

自带“防癌体质”的人,都有哪些习惯?

你知道吗? 癌症也有“克星”! 有些人天生自带“防癌体质”,连医生都忍不住点赞。研究发现,拥有这 10 个特征和习惯的人,癌症风险大大降低。哪怕只占 3 个,身体也能筑起一道“抗癌防线”。

癌细胞最“讨厌”1 个身材 匀称的身材

癌细胞也有“怕”的时候。研究发现,匀称的身材竟是它的“天敌”,让癌症风险直接“大打折扣”,你的好身材可能就是最好的“抗癌药”。

2023 年,世界卫生组织国际癌症研究署(IARC-WHO)等机构的研究人员在《自然》子刊《自然-通讯》上发表的研究表示,超重或肥胖的年龄越早,患 18 种癌症的风险就越高。这些癌症包括子宫癌、肾癌、白血病、肝癌等等,特别是白血病、非霍奇金淋巴瘤、不吸烟者的头颈癌、膀胱癌,这几种癌症是首次被发现与肥胖相关。

癌细胞最“讨厌”2 种饮料 无糖的茶和咖啡

如果你是无糖咖啡或无糖茶的忠实粉丝,那可真是赚到了——研究发现,这些饮品可能是癌细胞的“克星”。

2025 年 3 月,哈尔滨医科大学的研究人员在《营养学期刊》期刊上发表的一项研究发现,每天喝超过两杯无糖咖啡的人,得癌症的几率比那些完全不喝的人低 5%,死于癌症

症的风险更是低了 11%。要是喝无糖茶,效果更明显——得癌症的概率低 6%,死于癌症的风险低 16%(一杯大概 250 毫升)。

当研究人员深入分析各类癌症时,发现了更惊人的细节。如果你爱喝不加糖的纯咖啡或茶,那可能等于给肺部穿了一件“防护服”。

癌细胞最“讨厌”3 个习惯 不碰烟酒、规律运动、健康睡眠

烟酒均为 1 类致癌物。烟草包括吸烟、吸二手烟、无烟烟草以及各种烟草制品等;酒精包括所有含酒精的饮料饮品,与酒精饮料摄入有关的乙醛、含酒精饮料中的乙醇等。

癌细胞最怕你“动真格”的。研究证实,运动能激活免疫细胞、抑制肿瘤生长,让身体自“带抗癌战斗力”。2022 年,一项发表在《国际行为营养与体育活动杂志》上,涉及 5 万多名中国人的研究发现,日常多做运动能降低得癌症的风险,包括整体患癌、肺癌和结直肠癌。

世界卫生组织建议,成人最好每周至少从事 150 分钟的中等强度身体活动,或 75 分钟的高强度身体活动,低于这个标准的人即被认为是身体活动不足。同时,只有坚持长期运动,才能够真正起到提高身体免疫力、改善体质、防癌抗癌的效果。

好好睡觉就是不花一分钱且最简单的“抗癌神药”。2023 年,期刊《癌症》上发布了一项关于国人的睡眠习惯的研究发现,睡眠时间过短与癌症风险升高密切相关。数据显示,跟那些每晚睡 6-8 小时的人比起来,每晚睡不到 6 小时的人得癌症的风险要高出 41%。

癌细胞最“讨厌”4 种食物 西兰花、豆制品、胡萝卜、蘑菇

西兰花是一个强有力的“防癌帮手”。2024 年发表在《营养素》上一篇分析了超 70 万人的研究发现,多吃西兰花有助于降低总体癌症风险。

2024 年《营养素》期刊上发表的一项研究显示,多吃豆制品或大幅降低癌症风险。其中大量摄入豆制品、豆腐、豆浆分别与癌症风险降低 31%、22%、25% 相关。

胡萝卜也是个好东西。2023 年,《食品科学与营养学评论》发表了一项涉及 470 万名参与者的研究发现:每天吃点胡萝卜,可以有效降低癌症发病风险。

2021 年发表在《营养学进展》上的研究显示,吃蘑菇可降低患癌风险。与从不吃蘑菇的人相比,每天吃 18 克蘑菇的人患癌风险降低 45%。(来源:《健康时报》)

运动时间选对了,效果翻倍

运动要避免三个“危险时间”

湖北省武汉市第一医院老年病科住院医师雷映红 2025 年 5 月在健康时报刊文介绍,坚持运动能帮助延缓衰老,让心肺功能保持得更好。但 3 个“危险时间”要避免。

5-7 时。这个时间段,人体体温比较低,血液也比较黏稠。要是空腹去运动,还容易低血糖。早上起床后,先喝杯水、吃点东西,活动活动身体,热热身,再去运动,这样才安全。

