健康生活方式着手。

从生命早期开始预防。建议妈妈从怀孕开始就注意合理膳食和科学营养搭配，防止孕期营养过剩。母乳的营养成分比例更为合理，母乳喂养行为本身也可调控婴儿母乳的摄入量，从而达到能量平衡，有利于控制远期肥胖的发生。

培养良好的饮食习惯。饮食控制的目的不是节食，而是通过培养良好的饮食习惯，正确的饮食方式使体重下降。家庭膳食推荐低能量、低脂肪、适量优质蛋白质和全谷物。增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重。儿童还应尽量避免摄入含糖饮料及过多零食和点心。

增强体育锻炼。制定合理可持续的运动方案，培养孩子爱运动的生活习惯。中国人群身体活动指南(2021)和世界卫生组织关于身体活动、静坐行为和睡眠指南中推荐：6岁以下儿童每天进行至少180分钟的身体活动，鼓励多做户外活动（如户外的散步、玩耍、跑、跳等，全天分布，多则更好），每次静态行为时间（如操作手机、电脑、平板，看书报、电视，画画，玩玩具，演奏乐器等）或受限时间（例如在手推童车/婴儿车、高脚椅上，缚在看护者的背上）不超过1小时。6岁及以



图片来源网络

上儿童青少年每天累计至少60分钟的中、高强度身体活动（如快走、骑自行车、跑步、打球、跳绳、游泳、跳舞等，能使儿童身上发热、呼吸急促的活动），每周至少3天安排增强肌肉力量和强健骨骼健康的活动，每次静态行为持续不超过1小时，每天视屏时间累计少于2小时。

重视儿童体格生长监测。儿童常规健康体检一般在婴儿期至少4次（分别在3.6.8.12

月龄），1-2岁儿童至少每半年1次，3岁及以上儿童至少每年1次。家长可根据儿童健康状况和家庭情况适当增加健康检查频次。建议家长学会BMI计算方法，能使用生长监测图（表）监测儿童身高、体重和BMI的增长趋势，尤其对体重增长过快和超重肥胖的儿童，可采取家庭监测和机构监测相结合的方式进行，每1~3个月监测1次体重和身长（高）。

融媒体中心记者 李浩然

4个简易拉筋动作 改善职场久坐不适

随着健康意识的提高，越来越多的人开始注重中医养生。现在正值春季，应该如何科学养生？中国中医科学院西苑医院康复医学科副主任医师曹焜焜表示，中医历来有春季养筋的说法，并推荐四种拉筋方法。

“很多人在上班时长期坐在办公桌前，持续时间达8个小时及以上，回家后，可能还会刷手机或者加班，继续长时间保持坐姿，

这对于筋非常不友好。”曹焜焜说。

曹焜焜表示，在脾、脉、肉、筋、骨五体中，筋最需要养护。筋养护得好，有“筋长一寸，寿延十年”的说法；筋养护得不好，人体频繁地感受到筋短，即柔韧性变差。

那么，是否有简单易行的拉筋方法？曹焜焜进行了示范。

以颈部的拉筋为例，选取坐位或者卧位

比较安全。以左侧为例，左手绕到头的右侧，使头向左倾斜30°-45°，保持右侧颈部有轻微拉筋感，保持10-15秒钟，每天2-3次；也可以两手交叉扣在头后，使头向前倾斜15°，保持头微微向后顶，与手对抗，使颈部后部的肌肉有轻微拉筋感，保持10-15秒钟，每天2-3次。

大腿后侧和腰部的拉筋，首先屈腿曲，

然后两手交叉扣在膝盖上，使大腿向胸腹部的方向靠拢。保持轻微拉筋感，保持10-15秒钟，每天2-3次。

大腿前部肌肉拉筋，以左侧为例，首先左膝关节屈曲，使脚后跟向臀部方向靠拢，用左手使脚跟进一步向臀部的方向靠拢，并使大腿前部肌肉有轻微拉筋感，保持10-15秒钟，每天2-3次。

