

赶快动起来！听说有些癌症更『偏爱』懒人

对于大多数成年人来说，课间操、体育课已经淡出了生活。特别是自诩“懒癌”重度患者的人群，上班“坐着”、回家“瘫着”已成为生活常态。但，快动起来，再“瘫”着身体可能就摊上事儿了。有研究显示，不少常见的癌症都“偏爱”懒人。



A “懒癌”患者快看 缺练伤身有据

在全球范围内，身体活动不足的情况在不断加重。据统计，世界上超过四分之一成年人身体活动不够，大约三分之一的女性和四分之一的男性没有进行足够的身体活动以保持健康。

慢性病防治专家介绍，运动对人们的总体健康状况具有重要影响，缺练也增加了心血管疾病、糖尿病和部分癌症的发生和死亡风险。大约 27% 的糖尿病和 30% 的缺血性心脏病可归因于缺乏身体活动。同时，缺乏身体活动也是慢性疾病死亡的主要危险因素之一。与身体活

动充分者相比，身体活动不足人群的死亡风险会增加 20% 至 30%。

更有数据显示，“懒癌”不只是一个传说，21% 至 25% 的乳腺癌和直肠癌与缺练有关。而积极进行运动的生活方式可以预防某些常见癌症的发生。将体育活动量最高的人群与最低体育活动的人群的癌症发生率进行比较时，有力的证据表明，膀胱癌、乳腺癌、结肠癌、子宫内膜癌、食道腺癌、肾癌和胃癌的风险降低，相对风险降低范围从大约 10% 到 20%。

B 动起来 将让你的身体大有收获

说了这么多运动不足的危害，专家再给大家梳理一下运动的好处。规律地进行身体活动可以减少冠心病、卒中、2 型糖尿病、高血压、结肠癌、乳腺癌和抑郁的风险，并有助于控制体重。坚持规律的身体活动，我们会获得：

更有力量的肌肉、更坚固的骨骼以及更好的心肺功能。身体活动有助于强化肌肉力量，提高骨密度，增强韧带强度，增进心肺功能，并且能改善全身平衡能力、柔韧性和灵敏度。

更适宜的体重。进行身体活动时，由于骨骼肌收缩，会产生能量的消耗。而摄入与消耗能量的“收支平衡”是保持适宜

体重的关键。坚持身体活动可以起到减少体内脂肪蓄积的作用，有助于维持健康的体重。

更敏捷的大脑。大脑中与记忆、学习、空间定向及平衡功能有密切关系的是海马体，而海马体呈现每十年萎缩 2% 至 3% 的趋势。合理的运动能减缓海马体细胞的死亡，提升自我修复能力。

更低的慢性病患病风险。身体活动有助于降低血压和血糖水平、增加胰岛素敏感性、改善血脂，能降低高血压、冠心病、中风、糖尿病、多种癌症以及抑郁症的风险，并降低跌倒以及髋部或脊椎骨折的风险。

C 有氧运动还是抗阻力练习？帮你定制运动方案

运动作为保持健康的“必修课”，让我们赶快操练起来。不过，面对不同种类的运动方式，你是否也会感到疑惑、不知道该如何选择呢？在健身房里，我是去跑步机还是练器械？下班后，我是去散散步还是举哑铃？慢病防治专家介绍，其实不同的运动方式对身体有不同的影响，需要我们用科学的方法来组合。

有氧运动

有氧运动常常位于推荐运动的第一项。世界卫生组织建议，开展每天 30 分钟、每周 150 分钟的中等强度的有氧运动。

何为有氧？顾名思义，这类运动需要氧气参与能量供应，以有氧代谢为主要供能途径。一般来说，有氧运动需要躯干、四肢等大肌肉群参与，能够维持在一个稳定状态，持续较长的时间。

日常生活中，快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等都属于有氧运动。这类运动如何才能达到中等强度呢？从我们自身感受来看，如果感觉心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但能和同伴聊天，那么就达到中等强度了。

有氧运动能够增进心肺功能、降低血压和血糖、增加胰岛素敏感性、改善血脂和内分泌系统功能、提高骨密度、减少体内脂肪蓄积，对维护健康有重要的作用。

抗阻力练习

只进行有氧运动是否就足够了呢？答案是否定的。世界卫生组织建议，每周应至少有 2 天进行大肌群参与的增强肌肉力量的活动。抗阻力活动是肌肉对抗阻力的重复运动，为肌肉的强力收缩活动，不能维持一个稳定的状态，属于无氧

运动。抗阻力练习可以保持或增强肌肉力量、体积和力量耐力。但在开展时要注意安全，隔日进行。

日常生活中，举哑铃、俯卧撑等属于抗阻力练习。抗阻力练习可以改善肌肉功能，还有益于骨骼健康，对预防跌倒也有积极的作用。

其他类型的身体活动

除了有氧运动和抗阻力练习外，还有关节柔韧性活动，如拉伸、瑜伽等，可以通过躯体或四肢的伸展、屈曲和旋转活动，锻炼关节的柔韧性和灵活性。平衡和协调性练习，如体操、舞蹈等，可以改善人体平衡和协调性的组合活动。

