

# 全国肿瘤防治宣传周：不想被胃癌“盯上” 早查早诊早治是关键

2024年4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周。胃癌是我国常见的癌症之一，严重威胁人们的生命健康。华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤中心党委书记、主任，中国医师协会肿瘤医师分会副会长张涛在接受人民网记者采访时表示，早查、早诊、早治是胃癌防控的关键。

**早期胃癌症状不明显 早筛早治尤为重要**

胃癌是起源于胃黏膜上皮细胞的恶性肿瘤。张涛介绍，早期胃癌的临床表现并不明显，具有隐蔽性，主要临床表现为上腹饱胀、恶心、呕吐、厌食、体重下降、黑便、腹痛、乏力等。部分患者误认为，以上症状是由于饮食习惯改变或压力较大，或可能与慢性胃炎、消化不良等常见病相关。“当患者出现吞咽困难、呕吐、消瘦、贫血等表现再去就诊时，胃癌可能已经发展到中晚期。”张涛说。

“年龄45岁及以上者，幽门螺杆菌感染者，有胃癌癌前疾病者，有胃癌家族史者，不

良饮食者，长期大量饮酒、吸烟者，长期心理状态不佳者等都属于胃癌的高危人群。”张涛提示，胃癌的早查早治尤为重要。胃镜检查是胃癌常见的诊断方法之一，建议胃癌高危人群每1至2年做一次胃镜检查；非高危人群45岁开始做一次胃镜检查，之后每3至5年做一次胃镜检查即可。

**尽早根除幽门螺杆菌 降低胃癌风险**

如何区分胃癌、胃溃疡和胃炎？对此，张涛表示，这三者症状相似，主要区别是胃癌是恶性病变，胃溃疡和胃炎是良性病变。三种疾病的诊断主要依靠胃镜检查，必要时做病理活检。

张涛还表示，胃癌患者以中老年人居多，而胃溃疡则多发于青年人。胃癌的病程相对较短，而胃溃疡的病程较长，且呈周期性。胃癌的疼痛无规律性，会出现逐渐加重的情况，治疗效果欠佳；而胃溃疡的疼痛是有规律的，如进食时可得到缓解等。慢性胃炎症状无

特异性，大多数患者常无症状或有程度不同的消化不良症状，如上腹隐痛、食欲缺乏、餐后饱胀、反酸等。

“需要注意的是，幽门螺杆菌感染是胃炎、胃溃疡的主要病因，也是胃癌的高危因素。”张涛说，幽门螺杆菌是一种微需氧革兰阴性杆菌，呈螺旋状，可以通过口口传播和粪口传播。感染幽门螺杆菌后应尽早治疗，如果不治疗，不仅容易传染给身边人，还可能引发胃炎等疾病，增加患胃癌的风险。

感染幽门螺杆菌可能会出现上腹痛、饱胀、口臭等多种临床症状，但也可能没有任何临床表现。那么，如何判断是否感染幽门螺杆菌呢？张涛介绍，可以通过胃黏膜切片染色镜检查观察有没有幽门螺杆菌的存在，也可以通过血液、大便检测相应的抗体、抗原，还可以通过碳13或碳14呼气试验进行检测。

“虽然幽门螺杆菌感染是胃癌的高危因素之一，但并不是一旦感染就一定会导致胃癌。”张涛说，如果不幸感染了幽门螺杆菌，也不要惊慌。通常患者只需要口服2周左右药

物，就可以根除体内的幽门螺杆菌。

**预防胃癌 从良好的饮食习惯开始**

胃癌原本主要在中老年人中高发，然而现在许多年轻人长期饮食不规律、心理压力较大，同时又经常吃过咸过辣的重口味食物，再加上吸烟、酗酒，很容易对胃部造成持久的损伤，增加胃癌发生的风险。

“饮食因素是导致胃癌的主要因素。研究表明，长期食用高盐、熏制、亚硝酸盐含量高的食品，容易诱发胃的肠化生，最终导致癌变。”张涛建议，避免食用高盐、高糖、烟熏或发生霉变的食物，多食用新鲜、富含维C的瓜果蔬菜，养成吃早餐的习惯，避免暴饮暴食。同时，养成良好的用餐习惯，使用公筷、定时定量、细嚼慢咽。

