

“人人怕我，但我怕你做这些事！”

——癌细胞的“自述”

提到癌症，人人都害怕，闻之色变！不过，人人都怕癌症，但癌症也有“怕”的东西，听听它的自述！它最怕你做这八件事——

3 我最怕你做这些事

不过，癌细胞也有“怕”的东西！
癌症其实是一类可以预防的疾病。它发生的原因包括内因和外因，内因主要是指遗传、免疫和内分泌等，这

些因素是我们无法控制的。
外因包括生活习惯，在平时的生活中，通过建立健康的生活方式，可以有效地预防癌症。

◆怕你及时戒烟

中国医学科学院肿瘤医院防癌科原主任袁岚2016年在健康时报刊文指出，烟酒是打开癌症大门的推手，每天吸烟20支以上的人，患癌风险比不吸烟者高出若干倍，女性比男性患癌风险更大。
您可千万别逞强：我家隔壁的二大爷吸了一辈子烟照样活到80岁，这只是个例，也是您的自我安慰。吸烟不仅和肺癌有关，它还会让人更易得胃癌、肠癌、宫颈癌、乳腺癌等。
记住：及时戒烟，任何时候都不晚。

◆怕你有好心情

海南省肿瘤医院神经外科主任医师宋少军2019年在健康时报刊文谈到，心理因素在肿瘤的发生发展过程中具有很重要的作用。研究表明，胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等，与易怒、小心眼、过度压抑自己情绪有关。
记住：多与人沟通交流，在跟别人的交流过程中能够释放和缓解压力，很多纠结的事情通过跟别人的交流能够得到帮助和释放；学会适时放松缓解，每天给自己5分钟时间，头脑放空，什么都不做，什么都不想。

◆怕你喜欢走路

近几年，有个流行的词叫“懒癌”，是比喻一个人懒到不可救药。其实太懒真的可能得癌症，这和懒得运动有很大关系。
袁岚教授表示，目前已经可以证实的是，每天坚持30分钟以上运动，患癌风险就能有效降低。
记住：走路是最好的运动。走路时要做到抬头挺胸大步走，走路时手也别闲着，要时而两臂挥起，时而用手指抓手心，既有利于局部按摩，又能让心情更加愉悦。

◆怕你口味清淡

胃癌与不良饮食习惯有着密切的关系，尤其是过多食盐对胃部伤害很大。
解放军联勤保障部队第九〇〇医院肿瘤科主任欧阳学农2011年在健康时报解释，食盐的高渗透压会对胃黏膜造成直接损害，出现充血、水肿、糜烂、溃疡、坏死和出血等一系列病理改变，同时还使胃酸分泌减少，胃黏膜易受攻击。
最关键的是高盐食物含大量的硝酸盐，它在胃内被还原菌转变为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合成亚硝酸胺，具有很强的致癌性，被世界卫生组织列为一级致癌物。
记住：每天每人总摄盐量别超过6克；经亚硝酸盐处理过的食品，如香肠、火腿、午餐肉及腌制的食品也不能经常食用。

◆怕你保持好身材

人们一胖不仅拉低颜值，还成了健康的绊脚石。
袁岚指出，英国研究人员曾对524万人进行了长达7年半的追踪调查发现，体质指数与子宫癌、甲状腺癌、肾癌、胆囊癌等17种癌症都有显著的相关性。体质指数(BMI)等于体重(公斤)除以身高(米)的平方。
记住：牢记“8580”，维持体重预防癌症。“85”：指标准体重中，男性腰围要控制在85厘米以内；“80”：女性腰围不应该超过80厘米。

◆怕你睡眠充足

中国中医药大学东直门医院血液肿瘤科主任医师李忠在2015年健康时报刊文，在临床诊疗中，大部分肿瘤患者都有过睡眠不良的经历。
中医学认为，人体之所以会生病，其根本原因就在于阴阳失调，癌症发生也不例外。现代人白天工作忙碌，晚上又习惯熬夜，不注意按时入睡，损害身体原本健康适宜的内环境。长此以往，让人处于亚健康状态，给癌细胞的产生与增殖扩散提供有利条件。
在夜间，人体内会产生一种褪黑激素，它所具有的抗氧化性能够保护体内氧化物对脱氧核糖核酸(DNA)造成损害，同时它还可以抑制另外一种荷尔蒙——雌激素的产生，这种雌激素能够促使某些肿瘤的生长和发展。乳腺癌高发的女性群体大多都从事夜间轮班制工作。
记住：晚上在子时之前(11时之前)最好入睡。午觉则只需在午时(11时—13时)休息30分钟即可。

◆怕你天天喝水

天津市肿瘤医院泌尿肿瘤科主任医师姚欣在2012年健康时报刊文介绍，多喝水可以预防膀胱癌。
这是因为饮水量多了，尿液较多，所以致癌物质在尿液中的浓度就不会太高。如果每天喝水较少，膀胱中的尿液就会减少，致癌物质在尿液中浓度较高，会对膀胱黏膜造成刺激。
记住：每天要养成喝水的好习惯，最好每半个小时提醒自己喝些水，不要因为忙工作不顾喝水从而为患癌埋下隐患。

1 癌症是你自己招来的

不要再责怪我了，很大程度上，正是你们的生活方式创造了我。你的身体，就像撒哈拉大沙漠一般，而我只是里面再普通不过的一粒沙，可我这粒沙不是一成不变的。
直到有一天，我发现自己越来越不像自己了。周围的弟兄们还整齐划一地排列着，可我，已经开始分裂了，由1个变成2个，2个变成4个，就这么一直没完没了地长下去。
我不再是我自己了，失去了原本简单的美丽，成了一个丑陋的怪物。当我分裂到100万个时，这一团体直径也有1毫米。唉，只是人类的任何医学检查仪器还是发现不了我呀！
我一直疯狂地分裂、变大，长到10亿个时，直径到了1厘米，医院里的B超、CT、核磁等终于能发现我了。可你们并没有感受到任何不适，也没想着去医院看一看。于是，我继续疯狂地长大、变丑，直到5年、10年，又或者是30年后，终于能在自己的身体上摸到一个包块。
还记得刚开始在你身体里时，你是那样的无忧无虑，每天都认真地吃着每一顿饭，运动和休息一样也不落下。可后来，你总是有着很多理由，抽烟、喝酒，吃饭也不好好的，我也只能默默地承受着。
时间就这么一晃过去了，我在变丑，你一直没察觉。
你每天都阴沉着一张脸，我这样一个癌细胞又能好受到哪儿去呢？
我的这个小团体，仿佛打了生长素，长得更加疯狂了，我多么想引起你的注意啊，可越是这样，我长得就越疯狂。你觉得生活很辛苦，我也颇受伤害。我不想变成这样一个人人讨厌的丑八怪，成为你们眼里的“杀人凶手”。

2 到底是谁把我变丑

