

癌症也会“重男轻女”？是真的！

从古到今，社会上都有“重男轻女”这种现象，而在快速发展的医学界，一些疾病也有着浓厚的“封建思想”，因为它“重男轻女”。

《2013 年中国恶性肿瘤发病和死亡分析》（以下简称《分析》）表明，我国恶性肿瘤发病率为男性 293.79/10 万，女性 246.21/10 万。专家告诉你哪些癌症“偏爱”男性，教你正确防癌。

1 男子汉比“弱女子”更危险

男性不仅癌症发病率高，患癌后的生存状况也不容乐观。《分析》显示，恶性肿瘤死亡率为男性 201.67/10 万，女性 124.06/10 万。男性结直肠癌、胃癌、肺癌的 5 年观察生存率低于女性。

南方医科大学南方医院肿瘤科副

主任尤长宣指出，不只中国，国外也是男性比女性患癌多、治愈率低，其中肺癌、胃癌、肝癌最为突出。

美国 2017 年癌症统计数据显示，相较女性，男性癌症发病率高 20%，癌症死亡率高 40%。英国一项统计学研究发现，男性罹患癌症的几率比女性高

16%，死亡率高 40%。

排除一些男性或女性特有的癌症（如前列腺癌和宫颈癌），以及某一性别中更为常见的癌症（如乳腺癌），在两性都会罹患的癌症中，男女癌症发病率和死亡率的差异更为明显，男性比女性分别高出 60%和 70%。

2 男人 6 种习惯是罪魁祸首

近日，美国癌症协会、中国医学科学院等机构联合研究发现，2013 年中国男性癌症死亡者中，一半以上可归因于吸烟、喝酒、营养失衡、超重、缺乏体育锻炼和感染，而女性这一数据只有 1/3。

英国专家指出，相比女性，男性更不愿放弃恶习，也是导致其癌症发病率和死亡率高的主要原因。

1、长期吸烟。肺癌是我国男性最高发的癌症，与长期吸烟脱不了干系。我国是吸烟大国，“烟民”已超过 3 亿人，其中男性吸烟率高达 52.9%，女性仅为 2.7%。长期吸烟会损伤肺部，诱发癌症。此外，环境污染、长期疲劳也是增加男性肺癌发病率的危险因素。

2、感染乙肝。乙肝是导致男性患癌的第二大原因。我国乙肝感染者多

达 1 亿，其中仅 1%的患者在接受治疗。尤长宣表示，乙肝多为母婴传播，但因其是传染性疾病，男性在外就餐频率较高，被传染的几率也随之增加。而且男性感染乙肝后，很少或很难在生活上做出改变，若控制不好，乙肝易转变为肝癌。有研究指出，雌激素对乙肝有抑制作用，女性的这一“天然护体”降低了患肝癌的几率。

3、过量饮酒。在我国，男性喝酒人数比女性多，醉酒情况也较常见。酒精摄入过多会加重肝脏负担，引起病变，增加患癌风险。

4、不爱蔬果。果蔬中富含膳食纤维，有益身体健康，但男性普遍吃得较少。美国《临床营养学》杂志刊登的一项研究显示，膳食纤维可阻止致癌毒素从小肠进入肾脏。与膳食纤维摄入量较大的人群

相比，摄入量较小的参试者肾癌发病率增高 19%。日本国立癌症研究中心研究表明，男性多吃蔬菜能减少癌症发病率，尤其是胃癌。

5、不常体检。与女性相比，男性大多不注意自身变化，遇到轻微不适也不放在心上。一项调查显示，女性体检和就医频率远高于男性，一些早期的重疾更易被察觉。相比之下，男性查出癌症大多已到了晚期，治疗难度大，死亡风险高。

6、压力大、心态差。受传统文化影响，中国男性作为家中的“顶梁柱”，会承受较大的压力，危机感较强。压力过大会降低免疫力，使癌细胞更容易在体内“扎根”。从临床经验看，男性在知晓自己患癌后的接受能力一般不如女性，而心态差往往导致治疗效果不理想。