张涛还建议，养成良好的生活习惯，戒烟戒酒，适量运动，保持积极乐观心态，避免长时间生气或者着急。

来源：人民网



图片来源网络

药品是我们对抗疾病、守护健康的重要武器。然而，很多人对于如何正确储存药品却知之甚少。不当的储存方式不仅可能导致药品失效，甚至可能引发安全隐患。因此，了解药品储存的正确方式，对于我们每个人来说都很重要。

首先，我们要明确一个原则，药品储存的首要任务是确保药品的质量和安全性。这就要求在储存药品时须遵循其特性和储存要求，采取适当的措施，防止药品受潮、风化、挥发、氧化等。

有些药品在潮湿的空气中容易吸收水分，导致药品溶化、发霉、发酵等。这类药品应存放在阴凉干燥的地方，并使用密封性良好的包装，以防止水分侵入。

一些药品在暴露于空气中时容易风化，即与空气接触后失去水分，如硼砂、硫酸镁等。这类药品应密封保存，并定期检查容器的密封性，确保药品不受外界空气的影响。

一些药品会因接触空气变质，如鱼肝油滴剂在空气中可被氧化成红色，维生素C被氧化成棕黄色等。在储存这类药品时，应尽量隔绝空气。

一些药品容易挥发而失效，如酒精、樟脑等。这类药品在储存时应特别注意加盖密封，使用后应立即封好，以免药品挥发损失。

还有些药品在光线作用下会发生变质或毒性增强，如奎尼丁、维生素C等。这类药品应放置在棕色瓶中并置于暗处保存，以避免光线对药品的影响。同时，应避免将药品放在阳光直射的地方，如窗台、阳台等。

除了上述事项外，我们还需要注意药品的保存温度和湿度。常温 即10℃-30℃，这个温度范围适用于大多数药品，特别是那些稳定性较好的药品，如大部分片剂、胶囊、软膏和一些中成药等。

阴凉处 即20℃以下，阴凉处存放的药品，通常是那些容易受到光照和温度影响的药品，如一些维生素、眼药水和一些中药制剂。

冷藏 即2℃-8℃。冷藏通常用于保存那些特别敏感、易降解或需要长时间保存的药品，如一些生物制剂、疫苗、某些抗生素、眼药水以及部分需要冷藏的注射液。

湿度 过高或过低的湿度都可能导致药品受潮、发霉或变质。因此，药品应存放在干燥、通风良好的地方，湿度以35%-75%为宜，避免潮湿和霉变。

此外，还应注意药品的有效期。每个药品包装上都标注有有效期，这是药品在未开封状态下的保存期限。因此，在使用药品时要注意查看有效期，避免使用过期药品。需要注意的是，一旦药品开封使用，其有效期可能会缩短。因此，对于未用完的药品，应及时密封保存。

来源：大河健康报

## 春季注重精神调节

《黄帝内经》说“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”，苏轼亦以“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”描绘出春天的无限生机和活力。中医认为，春天是肝气旺盛之时，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。故春季尤应注重精神调节，保持情绪乐观、心胸开阔，以使肝气顺达，气血调畅，达到防病保健的目的。

**节制**

《吕氏春秋》说：“欲有情，情有节。圣人修节以止欲，故不过行其情也。”重视精神修养，首先要节制自己的欲望和感情，才能维护心理的协调与平衡。在日常工作和生活中，如果遇到可怒之事，不妨先想一想可能产生的不良后果，就可以理智地控制自己过激的情绪。

**疏泄**

疏泄不良情绪可以选择动静结合的方式。静，是选择修身养性，以明白事理对错；动，可选择球类运动、武术、舞蹈等。这样便可通过适当的方式把积聚在心中的不良情绪发泄出去，恢复心理平衡。

**转移**

情绪出现障碍的患者，通常是受了较大的挫折或委屈，如果难以自行疏解，也可通过移情疗心之法解脱。正如《黄帝内经·素问》中说：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”“移精变气”是指通过转移，改变患者精神状态治疗疾病的方法，类似于现在的心理疗法，通过转移患者的情绪，以达到调整气机、精神内守的作用。只要心扉能够打开，情绪得到转移，就能笑对生活，活出精彩。

