

防癌:警惕身边的四大伪科学陷阱

□广州医科大学附属肿瘤医院 石肖鹏 魏彤

关于防癌生活方式,众说纷纭。其中不乏一些“伪科学”防癌方法——看似健康合理,实则对防癌毫无效用,甚至可能危害健康。

抗氧化剂:过量补充或增患癌风险

市面上多款保健品宣称,维生素E、维生素C、β-胡萝卜素等抗氧化剂具有防癌功效。但抗氧化剂能否防癌尚无定论,过量补充可能有害。

抗氧化剂的“防癌理论”核心假说为:自由基(活性氧ROS)会损伤DNA,导致细胞突变并逐步引发癌症;而抗氧化剂可中和自由基,理论上能降低癌症风险。大量观察性研究显示,富含抗氧化剂的食物(如深色蔬菜、浆果、绿茶)与降低肺癌、胃癌、结肠直肠癌等癌症风险相关。因此,不少

人认为“抗氧化可防癌”,但这种理解存在片面性。

广州医科大学附属肿瘤医院副主任医师刘晓燕指出,单独大剂量补充抗氧化剂不仅无法防癌,还可能增加部分癌症风险。比如,有研究证实,吸烟者补充高剂量β-胡萝卜素,肺癌风险反而升高;部分研究也发现,过量补充维生素E可能增加前列腺癌风险。因此,日常适量摄入富含抗氧化剂的食物(如蔬菜、浆果)即可,无需为防癌特意服用抗氧化补充剂。

素食:荤素搭配才是防癌正道

有人认为素食(尤其是纯素食)能防癌,这一观点的产生主要源于两方面。

一方面,流行病学调查显示,长期大量摄入动物蛋白(尤其是红肉),与结肠癌、乳腺癌、膀胱癌、前列腺癌的发生存在一定相关性。因此,不少人认为素食比吃肉更健康,但这一观点忽略了“长期、大量”的前提——适量吃肉并不会增加上述癌症风险。

另一方面,素食确实富含膳食纤维和植物营养素,可降低结肠癌、前

列腺癌等癌症的发生风险。但长期纯素食可能导致蛋白质、维生素B12等营养素缺乏,影响免疫力,进而在一定程度上增加患病几率;此外,全素食还可能损伤胃黏膜,升高胃癌风险。

因此,真正的防癌饮食是荤素搭配、营养均衡的饮食。刘晓燕建议,从防癌角度,每日饮食结构应为:1/2非淀粉类蔬果、1/4全谷物、1/4优质蛋白。其中,优质蛋白来源中,每周红肉摄入量应<500g,其余可选择鱼、家禽、豆腐、鸡蛋等。

碱性饮食:并无科学依据

有人认为碱性食物能降低身体酸性水平,从而抑制癌细胞生长。刘晓燕指出,这一理论可能源于“肿瘤微环境呈酸性”的特征——肿瘤细胞生长旺盛、增殖快速,易发生无氧代谢,导致细胞周围乳酸等酸性成分堆积,因此检测时其微环境呈酸性。不少人由此推断“通过碱性食物降低身体酸性可抑制癌细胞生长”,实则本末倒置。

需明确其中因果关系:并非身体

微环境酸性导致肿瘤细胞增殖,而是肿瘤细胞增殖使微环境呈酸性。且碱性环境未必能抑制肿瘤细胞活性;同时,人体酸碱平衡由肺、肾和血液共同调节,食物无法改变这一自然平衡。长期大量单一摄入某种食物,不仅无法抗癌,还可能破坏酸碱代谢平衡;若完全排斥肉类、豆类等“酸性食物”,过度限制蛋白质摄入,可能导致营养不良,对癌症患者尤其不利。

臭氧疗法:可能诱发癌变或致命

臭氧疗法的理论核心是利用臭氧改善肿瘤缺氧状况,激活体内氧化应激反应以杀伤肿瘤细胞。

目前市面上出现“吸臭氧防癌”的宣传,这种做法完全错误,切勿尝试。刘晓燕指出,吸食臭氧不仅无任何健康益处,还会对身体造成严重危害,甚至可能致癌、致命。臭氧是强氧化性气体,吸入后会损伤呼吸道、神经系统和免疫系统;短期接触可引

