

长期炎症是癌症的“帮凶”！ 每天做这件事，高效抗炎

说到癌症，很多人的第一反应是“基因不好”或者“突然查出癌症”。但越来越多的研究提醒我们：癌症极少是“平地起惊雷”，它更偏爱一块长期“发炎”的土壤。

随着年龄增长和不健康的生活方式，人体内可能悄然燃起“慢性炎症”——它不是嗓子疼、发烧那样来势汹汹的“急性炎症”，而更像是“温水煮青蛙”，一点一点扰乱身体修复，加速癌症的形成。



研究证实：慢性炎症是8种癌症的“帮凶”

一项大样本研究明确指出，慢性炎症是至少8种癌症的“帮凶”。

研究团队通过炎症评分系统，对44万人进行长期追踪后发现，炎症水平与癌症风险呈“剂量依赖性”——炎症水平越高，风险就越明显。

数据显示，与炎症水平最低的人群相比，炎症水平最高的人，总体患癌风险增加约40%；而8种与炎症密切相关的癌症（肺癌、结直肠癌、乳腺癌、食管癌、胃癌、子宫内膜癌、膀胱癌、肾癌），风险更是飙升了80%~100%。在死亡率方面，总癌症死亡率上升30%~40%，炎症相关癌症的死亡率则升高70%~80%。

换句话说，慢性炎症并不是无关紧要的“小毛病”，而是癌症实实在在的“助推器”。

研究发现：动起来是最好的“抗炎”良方

想要抗炎，最好的做法是什么？答案是——运动。

研究发现，每周运动117~500分钟（大致相当于每天快走或慢跑20~70分钟），炎症相关癌症的风险就能降低21%，癌症总死亡率下降34%。

研究还特别强调，运动绝不是“锦上添花”，而是高效又免费的防癌策略——不花钱，几乎没有副作用，性价比极高。

更有意思的是，运动带来的免疫增强虽然是暂时性的，但只要长期坚持，免疫系统的“基础水平”会整体上移，等于给身体装上了一套长效“抗炎系统”。

40岁后最佳运动方式来了 最推荐这几种

20岁的人和40岁的人，运动方式一样吗？答案显然不一样。一项大型研究明确给出了40岁后最值得坚持的运动方式。

40岁后最佳有氧运动：

1.快走、慢跑和骑自行车：这些运动简单易行，可调整为适合个人水平的强度。可以选择在户外进行，享受自然风光的同时提升心肺功能。

2.游泳和跳绳：这些低冲击性的有氧运动对关节负担较小，同时能够锻炼全身肌肉，提高心血管耐力。

3.舞蹈：如广场舞，适合喜欢跳舞的人群，可以选择有氧舞蹈课程，享受音乐的同时提升心肺功能和协调能力。

40岁后最佳肌肉训练：

1.自体重训练：使用身体自重进行深蹲、俯卧撑和仰卧起坐等训练，可以在家中或健身房进行，锻炼核心力量和肌肉力量。

2.弹力带训练：使用弹力带进行肌肉力量训练，可选择调整不同强度和部位的练习，适合40岁以上人群的特定需求。

3.健身器械训练：可在健身房或健身工作室使用器械进行肌肉力量训练，由专业教练指导，确保正确姿势和安全性。

日常运动很多人没练对 记住三个重点

1.一次锻炼多久？——30~60分钟

有些人一进健身房就待两三个小时，认为运动时间越长效果越好。但事实恰恰相反。

一项大型研究发现：从时间维度看，每次运动30~60分钟对心理健康的改善最明显，其中45分钟左右达到峰值；一旦超过90分钟，效果不升反降，甚至开始产生负面影响。

2.重点锻炼什么？——有氧+力量

每个人都有自己的运动喜好，但身体的需求其实很明确：有氧能力和肌肉力量，一个都不能少。

跑步、快走、骑行、游泳这些有氧运动，主攻心肺功能，但对肌肉的刺激远远不够。而肌肉力量，恰恰是中年以后最宝贵的“健康储蓄”。

研究发现，40岁以后，每周进行2次肌肉力量训练，能显著降低全因死亡率，对心血管和癌症死亡率也有积极影响。

3.什么强度最好？——中等强度

运动强度太低，起不到锻炼效果。运动强度太高，又容易增加受伤风险。其实不管是现有研究还是运动专家，都更推荐运动至少要达到——中等强度运动。

怎样才算是中等强度运动？据国家体育总局发布的《全民健身指南》中指出，一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度：心率控制在60%~85%的最大心率范围，运动过程中心率一般在100~140次/分。