来源：中国中医药报

## 健康知识

## 低头有危险，举头才安全 注意！走路千万不要玩手机

最近，山西省太原市一女子走路时看手机踩空伤了胯骨，引发网友关注。

如今，手机已成为日常生活中不可或缺的一部分，随时随地陪伴在人们身边。然而，越来越多人开始在走路时玩手机，成为马路“低头族”。这一行为不仅给自身健康带来隐患，也增加了道路交通安全风险。

**或危害眼睛和脊柱健康**

走路看手机对身体健康的伤害首先体现在眼部。首都医科大学教授朱思泉说，看手机时，眼睛要与手机屏幕保持一定距离。一般以50厘米左右为宜，如果超过70厘米或少于30厘米，眼睛就需要通过调节肌肉才能看清屏幕，易产生视疲劳。走路时，身体移动，视线不断摇晃。人正常走路看远处时，这种感觉并不强烈。一旦眼睛聚焦在面积不大的手机屏幕上，哪怕视线轻微晃动也会带来明显不适。此外，手机屏与眼睛的距离不断改变，会导致眼部肌肉处于长期、高频调节状态，更易诱发视疲劳。

朱思泉说，不仅是行走，运动、乘坐交通工具时看手机，也会使眼睛肌肉疲劳，长此以往容易造成视力下降。

在正确走路姿势中，人的双眼应该平视前方，下巴微微前伸，抬头挺胸，微微收腹，提高臀部，同时两肩稍稍向后舒展。而在看手机时，为了减少手臂压力，头会不自觉地低下，肩膀也无法舒展，并出现驼背。这种姿势会给颈椎带来压力，使颈部和上背部肌肉高度紧张。

不仅如此，若长时间走路时低头看手机，还可能造成脊柱正常生理曲度发生改变，该部位肌肉韧带、软组织长期处于僵硬状态，易诱发筋膜炎。一旦脊柱出现变

形，为了支撑头部，脖子、肩膀和腰部便要承受更大压力，进一步诱发相关部位病变。

**科技手段来监管**

除了危害身体健康，走路时看手机也显著增加了道路交通事故风险。

东京大学研究人员曾做过一个实验。他们招募了27位实验参与者，模拟了马路上双向行走的真实场景。其中，一部分参与者专注地走在路上，而在另一部分参与者中，研究人员安排了3位玩手机的行人。

为深入探究玩手机对行走队伍的影响，研究人员特意将这3位玩手机的参与者安排在队伍的前、中、后，以观察他们对整个队伍产生的具体影响。

在日常生活中，当人们行走在马路上，面对迎面而来的行人，会下意识通过观察对方眼神和动作，预测他们的行进方向，自觉调整自己的步伐，确保顺利通行，避免碰撞。这种群体间的默契看似简单，实则大有学问。例如，常能看到鸟类和鱼类以特定队形行进，这既有助于它们跟上队伍，又能有效避免相互碰撞。因此只要专心走路，不分散注意力，交通流畅性和通行效率就能显著提升。实验结果也证明了这一点。当参与者相向而行，没有人玩手机时，他们往往会自发地分成两队，迅速而有序地通过马路。

然而，当参与者队伍中出现了玩手机的人，情况便有了显著变化。研究人员发现，当玩手机的人走在队伍前端时，两队人的行进速度会明显放缓。与此同时，如果对面队伍中有人玩手机，队伍的行进也会受到影响。因为玩手机的人低着头，旁人无法通过眼神预判其行进方向，导致队伍行进效率下降。



图片来源网络

要杜绝走路玩手机，除靠自觉外，还可以请科学技术帮忙。比如韩国推出的一款手机App，可检测用户运动状态，一旦发现用户走路时操作手机，就会将手机锁定。要想解锁手机，用户必须处在静止状态。手机安装了这款App，就可以避免用户在走路、跑步时使用手机。

除了在手机上下功夫，也有国家在交通环境上发力。例如，日本部分地区在车站、路口架设摄像头，若监控到有人走路看手机，就会立即广播提醒。德国科隆市、奥格斯堡市等地用路面红绿灯提醒走路玩手机的人注意交通信号变化，避免危险发生。

