

# 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《中国防癌健康生活方式守则》，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。

**两个防癌疫苗要知道。**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。**在条件允许的情况下，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

## 变质后“毒过蛇” 现在开始别吃它

“清明蔗，毒过蛇”这一民间俗语流传已久，是真的吗？这并非指正常甘蔗，而是针对清明后易霉变的“隔年蔗”。

清明节后，市面上的甘蔗多为上一年秋冬季节采收，随着天气变暖、雨水增多，若储存不当极易滋生霉菌进而变质，产生一种名为“3-硝基丙酸”的神经毒素，这种毒素仅0.5克就可能使人中毒，也是霉变甘蔗的致命元凶。

初期会表现为恶心、呕吐、腹痛腹泻，随后可能出现头晕、头痛、视力模糊、复视，更严重的会出现抽搐、四肢强直、手呈鸡爪状、眼球向上。再严重的就会导致昏迷，也可能会因呼吸衰竭而死亡。

一旦发现甘蔗霉变，要整根丢弃，切勿抱有侥幸心理食用未发霉部分，因为毒素会渗透到甘蔗各个部位，肉眼无法察觉。

据半月谈

## 平时多吃两种水果 养护甲状腺少发炎

**富硒水果：**如桑葚、桂圆、菠萝蜜、榴莲，硒元素能帮助降低甲状腺炎症。

**富镁水果：**如香蕉、牛油果、黑莓、猕猴桃，镁是甲状腺激素合成的“黄金原料”，助力甲状腺功能恢复。

注意，过量食用可能适得其反，合理搭配作息与运动，效果更佳。

据CCTV生活圈

## 吹风机能顶半个老中医?

近日，社交平台上掀起一股“吹风机养生”热潮，甚至有网络博主声称，“一个吹风机，顶得上半个老中医”，使用吹风机理疗可以“补气通经”。

医务人员指出，在特定情况下，吹风机确实可以作为家庭治疗的辅助手段，如风寒感冒初期、受寒引起肌肉酸痛等情况。但如果患者头痛是肝火旺盛或风热感冒所致，表现为面红目赤、口舌生疮、咽喉肿痛、大便干结、失眠烦躁等，若再用热风吹，等同于“火上浇油”。

此外，使用吹风机进行“穴位热疗”还存在一些操作风险。如果温度高、风力强，吹的时候距离太近或者时间过长，非常容易造成局部烫伤。

“吹风机养生”需遵循“温热适度、穴位精准、时长可控”的原则。

严禁高温直吹，避免低温

烫伤：选用低温或中温挡，并垫一块毛巾，严禁高温直吹，吹风机距离皮肤15-20厘米，以皮肤感觉温热舒适、不发烫为宜，避免高温灼伤皮肤，尤其警惕低温烫伤，这种烫伤痛感不明显，却易损伤真皮层。

**避免固定某一处直吹：**在选择穴位与部位上，重点吹拂大椎、风池、肩井（肩部最高处），每个穴位吹拂3-5分钟，采用环形移动手法，避免固定某一处直吹。

**注意时长和频次：**单次吹拂总时长不超过15分钟，每日1次即可。长期频繁、高温直吹，会破坏皮肤屏障，还可能耗伤体内津液，加重阴虚内热，反而违背养生初衷。

**不能替代正规治疗：**吹风机仅能缓解寒湿轻症、辅助调理体质，对于风湿骨病、宫寒重症、感冒发烧、脏器疾病等，



图据AI生成

无任何治疗作用，切勿停用药物、放弃就医，延误病情。

**避开敏感部位：**严禁直吹头部太阳穴、眼睛、耳朵、肚脐、私处等敏感脆弱部位，头部高温直吹易引发头晕头痛，肚脐受凉易致肠胃不适，敏感部位高温刺激还可能损伤黏膜。

据羊城晚报