

管好“嘴巴”

好好吃饭是防癌第一步

在《中国抗癌健康生活方式守则》15条准则中，与饮食直接相关的内容占据核心位置。这并非偶然，人体消化道是与外界物质接触最频繁的器官，长期不良的饮食结构、进食习惯和食材选择，会持续损伤消化道黏膜，扰乱代谢平衡，最终为癌细胞的发生、发展创造条件。可以说，好好吃饭，是防癌的第一步，也是最关键的一步。



远离霉变食物

坚决不嚼槟榔

霉变的花生、玉米等，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。槟榔及槟榔制品同样被列为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。

建议：一旦食物发霉，哪怕只坏了一部分，也建议整份丢弃。另外，为了健康，一定要远离槟榔及其制品。

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，会让食管上皮细胞异常增生，增加食管癌风险。

建议：吃饭别心急，喝水别贪烫，等温度适宜再入口，才是安全的饮食习惯。

食材尽量新鲜

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，提升结肠癌风险；火腿、香肠、培根等加工肉制品，也被证实与结肠癌风险升高相关。

建议：日常饮食尽量以新鲜食材为主，多采用蒸、煮、快炒等健康烹饪方式，少吃重口味加工食品。



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、结肠直肠癌、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。

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，能降低口腔癌、肺癌、胃癌等风险。全谷物则有助于降低乳腺癌、结肠直肠癌的风险。

建议：《中国居民膳食指南(2022)》指出，成年人每天吃够蔬菜300—500克、水果200—350克，主食中搭配50—150克全谷物和杂豆，营养均衡，防癌效果更佳。

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。

建议：减少烟草危害的有效方法只有一个——不吸烟或尽早戒烟。任何时候戒烟都能降低癌症风险，同时也要主动避开二手烟环境。

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。饮酒会直接损伤消化道黏膜，增加头颈癌、食管癌、肝癌等风险。

建议：最安全的方式，就是不饮酒。

国家版防癌说明书来了
你做到了几点

今年4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周，宣传主题是“早防早筛早治 同心携手抗癌”。近日，国家卫生健康委正式发布了《中国抗癌健康生活方式守则》，围绕饮食、生活方式、环境与健康管理等方面提出15条防癌建议。业内认为，这一守则的发布，进一步释放出明确信号——我国癌症防控正从“以治疗为主”向“预防关口前移”持续转变。

15条防癌法则，覆盖生活方方面面，句句实用、人人能学，照着做就能大幅降低患癌风险，护好自己和家人的健康。

中国抗癌健康生活方式守则
(2026年版)

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。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。

环境防护 远离生活致癌物

许多健康风险往往隐藏在日常习惯与环境之中。幽门螺杆菌、紫外线、空气污染、职业致癌物等，都可能成为诱发癌症的危险因素。做好科学防护、养成良好习惯，就能有效降低致癌风险，为自身健康筑起坚实屏障。

分餐用公筷

幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、EB病毒等都是通过唾液、血液等途径传播，与多种癌症的发生密切相关。

建议：养成良好的个人卫生习惯，如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。

做好防晒措施

紫外线为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。

保持通风

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。

做好职业防护

如果从事化工、油漆、家具制造、建筑拆除、电镀、焊接等行业，可能接触到苯、甲醛、石棉等职业性致癌物。

建议：正确佩戴防护装备，下班后及时更衣、洗澡，把风险降到最低。

控重+运动 打破癌症温床

如果说饮食是防癌的第一道防线，那么体重管理与运动锻炼就是守护全身健康的内在屏障。《中国抗癌健康生活方式守则》明确提出“保持健康体重，避免超重或肥胖”“坚持科学运动，减少久坐”，这两条准则直击现代人群的健康痛点。随着生活方式的改变，久坐不动、超重肥胖已成为普遍现象，而医学研究早已证实，肥胖是一种慢性低度炎症状态，久坐则会降低身体代谢与免疫功能，二者共同构成了癌症发生的“温床”。

控制体重 管理腰围

超重肥胖与癌症的关联，核心在于代谢紊乱与慢性炎症。脂肪组织并非单纯的能量储存器官，而是活跃的内分泌器官，过量脂肪会分泌大量炎症因子、雌激素等物质，扰乱体内激素平衡，促进细胞异常增殖。例如，肥胖女性体内雌激素水平升高，会增加乳腺癌、子宫内膜癌风险；腹部肥胖会导致胰岛素抵抗，促进胰腺癌细胞生长，同时增加结肠癌、肾癌风险。因此，控制体重不仅是为了外形美观，更是为了消除体内的致癌环境。

科学的体重管理有明确的参考标准，成年人应将身体质量指数(BMI)控制在18.5—24.0之间，同时关注腰围这一核心指标，男性腰围应小于90厘米，女性腰围应小于85厘米，避免腹部肥胖。

体重管理无需追求快速减重，而是通过饮食控制与运动结合，实现缓慢、稳定的体重下降，杜绝节食、暴饮暴食等极端方式，让体重长期维持在健康范围。

防癌举措
接种防癌疫苗
坚持母乳喂养

除了养成良好生活习惯，主动接种防癌疫苗、坚持科学母乳喂养，也是降低癌症风险的重要手段。乙肝疫苗与HPV疫苗可从源头阻断病毒致癌风险，而母乳喂养则能有效减少乳腺癌发生，用简单可行的方式为健康长久护航。

接种防癌疫苗

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，新生儿和未接种的成年人都建议接种。

HPV疫苗：高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染可导致宫颈癌、口腔癌、肛门癌等。适龄人群尽早接种HPV疫苗，越早接种，保护效果越好。

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的风险。

母乳喂养建议至少6个月，有条件可持续到1年以上。

坚持运动 减少久坐

告别久坐、坚持规律运动，是降低癌症风险的有效手段。现代职场人群长期久坐办公，学生群体久坐学习，闲暇时间又沉迷电子产品，久坐时间每天可达8小时以上。长期久坐会导致肠道蠕动减慢，致癌物在肠道内停留时间延长，增加结肠直肠癌风险；同时会降低身体免疫力，减少免疫细胞对癌细胞的识别和清除能力，提升乳腺癌、子宫内膜癌等癌症的发病概率。而规律运动则能有效逆转这些风险，运动可以增强心肺功能，提升免疫力，减轻慢性炎症，促进新陈代谢，帮助控制体重，还能调节激素水平，全方位抑制癌细胞的发生发展。

根据《中国抗癌健康生活方式守则》建议，成年人每周应至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑行、跳操等，或75分钟高强度有氧运动；同时减少连续久坐时间，每坐1小时就起身活动5—10分钟，拉伸、散步、简单伸展均可。日常无需追求高强度、专业化的运动，爬楼梯代替乘电梯、步行或骑行通勤、做家务、饭后散步等碎片化活动，同样能达到防癌效果。关键在于坚持，让运动成为生活习惯，而非偶尔为之的任务。



本版文字综合中国水运网、人民日报健康客户端、人民网、国家卫生健康委、重庆发布等报道