发支气管痉挛、肺水肿,长期接触可能导致肺纤维化等不可逆损伤,还会破坏红细胞膜引发溶血。动物实验显示,白鼠吸食臭氧后出现脑细胞凋亡;此外,臭氧在体内可转化为高活性自由基,破坏细胞DNA,可能诱发癌变。

所有医疗指南均明确禁止直接吸入臭氧气体、静脉注射臭氧气体用于癌症治疗。

科学防癌的核心方式

饮食防癌:增加植物性食物摄入,保证抗氧化剂和纤维素摄入;限制香肠、培根等加工肉摄入,减少亚硝酸盐等致癌物摄入;减少高盐、高糖饮食,每日盐摄入量应<5g,避免咸鱼等腌制食品(高盐饮食可能增加胃癌风险);采用健康烹饪方式,避免高温油炸、烧烤产生的多环芳烃(PAHs)和杂环胺(HCAs),推荐蒸、煮、炖等低温烹饪。

控制体重与坚持运动:将身体质量指数(BMI)控制在18.5~24.9(肥胖与乳腺癌、肝癌等13种癌症相关);规律运动,每周进行150分钟中等强度运动(如快走、游泳)或75分钟高强度运动。

远离致癌物质:戒烟并避免二手烟;限酒或戒酒;减少环境暴露,避免

接触石棉、苯等工业化学物质,新装修房屋需注意甲醛通风。

预防病毒感染:接种HPV疫苗(预防宫颈癌);接种乙肝疫苗(预防肝炎、肝癌);重视幽门螺杆菌筛查(预防胃癌)。

此外,还应保证睡眠与调节压力:每天保持7~8小时睡眠(长期压力可能削弱免疫监测功能);同时坚持定期健康筛查,如长期吸烟者建议进行低剂量CT检查,40岁后定期做乳腺钼靶检查,50岁后定期做肠镜检查,乙肝携带者等高危人群每6个月进行超声+甲胎蛋白(AFP)检测。

防癌并非依赖单一措施,而是需要长期坚持综合生活方式的调整。(医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院内科三区副主任医师 刘晓燕)

早防 早筛 早治 同心携手抗癌

2026年全国肿瘤防治宣传周 National Anti-Cancer Week 2026

2026年4月15日-21日

国家卫生健康委员会医疗应急司 国家癌症中心
中国医学科学院肿瘤医院 中国疾病预防控制中心 中国癌症基金会

瘦人脂肪肝:

“健康”表象下的隐患

□南方医科大学南方医院 周勇军 刘进焯

“我这么瘦,怎么会得脂肪肝?”近日,28岁的公司职员李某拿着检查报告,来到南方医院增城院区感染内科(肝病科)咨询。李某身高170cm,体重53kg,身体质量指数(BMI)仅18.3,属于偏瘦范围,无烟嗜酒嗜好,饮食也较为清淡。就是这样一位看似“健康”的年轻人,却被确诊为轻度非酒精性脂肪性肝病。

当前,脂肪肝已成为我国第一大慢性肝病,也是导致肝硬化、肝癌的重要危险因素。值得关注的是,脂肪肝早已不是肥胖人群的“专属病”,而是隐匿在普通人群中的常见健康隐患。

脂肪肝不是“胖子病”

“很多人误以为脂肪肝是‘胖子病’,忽视了瘦人群体同样存在患病风险,这是一个非常普遍的健康误区。”南方医院增城院区感染内科(肝病科)主任、主任医师陈锦章介绍,

脂肪肝是指肝脏内脂肪含量超过肝脏重量的5%,或50%以上肝细胞发生脂肪变性的一类疾病,主要分为酒精性和非酒精性两大类。其中,非酒精性脂肪肝占比超过90%,与饮酒熬夜、多与饮食结构、代谢状态、生活作息等密切相关,也是普通人群最常见的类型。

李某的情况具有典型代表性:长期久坐、频繁熬夜、缺乏运动、肌肉量偏少。尽管体型偏瘦,但长期作息紊乱导致肝脏代谢功能异常,最终造成脂肪在肝脏异常堆积。此外,长期节食、素食、营养不良,会导致体内蛋白质缺乏,影响肝脏脂肪代谢,进而诱发脂肪在肝脏堆积;肌肉量过少、代谢率偏低,也会减慢脂肪代谢速度,升高患病风险。“判断是否会得脂肪肝,不能只看体重,更要关注体脂率、肌肉量和生活习惯。”陈锦章补充道。

