

早晨做对一件事 癌症风险降三成

进入夏季,天亮得越来越早,很多人早早就醒了。这时候,有的人选择闭眼再睡半小时懒觉,有的人则躺在床上再刷30分钟视频。其实,更建议你起床出去“晨练”半小时。

早起半小时晨练,真的比多睡半小时懒觉更值吗?没错!近日,一项最新研究证实:每天早上坚持锻炼一会儿,能把患癌风险降低约30%。所以,每天早起半小时晨练的人,身体会发生什么?答案很简单:患癌风险更低!



早晨做对一件事 癌症风险下降约30%

很多人都认为,“运动这件事,什么时候运动不一样?非要早上早起半小时运动吗?”没错,真的更建议你每天早起半小时,锻炼运动一下!

2026年5月,《国际癌症杂志》发表的一项研究发现,与中午运动的人相比,清晨进行身体活动,可以让患癌风险下降26%;如果你能同时保持早睡早起的习惯,那么,会比同样早睡早起但喜欢在中午运动的人,患癌风险下降31%。

这项研究共纳入9038名20岁以上的成年人,根据他们的运动习惯,分为清晨运动型、午间运动型、下午运动型;又根据他们的睡眠习惯分为了早睡早起型、晚睡晚起型、睡眠不规律型。最终研究发现:

清晨运动的人相比午间运动的人,癌症风险降低26%;清晨运动+早睡早起的人,相比午间运动+早睡早起的人,癌症风险降低31%;

这种“清晨运动”的保护作用(防癌效果)在女性中更为显著。

研究人员认为,清晨活动正好顺应了人体自然的昼夜节律,所以防癌效果更明显。

那些坚持晨练的人:睡得好、心情好、代谢好

别以为早起半小时只是“少睡一会儿”,当你把它用来晨练,身体内部其实在悄悄启动一连串变化:

1.心肺功能更好

晨练时心脏泵血能力增强,血液循环加快,肺部扩张能力提高,肺活量也会随之增加。长期坚持晨练,可以显著降低心脏病、高血压等心血管疾病的风险。

2.头脑更加清醒

早上起床常觉得昏昏沉沉?晨练能让全身细胞活跃起来,大脑供血供氧更充足,整个人精神焕发。

3.新陈代谢更好

早上锻炼能激活代谢系统,让新陈代谢率在一整天中保持较高水平,帮助身体更有效地燃烧卡路里,有助于维持或减轻体重。

4.睡眠质量更好

晨练有助于调节生物钟,帮助身体建立规律的作息习惯,减少失眠和早醒,晚上更容易进入深度睡眠。

5.情绪更加稳定

慢跑、快走、瑜伽等晨练方式,可以促进身体释放内啡肽——这种“快乐激素”能让人感到愉悦和放松,有助于减

轻焦虑和抑郁。

把“早起半小时”用好 这6个晨练细节要注意

1.晨练别太早,等天亮以后再出门

太早锻炼(尤其是6点前),空气中二氧化碳浓度高,反而增加心血管风险。

等太阳出来之后,再开始晨练。

2.晨练别空腹,尤其易低血糖的人

空腹晨练可能导致低血糖(头晕、心慌),过饱晨练(饭后1小时内)会加重胃肠和心脏负担。

晨练前半小时,吃少量易消化食物,如一片面包、一杯牛奶。

3.热身不能省,花几分钟唤醒身体

经过一夜的休息,身体的各项机能都处于相对静止的状态,肌肉和关节还没“苏醒”,直接高强度运动容易拉伤、扭伤。

先慢跑、拉伸5~10分钟,让身体逐渐进入运动状态,提高肌肉和关节的柔韧性和灵活性。

4.晨练别“卷”强度,身体舒服最重要

出汗多少并不是衡量运动量的标准。晨练中等强度为宜(心率控制在170-年龄,如60岁老人心率不超过110次/分钟),避免剧烈运动(如快速跑、高强度间歇训练),尤其是心血管疾病患者。时间控制在30~60分钟。

