

国家版“防癌说明书”来了

15条防癌法则,一半内容与吃有关



最近,国家卫生健康委正式发布了《中国防癌健康生活方式守则》——它不是晦涩难懂的医学论文,也不是夸大其词的养生噱头,而是一本人人能看懂、照着做就能降低患癌风险的“官方防癌说明书”。15条防癌法则,覆盖生活方方面面。

中国防癌健康生活方式守则 (2026年版)

防癌要管好“嘴巴” 好好吃饭是防癌第一步

1. 远离霉变食物,坚决不嚼槟榔

霉变的花生、玉米、大米等,极易产生黄曲霉毒素,这是公认的1类致癌物,毒性极强,长期摄入会大幅提升肝癌风险。槟榔同样被列为1类致癌物,长期咀嚼会持续损伤口腔黏膜,是口腔癌、咽癌、食管癌的重要诱因。

2. 不吃过烫食物,饮品放温再喝

65℃以上的热饮被列为2A类致癌物。刚出锅的饭菜、滚烫的茶水、热汤,都会灼伤消化道黏膜。长期反复刺激,会让食管上皮细胞反复损伤,增加食管癌风险。

3. 少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉

咸菜、腊肉、烧烤、油炸食品,虽然风味十足,却暗藏健康隐患。腌制食品中的亚硝酸盐,可能增加胃癌、鼻咽癌风险;熏烤和高温油炸食物会产生多环芳烃等致癌物,提升结直肠癌风险;火腿、香肠、培根等加工肉制品,也被证实与结直肠癌风险升高相关。

4. 少碰甜食,拒绝含糖饮料

蛋糕、奶茶、糖果等高糖食物,不仅让人发胖,还会间接推高癌症风险。超重和肥胖与乳腺癌、结直肠癌、胰腺癌等多种癌症相关,长期高糖饮食还可能诱发2型糖尿病,进一步增加肝癌、胆囊癌等患病可能。

建议:戒掉含糖饮料,少吃甜点,控制添加糖摄入,清淡饮食才更健康。

5. 多吃蔬果、全谷物,补足膳食纤维

新鲜蔬菜和水果富含维生素、膳食纤维与抗氧化物质,能降低口咽癌、肺癌、胃癌等风险。全谷物则有助于降低乳腺癌、结直肠癌的风险。

6. 不吸烟,早戒烟,远离二手烟

烟草烟雾和二手烟均被列为1类致癌物。吸烟几乎与全身多部位癌症相关,肺癌、口腔癌、食管癌、膀胱癌等风险都会显著上升。水烟、电子烟、雪茄等都对健康有害。

7. 少饮酒、不酗酒,能不喝就不喝

酒精中的乙醇及其代谢产物乙醛,均为1类致癌物。饮酒会直接增加头颈癌、食管癌、肝癌、乳腺癌等风险。

1. 不吸烟,早戒烟,远离二手烟

2. 保持健康体重,避免超重或肥胖

3. 坚持科学运动,减少久坐

4. 少饮酒,不酗酒

5. 不吃霉变食物,避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品

6. 不吃过烫食物,不喝过烫饮品

7. 避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物,少吃加工肉制品

8. 少吃甜食,不喝或少喝含糖饮料

9. 摄入充足蔬菜水果和全谷物

10. 不共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品,聚餐时使用公勺公筷

11. 做好个人职业防护,避免致癌物暴露

12. 避免长时间日光暴晒

13. 保持室内通风,空气污染时减少出行,外出时佩戴口罩

14. 建议尽早接种乙肝疫苗和人乳头瘤病毒(HPV)疫苗

15. 提倡母乳喂养

防癌要远离“癌源” 避开这些隐藏的致癌因素

1. 注意个人卫生,分餐用公筷
幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、EB病毒等,与多种癌症的发生密切相关。

建议:聚餐时使用公勺公筷、注意餐具清洁消毒以及避免食用不洁食物,避免共用牙刷、剃须刀等。

2. 避免暴晒,做好防晒措施
紫外线辐射为1类致癌物,长期或过度暴露于紫外线可增加皮肤癌的发生风险。

建议:阳光强烈时,出门应做好防晒措施,例如涂防晒霜、戴帽子、打伞、穿防晒衣等。

3. 保持通风,减少空气污染
多种空气污染物与癌症发生密切相关。室外空气污染、二手烟、室内装修释放的甲醛和苯,都是1类致癌物。

建议:雾霾天减少外出,出门戴口罩;家里不吸烟,做饭开抽油烟机,装修选择环保材料;空气质量好时,记得开窗通风。

乙肝疫苗 HPV 疫苗 防癌要早接种

1. 两个防癌疫苗要知道

乙肝疫苗:乙肝病毒感染是导致肝癌的主要原因之一。接种乙肝疫苗是预防最有效的手段。建议未感染乙肝病毒的人群尽早接种乙肝疫苗。

HPV疫苗:高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染可导致宫颈癌、口咽癌、肛门癌等。建议适龄人群尽早接种HPV疫苗。

2. 母乳喂养降低乳腺癌风险

母乳喂养不仅能增强婴儿免疫力,还能降低母亲患乳腺癌或卵巢癌的风险。

建议:至少母乳喂养6个月,有条件可持续到1年以上。

据人民日报健康客户端

防癌要活动“身体”

久坐、肥胖是危险致癌因素

1. 控制体重,管理腰围

肥胖是一种慢性炎症状态,会扰乱激素平衡,为癌细胞创造“温床”。

建议: BMI控制在18.5~23.9; 男性腰围<90厘米, 女性腰围<85厘米。

2. 坚持运动,减少久坐

久坐已被证实与乳腺癌、结直肠癌等风险升高相关。而规律运动能增强免疫、减轻炎症,缩短致癌物在肠道停留时间,有效防癌。

建议:每周至少进行150分钟中等强度运动(快走、慢跑、游泳、骑车)或75分钟高强度运动。同时,别小看日常活动:爬楼梯、走路通勤、做家务,都在帮你远离癌症。