这六类人群需重点警惕

“早期脂肪肝几乎没有明显症状,很多人都是在体检时偶然发现,因此常常被忽视。”陈锦章提醒,看似“无症状”的脂肪肝,实则暗藏健康风险。长期脂肪浸润会损伤肝细胞,引发脂肪性肝炎;若不及时干预,会逐步发展为肝纤维化、肝硬化,甚至诱发肝癌,同时还会增加糖尿病、高血脂、心血管疾病的风险。

脂肪肝高危人群主要包括六类:

过量补钙和维生素AD

会导致孩子骨龄提前吗?

□广东省妇幼保健院 刘翠 王舒华

许多家长在为孩子补充钙和维生素AD时,常存有这样的疑惑:这些营养素补多了,是否会如同“催熟剂”一般加速骨骼发育,导致骨龄超前,进而影响最终身高?事实上,在医生指导下遵循常规推荐剂量的前提下,合理补充钙和维生素AD,并不会直接引发骨龄超前。以下从三个方面详细说明。

科学补钙 筑牢生长根基

钙是构建骨骼的“基石”,对儿童骨骼及牙齿发育至关重要。科学补钙的核心在于满足日常生理需求,而非盲目增量。根据中国营养学会2022年建议,各年龄段儿童每日钙摄入量标准如下:0~6个月婴儿为200mg/日,7~12个月婴儿为250mg/日,1~3岁幼儿为500mg/日,4~6岁儿童为600mg/日,7~8岁儿童为800mg/日,9岁及以上儿童为1000mg/日。该推荐量已包含从食物和补充剂中获取的钙总量。

奶制品是儿童理想的钙源,豆制品、深色蔬菜等亦可作为膳食补充。需明确的是,并非所有儿童都需要额外补钙,建议优先通过天然饮食满足钙需求,仅在奶量摄入不足、存在挑食偏食习惯或出现缺钙表现时,才需在医生指导下使用钙剂。特别提醒,儿童每日钙摄入量总量不应超过2000mg,否则可能引发高钙血症、肾结石等健康风险,需严格控制补充剂量。

合理摄入维生素AD 助力钙质高效吸收

维生素AD(含维生素A和维生素D)被视为钙的“最佳搭档”,虽不直接构成骨骼,但对骨骼健康生长不可或缺。其中,维生素A对儿童视力发育、免疫功能调节及皮肤健康具有重要作用;维生素D则主要负责促进钙的吸



一是超重或腹型肥胖者,内脏脂肪堆积是主要诱因;二是长期久坐、缺乏运动的上班族、学生群体,代谢缓慢易导致脂肪堆积;三是长期摄入高油、高糖、高热量食物的人群,不良饮食会加重肝脏代谢负担;四是长期熬夜、压力过大、作息紊乱者,会影响肝脏正常修复;五是糖尿病、高血脂、尿酸等代谢异常人群;六是长期饮酒、酗酒者,酒精可直接损伤肝脏代谢功能。

及时发现脂肪肝,定期体检是关键。常规筛查可选择腹部彩超(定性判断脂肪肝)、肝功能检查(评估转氨酶水平);如需更精准评估肝脏堆积程度及肝纤维化情况,可增加肝脏弹性检测、身体成分分析等项目,必要时可行上腹部CT或磁共振检查。

脂肪肝可逆可治

“脂肪肝是一种可逆性疾病,早期通过规范调整生活方式,就能有效改善甚至痊愈。”陈锦章表示,养肝护肝并不需要特殊手段,关键在于长期坚持:控制饮酒,远离高油、高糖食物;避免久坐,坚持适度运动,增加肌肉量;保持作息规律,避免熬夜,为肝脏提供充足的修复时间;定期进行肝脏相关检查,做到早发现、早干预。

