

长期炎症 会“唤醒”癌细胞！ 这份抗炎指南每个人都该看看

持续性疲劳、全身疼痛酸痛、皮肤发红湿疹、经常腹泻/便秘……这些生活中很常见的表现,正是长期慢性炎症的典型表现。

长期慢性炎症(也被称为“沉默的炎症”)之所以危险,正是因为它不像急性炎症那样红、肿、热、痛的剧烈症状,而是以一种更隐蔽、更系统性的方式侵蚀健康。近日,中国科学院一项最新研究发现:长期炎症会“唤醒”休眠的癌细胞。

很多癌症患者经过手术原发的癌症切除干净后,仍会在几个月或几年后出现复发,通常是由潜伏在其他器官的休眠癌细胞被“唤醒”所导致的。

长期炎症被视为癌症发生的“沃土”。它通过持续损伤正常细胞、促进异常增殖并破坏机体正常的修复机制,最终诱发癌细胞的形成与扩增。慢性低度炎症不仅会造成细胞与组织的持续损伤,还会引起DNA损伤和突变,从而显著增加癌变风险。在这种持续的炎症环境下,C反应蛋白(CRP)、白介素-1、肿瘤坏死因子 α 等促炎因子不断削弱机体的免疫应答能力,间接提高患癌概率,并对身体造成更深远的损害。

如果经常感到疲劳、乏力、整体状态欠佳或处于亚健康状态,这可能与身体的慢性炎症有关。慢性低度炎症通常不易被察觉,但已有研究明确其与癌症、糖尿病、心脑血管疾病等多种慢性病存在关联。

从炎症进展为癌症的过程,常被称作“炎症-癌变链”。体内炎症环境是多种癌症发生的重要危险因素,许多癌症都源于慢性炎症背景。例如:

吸烟→气管炎→肺癌
胃炎→幽门螺杆菌感染→胃癌
慢性溃疡性结肠炎→结肠癌
慢性肝炎→肝癌

尽管炎症与癌症及多种慢性疾病密切相关,但通过调整健康的生活方式,我们完全可以积极“抗炎”。

这份抗炎指南每个人都该看看

通过调整日常生活方式,我们完全有能力为身体“灭火”。抗炎并不需要昂贵的保健品,它恰恰源于生活中吃、喝、运动、睡眠和心情这五个最基本却又最重要的方面。

一、吃:优选抗炎食物,避开促炎饮食

多吃天然彩色蔬果:比如蓝莓、西兰花、胡萝卜、番茄等,它们富含抗氧化剂和多酚类物质,能有效对抗炎症。

多选择健康脂肪:Omega-3脂肪酸是天然的抗炎高手,常见于深海鱼(如三文鱼)、亚麻籽、核桃中。

多用香辛料调味:姜、蒜、肉桂、咖喱等天然香料含有抗炎成分,美味又健康。

减少促炎食物摄入:少吃高糖零食、油炸食品、精制碳水(蛋糕/高糖面包)和过度加工肉类,它们会加剧体内炎症反应。

二、喝:保证充足饮水,选择抗炎饮品

多喝白水或茶:水有助于代谢废物,绿茶中的茶多酚具良好抗炎特性。

适量饮用咖啡:黑咖啡富含抗氧化物质,但应避免加入过多糖和奶油。

少喝含糖饮料:奶茶、果汁饮料等含大量添加糖,会促进炎症发生。



尽量保持规律作息:固定时间入睡和起床,帮助身体建立健康的生物节律。

营造良好睡眠环境:黑暗、安静、凉爽的环境有助于提升睡眠质量。

五、心情与压力:保持平和,积极释放

试试正念与冥想:哪怕每天5-10分钟,也能显著减轻压力带来的炎症反应。

培养兴趣和爱好:音乐、阅读、社交等能带来愉悦感的活动,有助于降低压力。

学会倾诉与放松:不要压抑情绪,与亲友沟通或通过写作释放压力。

□来源:健康时报



守护每一步 人生各阶段意外风险的 预防与应对

人生如一场漫长的旅程,从牙牙学语到垂垂老矣,每个阶段都有独特的成长风景,同时也潜藏着各种意外风险。其实,大多数的疾病都是越早开始预防越好。尽早地了解各阶段高频意外并做好预防,就可以为生命安全筑起严密防线。