不同运动方式该如何选择和组合呢？专家介绍，日常开展身体活动，应以有氧运动为主。能力允许时，每周的有氧运动时间应达到 150 分钟以上，每周的时间可以累计，但每次的运动时间应不小于 10 分钟。同时结合抗阻力、关节柔韧性、身体平衡和协调性活动。

为获得更多的健康效益，成人应增加有氧身体活动达到每周 300 分钟中等强度或 150 分钟高等强度有氧运动，或者是两种强度运动的组合。

此外，身体活动可以有许多的方式，比如，乘公交车上班时提前一站下车步行，上楼时选择走楼梯，下班选择骑车回家，还可以选择跳舞、瑜伽等这些积极的娱乐活动。把这些看似简单却总被忽略的小事设定为一个想要实现的目标，每天提醒自己，慢慢养成习惯后，你就会发现，运动其实一点都不难。

据新华网

脂肪肝最爱找 6 类人 做到这 5 点可有效预防！



你知道吗？脂肪性肝病正严重威胁国人的健康，成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，发病率在不断升高，且发病年龄日趋年轻化。医学表明，正常人肝组织中含有少量的脂肪，其重量约为肝重量的 3%—5%，如果肝内脂肪蓄积太多，超过肝重量的 5% 或在组织学上肝细胞 50% 以上有脂肪变性时，可称为脂肪肝。那么该如何预防脂肪肝呢？这些知识你 get 了吗？

脂肪肝最爱找 6 类人

- **太胖的人**
当脂类物质过多时，肝脏载脂蛋白不足以结合全部的脂类，剩余脂类沉积在肝细胞内形成肥胖性脂肪肝。这类脂肪肝在体重得到控制后，往往会逐渐好转乃至消失。
- **爱喝酒的人**
酒精性脂肪肝主要是肝脏合成功能下降所致。研究显示，75%~95% 的长期嗜酒者存在脂肪浸润。每天饮酒 80 克~160 克的人，酒精性脂肪肝的发生率比不饮酒人群增长 5~25 倍。
- **快速减肥的人**
禁食、过度节食或其他快速减轻体重的措施都导致体内没有足够的糖用以分解功能，进而引起脂肪分解量短期内大量增加，肝脏“工作量”激增，损伤肝细胞，影响其脂蛋白合成能力，导致脂肪肝。
- **营养不良的人**
营养不良导致体内蛋白质缺乏，不能形成足够的载脂蛋白，脂类物质不能变成脂蛋白进入血液，故而沉积于肝细胞内，最终形成脂肪肝。
- **糖尿病患者**
流行病学调查显示，约有 50% 的糖尿病患者合并脂肪肝，50%~80% 的患者合并肥胖，患者血浆胰岛素水平与血浆脂肪酸增高。脂肪肝既与肥胖程度有关，又与过度摄入脂肪或糖类有关。
- **药物滥用者**
肝脏担负着分解药物的作用，某些药物或化学毒物如四环素、肾上腺皮质激素、嘌呤霉素、环己胺、吐根碱以及砷、铅、银、汞等也会伤害肝脏。需注意的是，降脂药也可干扰脂蛋白的代谢，长期滥用也会增加药物性脂肪肝形成的几率。

做到这 5 点可以有效预防脂肪肝

- **培养健康的生活方式**
保证每天三餐正常、规律，少吃零食；每天必须吃早餐；坚持每周 2~3 次的适量运动；适当的睡眠（每晚 7~8 个小时）；不吸烟；保持适当的体重；不饮酒或少饮酒；心理平衡，学会自我调适。
- **管住嘴 学会吃**
低热能：不超过标准体重热能要求；
低脂肪：烹调方式以蒸、煮、拌、炖为主；
高蛋白：尽可能选用一些优质蛋白的食材；
高纤维素：适量碳水化合物，选用含糖量低、纤维素丰富的蔬菜；
多维生素：选用含 B 族维生素、维生素 C 丰富的食物；
少盐、忌刺激性调料；食物品种多样化；少喝含糖饮料和果汁。
- **一日三餐 定时限量**
早餐吃饱、中餐吃好、晚餐大半饱，避免过量摄食、进食零食（特别是甜食）、吃夜宵等不良习惯，以免扰乱代谢功能，诱发肥胖、糖尿病和脂肪肝。
- **动起来**
根据自身情况，坚持参加中等强度的运动。避免养成久坐少动的习惯，就增加热量消耗而言，能坐就不躺，能站就不坐，能走就不站，能快就不慢。
- **重视体检**
定期进行体格检查，具体包括身高、体重、腰围、血压、血糖、血脂、肝功能及肝脏 B 超等，以早期检出和发现肥胖症、糖尿病、高脂血症及其相关疾病，及时采取措施，阻止病情发展。

据新华网