来源：科技日报

## 跑前热身需要注意什么？

准备活动又称为热身，是在进入正式运动前身体进行的短时间较低强度的运动。但热身到底有什么作用？又有哪些注意事项？也许看完下文，有助于您在跑前对热身有更进一步的了解

**一、跑前热身的作用**

跑前热身一般是为了升高体温、调动心肺、激活肌肉以达到减少运动损伤、提升运动表现的目的。在热身过程中体温增加可以减少软组织黏滞性预防损伤，提高氧气的运输能力让身体逐渐适应运动状态，同时减少肌肉痉挛可能，包括岔气的出现，为后续更高强度的运动做好准备。热身还能提前促进关节滑液的分泌，降低刚开始运动时由于关节滑液分泌不足而导致的关节僵硬、磨损及疼痛发生的概率。充分的热身还能激活机体神经系统，提高动作协调性、激活核心肌群，提升动作的稳定性。跑前热身好处多多，但是如果您对热身的理解还只是快速拉伸几下，那显然是不够的，跑前热身可以遵循以下步骤进行。

**二、正确的热身步骤**

跑前热身步骤一般包含三步：  
第一步是小幅度慢跑或原地跑。这一阶段的热身目的是调动心肺、升高体温，原地跑可以选择交叉替换步、原地后踢腿等动作，注意尽量减小动作幅度。完成1至2个动作，每个动作持续30至45秒。  
第二步是肌肉动态拉伸。这可以帮助我们在短时间内增加关节活动度。可以选择完成4至6个动作，每个动作牵拉1至2秒并重复8

至12次。牵拉动作可以选择如提踵行走、抱膝行走、小腿后侧拉伸、侧向摆腿、前后摆腿、弓步转体等进行间或动态进行的拉伸。

第三步是肌肉激活。通过中低强度的力量训练刺激肌肉提前主动参与运动，帮助我们在运动前提高肌肉的兴奋性。一般情况下，肌肉激活可以选择臀部肌群和肩背部肌群为主要练习对象。每次可以选择2至3个动作，每个动作完成8至12次。肌肉激活动作可以选择单腿硬拉、徒手下蹲、开合跳等。

**三、跑前热身的误区**

热身虽好，但如果不慎陷入误区，可能得不偿失。比如一些跑友仍然以静态拉伸（在静止状态下进行的拉伸动作）作为跑前热身的全部内容，这显然不能达到跑前热身的目的。在跑前的拉伸准备中我们提倡以动态拉伸作为热身练习之一，静态拉伸更适合安排在跑后的整理放松环节。特别在天气较冷的环境下选择静态拉伸作为热身，一方面难以起到热身的目的，另一方面更容易造成肌肉的损伤。我们建议热身时需要达到一定的运动强度，会感觉到呼吸略显急促，心率大约在自身最大心率（最大心率=220-年龄）的40%。热身总时长一般在5至10分钟，注意，热身时速度并不重要，重要的是感受热身时的强度是否已让你感觉到血液循环加速、心跳加快，这说明达到了热身的目的。

对于跑前热身，一些错误的动作不但起不到热身的目的，还有可能对身体造成伤害，下面我们列举了一些常见错误热身动作，快来看看自己中招了没有。

**1.颈部绕环**

前后左右绕脖子不仅在热身中，相信平时伏案久坐也会有朋友尝试这样的动作试图缓解颈部不适。但这一动作可能给颈椎造成不必要的压力，特别是对于有颈椎疾病的人群来说，颈部过度旋转还可能引发疼痛甚至眩晕，造成危险。正确的做法是颈部可以前后方向或左右方向缓慢、匀速拉伸。

**2.膝关节绕环**

半蹲，手扶膝盖做360度的扭转绕环，这个动作相信大家都不陌生，但其实膝关节主要功能是屈伸，绕环会使膝关节在多余的角度上活动，从而给半月板带来不必要的压力，甚至造成磨损。因此，正确做法是借助肘膝或屈膝动作参与热身活动。

**3.腰部绕环**

双手叉腰，腰部向前后左右360度绕环，这个动作不但无法激活核心，还会导致腰椎间盘受到不正常的应力，从而挤压磨损腰椎间盘。想提升核心功能，可以选择如平板支撑等核心稳定性训练，或者选择转髋等练习达到热身目的。