来源：人民网

预防冠心病 先改善不良生活方式

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，顾名思义就是因为心脏供血的冠状动脉因为粥样硬化导致血管腔狭窄或是直接发生闭塞，从而导致心肌出现缺血、缺氧甚至坏死的心脏病，是一种典型的缺血性心脏病。

冠心病目前多发于40岁以上的中老年男性，该病症目前在国内发生率和死亡率都开始出现明显的提升，虽然具有一定的致死性和致死性，但其也具有可控、可治疗性。

根据医疗领域的研究，冠状动脉阻塞主要是因为胆固醇和其他在血液中的沉积物组成斑块积聚在了动脉壁上，而长时间积聚后斑块会不断增厚，导致动脉血管越来越狭

窄，甚至闭塞，从而导致对心脏的供血不足，引发冠心病。

根据研究表明，年龄、遗传、吸烟、肥胖等因素，以及高血压、糖尿病、血脂异常等疾病可能会引发冠心病。如果饮食中含有过多的饱和脂肪和反式脂肪酸、吃过多的盐和糖、长期酗酒、缺乏运动也可能会诱发冠心病。

目前多数诱发冠心病的因素是可以改变生活方式进行控制的。

因此，了解这些因素并改变不良的生活方式对于预防冠心病有着重要的作用。

随着医疗科研的发展，目前科学家还发现了一些新的诱发冠心病的危险因素，如睡眠呼吸暂停，患上这种疾病的患者在睡觉时呼吸有时会突然暂停，而在呼吸暂停期间患者的血氧水平会突然下降，从而导致血压升

高并增加心血管系统受到的压力，诱发冠心病。

并且血液中的高甘油三酯过高、体内的高敏C反应蛋白水平升高等都有可能诱发冠心病。

冠心病患者日常如何护理？

合理饮食。肥胖、饮食含有过多的饱和脂肪和反式脂肪酸、吃过多的盐和糖都可能诱发冠心病。

因此，冠心病患者在饮食时也要注意避开这些因素，在饮食中要保持清淡，少油少盐，在做菜时用橄榄油这类饱和脂肪较少的油取代动物油。

同时，患者要尽量少吃或是不吃猪肉、动物内脏等高胆固醇和高动物脂肪的食物，在日常生活中要多吃蔬菜、牛奶、海带、豆制品等高纤维素、高维生素、高蛋白的食

物。

进行适度运动。冠心病患者也要进行适当运动，促进血液循环，提升身体免疫力和体质。

但冠心病患者要避免参加加重心脏负荷的高强度运动，因为高强度运动时会吸入大量氧气，这会极大加重血管和心脏的负担，可能会造成患者出现心梗，从而危及患者的生命。

良好的生活方式。患者在日常生活中要注意减重，通过减少脂肪和热量的摄入以及参与运动来对自身体重进行控制。

同时，患者要戒烟戒酒，在日常生活中要避免吸烟或者是吸入二手烟，尽量少喝酒，并且定期到医院进行检查，及时发现一些可能会引起冠心病的疾病。

来源：大河健康报

薏仁冬瓜鲫鱼汤



图片来源网络

食材：鲫鱼1条、冬瓜250克、薏仁50克、枸杞5克、姜20克、大葱白20克、蒜2瓣、香菜1根、盐及麻油适量。

做法：

1. 鲫鱼洗净备用；冬瓜去皮切块；薏仁泡在温水中60分钟；枸杞洗净沥干备用。
2. 姜去皮切片；大葱白切段；蒜切末；香菜切末。
3. 取一个有深度的锅，爆香蒜末、姜片、葱段。
4. 下鲫鱼，煎至两面上色。
5. 倒入足量的水，加入薏仁，大火烧开，转小火，盖上锅盖，煮40分钟。
6. 放入冬瓜煮20分钟，放入枸杞再煮5分钟。加盐调味，出锅，淋上香油，撒上香菜末，即成。

注意：鲫鱼的蛋白质含量较高，发烧病人摄入过多蛋白质有可能会使体温升高，加重病情。因此不建议感冒发烧患者食用鲫鱼。

来源：养生中国微信公众号



健康知识