12-14 时。夏天这个时候,太阳毒辣,紫外线强,出去运动很容易中暑;冬天又特别冷,关节被冷风一吹,疼痛易发作。

餐后半小时。刚吃完饭,肠胃正忙着消化食物,这时候血液都集中在胃部。要是立刻去运动,很容易引起肚子疼、消化不良。吃完饭先安安静静坐 30-60 分钟,要是想出去散散步,最好等 1 个小时以后。

尽量选择三个“黄金时间”

9-10 时。这个时候,体温已经慢慢回升,关节也灵活多了,身体里的肾上腺素分泌还达到了一个小高峰。在这个时间段,特别适合做些中等强度的运

动,像快走、八段锦等,既能锻炼身体,又不会太累。

15-17 时。有研究发现,下午这个时候,人的肌肉力量和柔韧性都是一天中最好的,反应速度也比早上快。想做力量训练、跳广场舞,选这个时间准没错,能更好地发挥自己的水平,锻炼效果也更好。

18-19 时。黄昏时分去运动,能调节我们的生物钟,促进褪黑素分泌,晚上睡觉更香。推荐试试瑜伽、散步这些比较舒缓的运动,既能放松身心,又能为晚上的好睡眠打下基础。

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐指出,日常可试试这 3 种简单运动。

坚持快走。快走介于普通步行和跑步之间,属于中等强度的运动,对于平时缺乏锻炼的人来说是一种非常好的选择。

靠墙静蹲。它不受场地和器械限制,随时随地都能做。除了可以帮助减少久坐的伤害,还有助于降压、减肥塑形,有益于膝关节、心脏健康。

常做家务。对于很多没有时间健身,也没有专门运动习惯的人来说,也可以试试“零食”运动。即碎片化、即停即动的运动方式,比如做家务,揉面、晾衣服、换床单、拖地、打扫厕所等等。

(来源:《健康时报》)

小心! 你的大肚子正在“吃掉”你的大脑

复旦大学附属中山医院神经内科 贺旻

平,损害脑血管健康。这些机制共同作用,使得腰围超标者的大脑比普通肥胖者面临更严重的萎缩风险。

早期的预警信号

如果你发现家人出现记忆力下降(如频繁忘记钥匙放置位置)、反应迟钝(开会时难以跟上讨论节奏)、情绪波动(易怒或抑郁倾向加重),就需要引起注意的。

你可以帮家人测量腰围、检测空腹血糖和血脂。也可在医生的帮助下,使用一些认知筛查量表进行认知功能的测试,比如 MoCA 量表(蒙特利尔认知评估)。若症状持续,那就需尽快就医,排查脑血管病或早期神经退行性病变。

如何预防及改善

在饮食上,可以向地中海沿岸的人们学习,多吃深海鱼(Omega-3)、深色蔬菜(抗氧化剂)、全谷物(稳定血糖)。将每日进食时间压缩至 8-10 小时(如 9:00-17:00)。

在运动方面,上班族如果没有太多时间,优先高强度间歇训练(HIIT)+ 抗阻运动,也非常推荐慢跑、游泳等有氧运动。

记住,减腰围(通过内脏脂肪减少)比单纯减重更有意义,你的腰围,就是你的脑龄计时器!

夏日炎炎,大口喝啤酒、吃小龙虾的季节又到了。吃完大餐,正躺在沙发上摸着自己圆滚滚的小肚皮刷着手机。一则内容差点惊掉下巴——“吃得太胖会变笨。”

近日,《柳叶刀》子刊一项研究发现:腹部堆积的内脏脂肪,可能让大脑提前衰老 12 年。数据显示,内脏脂肪每增加 0.27 公斤,认知衰退程度相当于衰老 0.7 年;而 BMI 超过 26.2 的人,脑体积缩小幅度甚至堪比衰老 12 年的变化。

简单来讲,内脏脂肪就是你的大肚子,它堆积于腹腔内部。不同于皮下脂肪,它可以像活跃的“内分泌器官”一样不断释放有害物质,通过多种途径损害大脑健康。

内脏脂肪增多的危害

首先,内脏脂肪会引发慢性低度炎症,持续释放 IL-6、TNF- α 等促炎因子,这些物质能穿透血脑屏障,抑制神经细胞生长并加速海马体等关键脑区的萎缩。

其次,它会导致代谢紊乱,干扰胰岛素信号传导,使脑细胞能量代谢异常,显著增加阿尔茨海默病风险。

此外,内脏脂肪还会造成激素失衡,过度分泌的瘦素可能导致“瘦素抵抗”,破坏大脑对食欲和代谢的正常调控。

更危险的是,内脏脂肪会升高血脂水