



新闻热线: 22699110

国内统一刊号 CN21-0027

报刊代号 7-126

# 辽报

辽宁报刊传媒集团(辽宁日报社)主管主办 1993年1月1日创刊

2026.4.15 星期三

农历丙午年二月廿八

今日8版 总第10845期



## 国家版

# “防癌说明书”

## 来了!

### 15条防癌法则 一半内容与吃有关

近日,国家卫生健康委正式发布了《中国防癌健康生活方式守则》,这是一本人人能看懂、照着做就能降低患癌风险的“官方防癌说明书”。15条防癌法则,覆盖生活的方方面面。

### 防癌要管好“嘴巴” 好好吃饭是防癌第一步

不吸烟,早戒烟,远离二手烟  
不吃霉变食物,不嚼槟榔  
不吃过烫食物,饮品放温再喝  
少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉  
少碰甜食,拒绝含糖饮料  
多吃蔬果、全谷物,补足膳食纤维  
少饮酒、不酗酒,能不喝就不喝

### 防癌要活动“身体” 久坐、肥胖是危险致癌因素

控制体重,管理腰围  
坚持运动,减少久坐

### 防癌要远离“癌源” 避开这些隐藏的致癌因素

注意个人卫生,分餐用公筷  
避免暴晒,做好防晒措施  
保持通风,减少空气污染  
做好职业防护,远离致癌物

### 防癌要科学“防护” 这两个防癌疫苗要知道

两个防癌疫苗:  
乙肝疫苗 HPV疫苗  
母乳喂养降低乳腺癌风险

# 防癌