陈锦章指出,无论体型胖瘦,都应摒弃“脂肪肝无关紧要”的错误认知,重视肝脏健康,才能有效遏制肝硬化、远离肝癌,守护好身体重要的“代谢中枢”。

这八件事正在透支你的肾脏

□广州医科大学附属第五医院 李天

数据显示,我国成人慢性肾脏病患病率高达10.8%,意味着每10名成年人中就有1人存在不同程度的肾损伤。更值得警惕的是,该病知晓率仅为12.5%。由于早期症状隐匿,多数患者确诊时病情已进入中晚期。慢性肾脏病也因此被称为“沉默的杀手”。这个“杀手”并不遥远,它可能藏在聚会的餐桌上、日常工作的久坐里、一杯看似普通的浓茶中。

八大伤肾行为

肾脏是人体的“净化器”,每日可过滤约180L血液,承担代谢废物、调节水分、维持血压等关键功能。但肾脏具有“沉默性”特点,受损早期往往无明显痛感。以下八种常见习惯,正在悄悄透支肾脏健康。

饮食无度,肾脏超负荷运转。朋友聚会、工作应酬,难免大鱼大肉,但高蛋白、高脂肪食物在代谢过程中会产生大量尿素氮、尿酸等废物,这些都要靠肾脏来过滤清除。偶尔过量摄入影响有限,长期如此则会让肾脏持续处于高负荷状态。尤其要警惕老火汤,很多人觉得汤越浓越补,其实熬煮时间越长,汤中嘌呤含量越高,频繁饮用会导致尿酸显著升高,不仅会诱发痛风,还会直接损伤肾小球的滤过功能。

经常憋尿,细菌逆行感染。工作忙、开会走不开、路上找不到厕所……憋尿

成为不少人的常态。尿液在膀胱内停留过久,导致细菌大量繁殖并顺着输尿管上行,就可能引发肾盂肾炎。若感染反复发作可转为慢性炎症,会逐渐侵蚀肾脏组织。职场人群应注意避免长期憋尿。

吃得过咸,血压悄悄升高。食盐中的钠绝大部分需经肾脏代谢,长期高盐饮食会加重肾脏负担,引发血管收缩、肾脏血流量减少;同时钠会导致水钠潴留,引起血压升高。长期高血压会持续损伤肾血管,加速肾功能下降。除减少烹调用盐外,还需警惕酱油、蚝油、咸菜、腊肉、薯片等“隐形盐”来源。

烟酒无度,毒素直接损伤。烟草中的尼古丁会收缩血管,重金属成分直接损害肾细胞;酒精在代谢过程中产生有害物质,还会干扰尿酸的正常排泄。研究表明,长期吸烟人群肾功能异常风险显著升高。

饮品不当,易诱发结石风险。很多人觉得浓茶解腻、饮料解渴,但这些生活习惯对肾脏并不友好。浓茶中草酸含量高,易与钙结合形成草酸钙结晶;碳酸饮料、果汁会改变尿液酸碱度,干扰肾脏正常滤过功能。长期拿饮料当水喝的坏习惯,应及时纠正。

作息紊乱,影响肾脏自我修复。夜间是肾脏细胞自我修复的关键时段。长期熬夜、作息紊乱会打乱身体的生理节律,使肾脏得不到充分休息,功能逐渐受

损;持续精神紧张还会引起肾血管收缩,让代谢废物排不出去。

乱吃药物,造成肾脏损伤。自行购买止痛药、滥用中草药偏方等行为,易引发肾损伤。解热镇痛药、部分抗生素、含马兜铃酸的中草药等均具有肾毒性,可能直接损伤肾脏。老年人代谢功能减弱,联合用药时肾损伤风险更高,任何用药均应在医生或药师指导下进行。

久坐不动,降低代谢效率。适度运动能促进血液循环,帮助代谢废物排出。但长期坐着不动,血液循环变慢,代谢产物容易堆积,肾脏负担自然加重。日常可选择快走、游泳、打太极拳等运动,坚持规律锻炼有益身体健康。

肾脏受伤会发出哪些“信号”?

慢性肾脏病早期症状较为隐匿,但并非无迹可寻,若出现以下情况,建议及时就医检查:早上起床眼皮肿,或者活动后脚腿、小腿一按一个坑,恢复慢;没干什么重活,却总觉得累,脸色发白、没精神;小便泡沫多,像啤酒一样细密不散;或者尿液颜色变深、发红;连续几天夜里起夜超过两次,且尿量较多;没有明显外伤,但腰部总有酸痛感。

科学护肾,记住这五点

保护肾脏无需依赖昂贵保健品,关