

国家版“防癌说明书”来了！

15条守则 8条与吃有关

国家卫生健康委近日发布《中国防癌健康生活守则》，一共15条，覆盖生活的方方面面，其中有8条和吃有关，赶紧看看怎么调整。

远离霉变食物。霉变花生、玉米中的黄曲霉毒素与槟榔均为1类致癌物，不能吃。

不吃过烫食物，饮品放温再喝。65℃以上热饮为2A类致癌物，如果长期反复烫伤食道黏膜，增加食管癌风险。

少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉。咸菜腊肉含亚硝酸盐；烧烤油炸含多环芳烃；火腿培根等加工肉制品均增加胃癌、结肠直肠癌风险。饮食以新鲜食材为主，多用蒸煮快炒，少吃重口味加工食品。

少碰甜食。高糖导致肥胖和糖尿病，间接推高乳腺癌、胰腺癌、肝癌等多种癌症风险。

多吃蔬果、全谷物，补足膳食纤维。每天吃蔬菜300~500克，水果200~350克，主食搭配50~150克全谷物和杂豆。

少饮酒，不酗酒。酒精代谢物乙醛是1类致癌物，直接损伤消化道。能不喝酒就不喝。

控制体重，管理腰围。BMI控制在18.5~24；男性腰围<90厘米，女性<85厘米。

注意个人卫生，分餐用公筷。幽门螺杆菌、乙肝病毒等可通过唾液传播，与胃癌、肝癌密切相关。

除了吃，防癌还要做到：

不吸烟，早戒烟，远离二手烟。烟草与二手烟均为1类致癌物，与肺癌、膀胱癌等全身多部位癌症相关。

坚持运动，减少久坐。久坐增加乳腺癌、结肠直肠癌风险。每周至少150分钟中等强度运动，利用爬楼梯、做家务增加活动量。

避免暴晒。紫外线为1类致癌物，长期暴晒增加皮肤癌风险。阳光强烈时，防晒霜、遮阳帽、防晒衣要备齐。

保持通风，减少空气污染。室外雾霾、室内甲醛和二手烟均为1类致癌物。

做好职业防护，远离致癌物。化工、装修等行业可能接触苯、甲醛、石棉等致癌物。要正确佩戴防护装备，下班及时更衣洗澡。

两个防疫疫苗要知道。接种乙肝疫苗防肝癌，接种HPV疫苗防宫颈癌、口咽癌、肛门癌等。

母乳喂养降低乳腺癌风险。在允许的情况下，尽量母乳喂养6个月以上，对母亲和婴儿是双重保护。
据上观新闻

怎样让血管更健康

血管的健康状况与寿命长短有着密切关系。血液流动顺畅，为脏器提供营养和氧气，帮助身体更好地运转，说明血液很“干净”。“不干净”的血管，会影响到重要脏器的功能，导致血液黏稠、血管堵塞等情况，容易引发心肌梗死、脑梗死等急症。

自测血管是否健康

操作方法：平躺在床上，将双腿伸直抬高至45度，保持1~2分钟后观察腿部皮肤颜色。若腿部皮肤颜色没什么变化或轻微发白，双腿放下后皮肤颜色快速恢复红润，说明血管情况良好；若腿部迅速变白，且伴随麻木、发凉，放下后呈紫红色，则提示可能是动脉供血不足，需要警惕。注意：较冷的环境、贫血或患有甲减可能影响结果。

怎样让血管保持健康

尽早干预。年龄是动脉粥样硬化发生和进展的重要因素。年龄虽是不可控的，但若能在

中年甚至青年时期开始重视动脉粥样硬化问题，并在早期对相关风险因素进行积极干预，就能让血管保持健康。比如：控制体重、血压（控制在120/80mmHg以下）以及血脂，可有效延缓斑块的形成。

动起来。运动能够加快身体的新陈代谢，加速排出废物和毒素，减少血管内有害物质的堆积，预防动脉粥样硬化的发生。建议大家不要久坐不动，坚持每周运动至少5次，每次运动不少于30分钟。

早睡早起不熬夜。应保证每天7~8小时的充足睡眠，且尽量在晚上11点前入睡。

保持心情愉悦。焦虑、坏情绪、压力大等因素，会使血管内皮损伤，从而加速血管老化。应学会调节情绪、释放压力，保持积极乐观的心态。

远离烟草。不论是吸烟还是吸二手烟，对血管内皮都有很大损伤。

定期检查。应定期监测纤维蛋白原水平，并在正常范围内保持较低的纤维蛋白原水平，有助于维护血管健康。
据《燕赵老年报》

戴智能眼罩别超20分钟

智能眼罩（护眼仪）是融合物理按摩、恒温热敷、智能控温等技术的眼部护理设备，部分还搭载蓝牙、蒸汽雾化等功能，可促进血液循环，缓解睫状肌紧张，适用于每日近距离用眼超4小时的人群，包括学生、程序员、驾驶员等长期用眼者，以及眼部干涩、有黑眼圈的人群，轻度干眼症患者也可将其作为日常护理工具。

挑选智能眼罩（护眼仪）需把握三大核心要点。一是关注温控与功能，优先选择38℃至45℃恒温可调款，蒸汽型产品需注意蒸汽量，避免温度过高烫伤或蒸汽不足影响效果，按摩款需关注震感轻柔度，防止噪音与强震动带来不适感；二是注重材质与设计，接触眼部的材质

需透气亲肤，避免绒布等易滋生细菌的款式，头带需可调节，以适配不同头型；三是选择正规渠道，确认产品符合国家电子设备安全规范，避免购买无资质的低价产品。

使用智能眼罩（护眼仪）时，单次使用时长需控制在15至20分钟，每日1至2次，避免过度使用，加重眼部负担；使用前需摘下隐形眼镜，清洁眼部周围皮肤；眼部有炎症、外伤或处于青光眼急性发作期应禁用，6岁以下儿童、眼部术后康复者需在医生指导下使用。此外，产品需定期清洁，避免细菌滋生，充电时切勿使用，若使用中出現头晕、视物模糊等不适，应立即停用并休息。
星报综合

推荐八种“天然养肝菜” 春天可以常吃以下8种“天然养肝菜”

苏菜 苏菜有“护生草”的美誉，中医认为它性味甘凉，有清肝明目、和中益胃的功效，可以疏肝理气、消水肿而不伤脾胃。苏菜中钙、钾、铁等营养元素也很丰富，还具有补钙、降脂、护血管等作用。

春笋 春笋甘凉，可以疏肝理气，春天食用，符合减酸增甘的饮食原则，对养肝有帮助。它还具有润肠通便、通利血脉的作用，尤其适合便秘、胃口不好、痰湿体质的人。

豌豆 豌豆能养肝祛湿，豌豆苗青色入肝，能疏肝理气，富含纤维素，有助于通便。豌豆还有利水消肿、和中健脾、生津止渴的作用。



菠菜 菠菜有滋阴平肝、清理肠胃热毒的功效，有助于预防春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等。

韭菜 李时珍在《本草纲目》里称韭菜为“肝之菜”。韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增强消化功能。

茵陈 茵陈是春季常见的野菜，药食同源，入肝胆经，被称为“养肝第一草”。

胡萝卜 胡萝卜富含胡萝卜素，进入体内后转化成维生素A，不仅能保护黏膜，提高免疫力，还有助于肝脏细胞的修复，对缓解夜盲症和干眼症也有帮助。

芹菜 春天肝气旺盛，容易导致肝阳上亢，出现口干、头晕、失眠等问题。芹菜有清热平肝、祛风安神的作用，还能平稳血压，适合春季食用。
据《燕赵老年报》