**4.俯身转体摆臂**

这个练习的目的主要是拉伸大腿内侧和后侧。但在我们弯腰向下过程中，椎间盘前部被压缩，后部被拉伸，椎间盘会被挤向后方，这增加了椎间盘和腰椎承受的应力，而在这时还增加了摆臂扭转的动作，导致椎间盘在“超载”状态下还要受到一个剪切力，有可能导致椎间盘纤维环破裂甚至椎间盘突出。对于大腿后侧及内侧的热身，不妨做一些行进间的

动态拉伸更加安全有效。

除了以上的扭转绕环动作，还有很多错误热身动作属于“弹震式”热身，练习中突然加速将拉伸部位甩出，如突然爆发式用力向前踢腿，这在肌肉没有充分升温激活的状态下很容易导致大腿后侧肌群拉伤，风险较大，并不适合普通人用于运动前热身。

**四、热身中拉伸的主要原则**

**1.避免疼痛**

在拉伸过程中我们也要秉持“欲速则不达”的理念，当我们想到更好的拉伸效果而出现疼痛时，其实是身体在提醒我们正处于危险状态，正是我们身体的防御机制让我们感受到疼痛，同时疼痛部位的肌肉会通过收缩进行自我保护，而在肌肉紧张状态下拉伸一方面达不到我们拉伸的目的，另一方面容易造成伤害。因此，在拉伸过程中当肌肉出现轻微疼痛或灼热感时应停止继续下拉。

**2.匀速拉伸**

如果我们拉伸时快速将拉伸部位甩出，快速的弹震会触发身体自我保护机制，机会收缩肌肉以防肌肉被拉伤，若甩出力量过大、速度过快，可能直接导致牵拉部位的肌肉撕裂受伤。因此，在拉伸过程中应保持缓慢匀速以达到拉伸效果。

**3.拉伸正确的部位**

拉伸动作不规范不但起不到良好的效果，反而会对其其他肌肉或关节造成负面影响，比如造成关节活动过度导致受伤。为了安全有效地运动，在拉伸时应明确拉伸部位，规范拉伸动作。

来源：扬子晚报

## 床单被套多久换洗一次比较好？

每晚睡觉，人体大概会排出200毫升左右的汗液，尤其是夜间容易出汗的人群，排汗量更大。

除了汗液，床单、被套上还会残留皮脂、油脂、唾液、毛发、尿液等。成分复杂的床单加上温暖潮湿的被窝，是螨虫的生存天堂。

螨虫最喜欢适宜的温度（20~25℃）+潮湿的环境（70%~75%湿度）+丰富的食物（人类死皮的喂养）。

越久不换床单，床上的尘螨也就被喂得越好。久而久之，这会对人体皮肤产生不良影响，可能诱发皮肤瘙痒、起疹子、长痘痘等问题。对于过敏体质者，床单上的螨虫更是诱发疾病的重要原因。

在一项关于2390例变应性鼻炎患者的回顾性分析中，粉尘螨和屋尘螨的阳性率分别达到了47.2%~73.8%、39.7%~55.4%。

所以，为了自己和家人的健康，床单被套要常洗常换，最好一周换洗一次。

来源：养生中国

## 辛夷白芷炖排骨



图片来源网络

**材料：**辛夷花5克（干品）、白芷5克、蜜枣1/4粒、排骨75克、生姜适量（1人量）。

**烹调方法：**排骨切好洗净后焯水捞起备用，辛夷花洗净后放入汤包中（不要直接放入炖盅中），将排骨、白芷、蜜枣、生姜放入炖盅，加入清水。大火烧开后改小火继续炖1小时，然后放入辛夷花汤包继续炖10分钟左右，最后加入食盐调味。

**汤品点评：**辛夷花，又名迎春花、木兰花，《本草纲目》记载“辛夷之辛温，走气而入肺，能助胃中清阳上行，所以能温中，去面目鼻之病”。辛夷花性味辛温、辛散温通，擅于走肺经通鼻窍，是中医上治鼻渊头痛要药。白芷、辛夷都有通窍的功效，两者搭配使用通鼻窍而治鼻渊。

本药膳偏温，阴虚火旺、内热炽盛人群慎用。另一方面，辛夷花干品带有小绒毛，煲汤时应选用汤包包裹以避免绒毛引起的瘙痒咳嗽。

来源：广州日报