3 防癌有 6 大要点

早在 1992 年，世界卫生组织《维多利亚宣言》就提出十六字箴言：“合理饮食、合理运动、戒烟限酒、心理平衡”。男性在日常生活中不妨注意以下几点。

戒烟戒酒强制些。戒烟戒酒一定要强制，但应注意循序渐进，不要突然将烟酒断掉，否则会对自制力造成很大的冲击，效果往往不佳。想要吸烟或喝酒时，不妨转移注意力，吃些坚果、水果等零食。平时还要多吃木耳、西兰花、洋葱等蔬菜，控制好脂肪和胆固醇的摄入。

日常饮食丰富些。建议每天吃蔬菜 300~500 克，水果 200~350 克，其

中深色果蔬占一半，例如胡萝卜、南瓜、芒果、柑橘、菠菜、油菜等。每天摄入谷薯类食物 250~400 克，其中全谷和杂豆类 50~150 克，薯类 50~100 克。每日食盐摄入量不要超过 6 克。

运动锻炼加强些。工作时最好每隔一小时起身站立 10 分钟左右，避免久坐伤害。每天坚持锻炼，有助于促进新陈代谢，控制体重，维护身心健康。建议根据个人承受能力，每天做 30~60 分钟的有氧运动，每周 2~3 次肌肉力量训练或 150 分钟左右中等强度锻炼。

作息时间规律些。给自己制订睡眠计划，有助养成规律的作息，例如每晚

23 点前睡觉，中午补觉半小时。习惯熬夜的人不妨逐渐将入睡时间提前，直到每天都有 7~9 小时睡眠。

防病意识提高些。平时应多学习健康知识，对一些常见疾病的症状有所了解。每年做一次全身体检，在癌症还未“成形”前将其揪出来。空气差的时候外出，最好戴上口罩，按时打传染病疫苗，并定期检查是否存在抗体，身体不舒服时不要硬扛，最好及时就医。

遇到困难看开些。多培养兴趣爱好，比如画画、练字、看书等，转移生活重心；约上三五好友聊聊天、喝喝茶，也是一个减压的好办法。

小儿夏季保健 注意六个要点

现在的妈妈普遍都有“育儿焦虑”，天气炎热，室内空调大开，稍不注意小孩就可能生病。其实，只要你记住 6 个要点，夏天也没那么可怕。

盛夏感冒先清肺热：从中医角度来看，儿童感冒、发烧、咳嗽多是由于肺热引起的。一般来说，当出现以下情况时，提示孩子体内火热已经形成，要及时清肺泄热：咳嗽不止、咽痛咽干、舌尖红、大便干硬。这时，就要给孩子多补水，同时食用一些生津润肺、养阴清燥的食物，如银耳、萝卜、柿子、百合、荸荠等。

高温防上火：高温之下，很多宝宝出现了各种“上火”症状。中医认为，上火是人体阴阳平衡失调的结果。如果按照脏腑类型进行划分，“火”可以分为心火、肺火、胃火等。其中，心火实火表现为反复口腔溃疡、牙龈肿痛、小便短赤等。因此，家长要注意多给宝宝喝水，少吃大鱼大肉，适当降温，保持口腔卫生。

止咳别走进误区：夏季咳嗽迁延的时间比较长，很多人为了尽快将咳嗽“打压”下去，就尝试使用各种小偏方。家长需要注意，宝宝身体娇弱，小偏方的应用一定要对症。夏天很多宝宝咳嗽是因为痰热阻肺，此时，家长应着重为宝宝清肺热。平时可以给宝宝喝一些百合银耳汤，以达到滋阴润肺、去痰热的效果。

开胃可以吃点酸：夏天一到，孩子们就吵着要吃冰淇淋、喝饮料。有些家长认为天气炎热，让孩子多吃几根冰棍也不要紧，其实，这往往是造成孩子夏季厌食不爱吃饭的原因。一旦孩子出现了厌食的症状，家长要积极寻找导致孩子厌食的原因，从源头上解决问题；帮助孩子养成规律进食的好习惯，改善进食环境，让孩子心情舒畅地吃饭。此外，还可以给孩子调理脾胃，适量吃一些有助于开胃的酸味食物如山楂、柑橘等。