不管出不出大汗,只要每周保证5次、每次30分钟以上的有氧运动,便会使身体变得更加强壮,疾病也会绕道跑。

5.天气不给力,果断切换到室内锻炼

遇到雾霾天、寒冷天(气温<0℃)时,需避免户外晨练,因为雾霾中的污染物和冷空气会刺激血管收缩,增加心肌梗风险。

改在室内运动,如瑜伽、在跑步机跑步等。

6.关注身体感受,晨练需循序渐进

晨练前如果出现头晕、胸痛、气短,立即停止运动,必要时就医。心血管疾病患者晨练前最好测量血压和心率,确保稳定。

刚开始晨练的人,从10~15分钟、低强度开始,逐渐增加时间和强度,避免突然大量运动导致身体不适。

早起半小时,看似只是一小段光阴。但当你把它交付给晨练,身体会悄悄回赠你一份厚礼——更平稳的血压,更有力的心跳,更低的患病风险,还有一夜酣眠和一整天的好心情。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

突发脑外伤 五步急救降低伤害

日常生活中,车祸、高空坠落、意外撞击等均可能导致脑外伤,其致死率和致残率极高。脑外伤急救核心是“抢时间、避误区”,大脑受伤后每一分钟都至关重要,正确急救能有效降低伤害、挽救生命。

脑外伤分轻、中、重三级,即便仅出现轻微头晕、恶心,也可能隐藏颅内出血风险,因此无论伤情轻重,都需遵循科学急救流程,切勿心存侥幸。以下5步顺序不可颠倒,操作必须规范,是守护伤者生命的“黄金准则”。

第一步:评估现场,确保安全。急救先保护自身和伤者,避免二次伤害。观察现场有无交通混乱、高空坠物等危险,有则将伤者整体转移至安全平坦区域,切勿拖拽头颈部;无危险则不随意移动,尤其怀疑颈椎骨折时。同时快速拨打120,清晰说明情况等待救援。

第二步:判断意识,观察状态。拨打急救电话后,轻拍伤者肩膀呼唤,判断意识。意识清醒者,询问不适并安抚,嘱其保持安静;意识模糊或丧失者,立即触摸颈动脉、观察胸部起伏,判断是否呼吸心跳骤停,为后续急救做准备。

第三步:保持呼吸道通畅,防止窒息。脑外伤伤者可能因昏迷、呕吐等导致呼吸道堵塞,这是导致伤者死亡的重要原因之一。若伤者意识不清但有呼吸,立即将其头部偏向一侧(最好是右侧),这样可以防止呕吐物、口腔分泌物堵塞气道,避免误吸入肺部引发窒息。同时,检查伤者口腔,若有异物(如假牙、血块、食物残渣),用手指轻轻清除,注意不要将异物推向深处。若伤者出现呼吸微弱、停止,需立即进行心肺复苏,先胸外按压,再人工呼吸,直到急救人员到达。

第四步:止血包扎,控制伤情。若伤者头部有明显伤口、出血,需立即进行止血处理。用干净的纱布、毛巾或衣物覆盖伤口,用手直接按压止血,按压时力度要适中,持续按压5~10分钟,不要频繁松开检查出血情况,避免止血不彻底。若出血较多,可在伤口上方用绷带、布条等进行环形包扎,包扎时不要过紧,以免影响头部血液循环。注意,不要用酒精、碘伏等消毒剂擦拭伤口,以免刺激伤口,加重脑组织损伤,也不要随意涂抹药膏,等待专业医护人员处理即可。

第五步:全程监护,等待救援。在等待急救人员的过程中,要全程守护在伤者身边,密切观察其意识、呼吸、脉搏变化,若伤者意识由清醒变为模糊,或呼吸、脉搏变得微弱,需立即再次检查,必要时重复心肺复苏。同时,不要随意给伤者喂水、喂药,即使伤者口渴,也不能饮水,以免发生呛咳或加重病情。若伤者有抽搐症状,不要强行按压其肢体,避免造成骨折,可在其头部垫上柔软物品,防止头部再次被撞击受伤。

据大河健康报