如果觉得测心率麻烦，这里有一个超简单的生活化判断法：运动时，微微喘气，能顺畅说话，但唱不了歌——这就是中等强度。如果说不了几句就得停下来大口喘气——那已经进入高强度区间，可以适当放慢节奏。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端微信公众号

颈椎曲度变直 每天做针对性放松训练

在门诊中，颈椎曲度变直已经成为最常见的颈椎问题之一，越来越多的年轻人在体检拍片后会看到报告上的“颈椎生理曲度变直”字样。其实，大家不必过度恐慌，多数轻度、中度曲度变直，通过科学干预可以有效改善，甚至恢复正常生理曲度。

颈椎曲度变直能否恢复，关键取决于病变阶段和颈椎组织的损伤状态。人体正常颈椎存在向前的轻微生理弧度，能缓冲头部压力，保护脊椎和神经。而颈椎曲度变直，就是这个自然弧度消失，颈椎变成垂直状态。

如果是短期、功能性的颈椎曲度变直，恢复概率极高。这类情况大多只是颈椎周围的肌肉、筋膜长期紧张痉挛，牵拉颈椎改变了原有弧度，颈椎的骨骼、椎间盘、韧带等核心结构没有发生实质性退变和损伤。这类人群通常仅表现为脖颈僵硬、酸胀、低头后疲惫不适，没有手麻、头晕、疼痛放射等症状。只要及时调整姿态、坚持康复，放松紧张肌群、强化薄弱肌肉力量，就能重新牵拉颈椎回归正常弧度。

若是长期形成的器质性曲度变直，完全恢复的难度会有所增加，但依然可以大幅改善。长期的曲度异常，会让颈椎骨骼、椎间盘出现轻微退变，肌肉力量失衡形成固定状态，部分人会伴随频繁颈痛、头晕、肩背僵硬。这种情况下很难短期内彻底恢复正常的生理曲度，但通过系统康复治疗，能够有效缓解不适症状，阻止病情进一步加重，避免发展为颈椎反弓、椎间盘突出等严重问题。

想要有效矫正颈椎曲度，核心原则是放松紧张肌群、强化颈椎稳定肌群、重塑力学平衡。

首先是日常姿态矫正。全程保持头颈中正，避免长期低头、歪头，看手机时抬高屏幕，办公时调整桌椅高度，让颈椎保持自然放松状态。

其次是针对性放松训练。每天可花十分钟放松颈肩肌肉。靠墙站立，后脑勺、肩膀、臀部贴紧墙面，收紧下颌，保持5分钟，有效拉伸前侧紧张肌肉；也可轻柔转动脖颈、揉捏斜方肌，缓解肌肉僵硬、痉挛。同时配合适度的肌肉强化训练，如靠墙收下颌、小燕飞简易版，增强颈后肌肉力量，让肌肉能够稳定支撑颈椎。

生活习惯的调整同样至关重要。切忌睡过高、过低或过软的枕头，优选高度贴合颈椎曲线的枕头，睡眠时让颈椎充分贴合枕头，避免悬空受力。同时要避免久坐不动，每低头工作、看手机40分钟，起身活动颈肩3~5分钟，避免肌肉长期处于紧绷状态。

颈椎曲度恢复是一个循序渐进的过程，没有快速根治的捷径，切勿盲目依赖按摩、正骨、牵引等方式，不规范的外力操作可能加重颈椎损伤。据大河健康报