夏季饮食不宜过多：日常生活中，孩子很容易出现饮食不当的情况，久而久之会损伤脾胃。孩子到底吃多少，家长一定要注意观察，根据孩子的实际情况探索出符合其特点的饮食结构。暴饮暴食、饥饱不定、进餐不定时等饮食不规律都会影响宝宝的脾胃健康。“若要小儿安，三分饥与寒。”因此，宝宝吃饭应以不过饱为原则，每天定时进食，三餐之间适当加一些点心和水果即可。

脾胃重在养护：《黄帝内经》强调“甘入脾”，也就是说脾主甘味，因此脾气虚、脾经弱时，可以适当多吃点甘味食物，山药、栗子、小米、红枣等都是甘味食品，能够补益脾胃。如果宝宝的脾胃损伤的根源是饮食不节，就要调整孩子的生活方式，比如适当减少孩子的饮食量、少食油腻厚味等不易消化的食品。



微交友

衡阳全搜索网同城婚恋平台

(jiaoyou.hyqss.cn)

衡阳第一婚恋交友网络频道

专注于 70、80、90 后的纯净征婚交友机构

未婚女 92 年 中学老师 1.69 米 本科 有车房 开朗 直性 幽默 落落大方 不拘小节 爱体育 旅游 游戏 愿我能遇上那个彩排虹般划过你的世界 却又不会如彩虹般消失的人
TEL:13307473391(微信和电话同号)

离异女 92 年 大专 1.62 米 导购 干净温婉 外柔内刚 娇憨可爱 顾家善良 喜欢下厨 和朋友一起聚会 觅一牵手便是一辈子的感情
TEL:加单身微信 13762409085 有本人照片和详细介绍

未婚女 88 年 1.60 米 三甲医院检验科 本科 月薪 5 千余 四代从医 靓丽白净 温润宽厚 有你不说我懂懂的通透睿智 只愿把自己的生活变得美好 这样才有精彩的人生

未婚女 86 年 1.64 米 硕士 市政府部门 独女 朴实细心 责任心强 热爱工作与生活 喜唱歌 旅游 爬山 厨艺棒棒 最好的婚姻态是互相欣赏又各自精彩
TEL:13307473391(微信和电话同号)

离异女 70 年 1.62 米 事业单位 本科 独女读大四 有车房 气质优雅 连岁月都要俯首称臣 懂得尊重他人 让人感到舒服温暖 会把家里收拾干净整洁 你来 无论多大风雨我去接你
TEL:18173422811(微信和电话同号)

未婚男 90 年 1.72 米 市水利局 本科 独子 父母均在事业单位 呆萌 “小鲜肉” 安静美男子 细心体贴 乐意为你做每一件小事 浪漫有情趣 会在每一个纪念日为你制造不同的惊喜 爱音乐 爱美食 我要把我的青涩成长和承诺都交给你
TEL:13762409085(微信和电话同号)

未婚男 86 年 1.72 米 本科 高速公路 乐观向上 外向健谈 工作认真仔细 有很好的亲和力 喜看电影 旅游 运动 每逢过年过节 会给双方爸妈送上贴心礼物
TEL:13307473391(微信和电话同号)

未婚男 81 年 1.72 米 名校毕业 现在高中课外辅导培训学校 有婚房 收入不错沉稳安静 生活简单 没有纠缠不清的故事 事业有清晰目标 性格不急不慢 能做一桌香飘四溢的饭菜 愿我们简简单单唱一首歌 爱一个人 过这一生 恬淡宁静

从容不迫
TEL:13762409085(微信和电话同号)

未婚男 76 年 1.70 米 自己开公司 有多套住房 有车 斯文儒雅 大气健谈 豪爽 孝顺 有家庭责任感 再忙也会陪女儿“小甜心”过节假日 懂协调身边人际关系 相信我有能力 把我们的大家庭过得其乐融融
TEL:18173422811(微信和电话同号)

单身热线 :0734-3170020
13762409085 QQ:203296377
地址:衡阳日报社(环城北路 3 号五一文楼上)4 楼 404 室
加入单身微信群 18173422811,有大量会员本人照片与详细介绍

因业务扩展,全搜索婚恋平台向全城招聘红娘二名(华新区), 28 至 50 岁, 热情大方 有亲和力 电话: 13307470737