婴幼儿期(0-3岁) 此阶段孩子行动能力弱、对危险无认知,意外多与看护不利相关。

高频意外:窒息、跌落、烫伤。

预防措施:

- 喂食后竖抱拍嗝。避免孩子独自接触纽扣、花生等小物品。
- 床、沙发周围铺设防滑地垫,窗户、阳台加装安全栏杆,不将孩子单独留在高处。
- 热水壶、热汤等放置在孩子够不到的地方。给孩子洗澡时先放冷水再加热水。

儿童期(4-12岁) 此阶段孩子活动范围扩大,好奇心强,意外多发生在户外和日常活动中。

高频意外:交通事故、溺水、摔伤。

预防措施:

- 教育孩子遵守交通规则,过马路走斑马线。乘坐汽车时使用儿童安全座椅。
- 不让孩子独自靠近水边,游泳时必须有成人陪同并做好防护。
- 提醒孩子攀爬时注意安全,避免在湿滑地面追逐打闹。

少年期(13-17岁) 青春期孩子追求独立,冒险意识增强,意外多与社交、运动相关。

高频意外:运动损伤、骑行事故、意外坠落。

预防措施:

- 运动前做好热身,佩戴护具,避免超负荷运动。
- 骑行时佩戴头盔,不逆行、不竞速,遵守交通信号灯。
- 禁止孩子参与爬高楼、攀悬崖等危险行为,加强安全意识教育。

成年期(18-59岁) 成年人面临工作、生活压力,意外多与职业、出行和健康习惯相关。

高频意外:职业伤害、交通意外、突发疾病(过度劳累引发的心梗、脑梗)。

预防措施:

- 高空作业时系好安全带,机械操作前检查设备,规范操作流程。
- 驾车不疲劳、不酒驾,定期检查车辆状况,遵守交通法规。
- 规律作息,避免过度加班,定期体检,保持健康生活方式。

老年期(60岁及以上) 老年人身体机能衰退,反应变慢,意外多与身体状态和居家环境相关。

高频意外:跌倒、走失、意外烫伤(反应迟缓接触热物)。

预防措施:

- 家中安装扶手、防滑垫,老人起身时放慢速度,避免突然站立。
- 给老人佩戴定位手环,家人多陪伴,避免老人独自外出。
- 调整家中热水温度,避免老人直接接触高温物品,使用保温壶等安全器具。

人生各阶段的意外风险虽不同,但“预防”始终是核心。唯有提前了解、主动防范,才能为每个阶段的人生保驾护航。

□周水英

浙江分类广告

●杭州益久巴斯商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州蓝港育知教育科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(陈波印)各一枚,声明作废。

●杭州昂诗堡餐饮服务有限公司遗失财务章、法人章(陈波印)各一枚,声明作废。
●杭州哲成于思贸易有限公司遗失合同章、财务章、法人章(褚逸哲印)各一枚,声明作废。
●杭州沐沐未来企业管理有限公司遗失公章、财务章、法人章(谢侃印)各一枚,声明作废。

●武义茆道酒香饭庄遗失公章一枚,声明作废。
●杭州伊美丽健康管理有限公司遗失公章、财务章、法人章(杨迪印)各一枚,声明作废。
●杭州沃棠生物科技有限公司遗失合同章、财务章各一枚,声明作废。
●温州楚新人力资源有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●桐乡市绒匠服饰有限公司遗失公章(编号33048310133549)、合同章(编号33048310133550)、发票章、财务章、法人章(王恒江印)各一枚,声明作废。
●温州溯源网络科技有限公司遗失由温州市鹿城区市场监督管理局于2017年05月24日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330302MA2960E860,声明作废。