

长期炎症会“唤醒”癌细胞

持续性疲劳、全身疼痛酸痛、皮肤发红湿疹、经常腹泻或便秘……这些生活中很常见的表现，可能是长期慢性炎症的表现。长期慢性炎症（也被称为“沉默的炎症”）之所以危险，正是因为它一般不会出现像急性炎症那样红、肿、热、痛的剧烈症状，而是以一种更隐蔽、更系统性的方式侵蚀健康。近日，一项最新研究发现：长期炎症会“唤醒”休眠的癌细胞。

长期炎症会“唤醒”癌细胞

很多癌症患者经过手术，原发的癌症切除干净后，仍会在几个月或几年后出现复发，这通常是由潜伏在其他器官的休眠癌细胞被“唤醒”所导致的。

2025年9月，中国科学院、麻省理工学院的研究人员在《美国国家科学院院刊》上刊发的一项最新研究发现：炎症可以唤醒远端转移的休眠癌细胞，从而引发癌症转移和复发。

研究人员利用小鼠进行了实验：首先在实验小鼠身上模拟了乳腺癌发生和向肺部转移的过程，并发现一

些癌细胞会进入“休眠状态”——就像进入了深度睡眠一样，这些癌细胞既不分裂增长，也无法形成新的肿瘤病灶。

当研究人员在小鼠肺部诱发炎症后，这些原本“睡着”的癌细胞竟被“唤醒”了。更重要的是，苏醒后的癌细胞自身也发生了明显变化：它们从原本不活跃的状态变成一种准备行动的状态，重新获得了分裂和形成转移瘤的能力。

长期炎症很可能会拖成癌

国际癌症研究中心曾表示：世界上1/6的癌症由细菌、病毒感染引起，这些感染便是俗称的炎症。它通过持续损伤正常细胞、促进异常增殖并破坏机体正常的修复机制，最终诱发癌细胞的形成与扩增。

浙江医院肿瘤科主任医师江皓在2022年发布的一篇文章中指出，慢性低度炎症不仅会造成细胞与组织的持续损伤，还会引起DNA损伤和突变，从而显著增加癌变风险。从炎症进展为癌症的过程，常被称作“炎

症一癌变链”。2015年发表于《第二军医大学学报》的“饮食营养与炎症—癌症危险性的关系”研究指出，体内炎症环境是多种癌症发生的重要因素，许多癌症都源于慢性炎症背景。

这份抗炎指南每个人都该看看

抗炎并不需要昂贵的保健品，它恰恰源于生活中吃、喝、运动、睡眠和心情这几个最基本却又最重要的方面。

优选抗炎食物，避开促炎饮食

多吃天然彩色蔬果：比如蓝莓、西兰花、胡萝卜、番茄等，它们富含抗氧化剂和多酚类物质，能有效对抗炎症。多选择健康脂肪：Omega-3脂肪酸是天然的抗炎高手，常见于深海鱼（如三文鱼）、亚麻籽、核桃中。

多用天然香辛料调味：姜、蒜、肉桂、咖喱等天然香料含有抗炎成分，美味又健康。

减少促炎食物摄入：少吃高糖零食、油炸食品、精制碳水（蛋糕/高糖面包）和过度加工肉类，它们会加剧体内

炎症反应。

保证充足饮水，选择抗炎饮品

多喝水或茶：水有助于代谢废物，绿茶中的茶多酚具有良好抗炎特性。

适量饮用咖啡：黑咖啡富含抗氧化物质，但应避免加入过多糖和奶油。少喝含糖饮料：奶茶、果汁饮料等含大量添加糖，会促进炎症发生。

保持规律运动，避免久坐

中等强度运动：如快走、游泳、骑自行车，每周150分钟左右，能有效降低炎症指标。

加入力量训练：增强肌肉不仅能改善代谢，也有助于控制炎症。

避免长期久坐：每隔一小时起身活动一下，降低久坐带来的炎症风险。

保证优质睡眠与充足的休息

每晚7-8小时睡眠：睡眠不足会升高皮质醇和炎症因子水平。

尽量保持规律作息：固定时间入睡和起床，帮助身体建立健康的生物节律。

要想减肥需警惕 控糖之前先控油



当互联网上铺天盖地讨论戒糖断碳水减肥时，一个更隐蔽却更致“胖”的热量炸弹——食用油，就潜伏在我们的日常饮食中。提到减肥，人们首先想到的就是控制糖和碳水化合物的摄入，却往往忽视了控制食用油摄入。实际上，对于减肥者来说，减油也十分重要，关系到身体健康和减肥效果。

很多人觉得糖的热量高，实际上油的热量是糖热量的两倍多。1克糖含4大卡热量，而1克油的热量高达9大卡。想象一下：炒一盘青菜时随手倒入20克食用油（约2瓷勺），含180大卡热量，相当于40分钟高强度训练的能量消耗。也就是说，食用油不像甜食那样直接刺激味觉，热量常被忽视，往往以更隐蔽的方式为体重“充值”。

那么，为什么减肥推荐先减油呢？不仅是因为1克油的热量约9大卡，是糖的两倍多。相关资料显示，我国居民每日烹调油摄入量几乎超出《中国居民膳食指南（2022）》推荐量（每日25~30克）的50%。这些多余脂肪会堆积在内脏周围，增加多种慢性病风险。而我国居民平均每日糖摄入量仅为9.1克，低于每日25克以内的推荐量。

与此同时，研究揭示，高油饮食会抑制肠道中NAPE-PDL酶的活性，阻断饱腹信号传递，导致食欲旺盛。这种机制解释了为何油腻食物往往让人欲罢不能——实际上是脂肪锁住了身体停止进食的信号。国外研究还发现，高油饮食会改变代谢模式，带来长期隐患，例如增重、肥胖以及其他健康问题。

据估算，中国居民膳食中的脂肪摄入量一半来源于烹调油，所以控油要从厨房入手。专家有以下几条实用建议：

1. 使用控油壶能帮助人们合理规划用油量。
2. 建议选择植物油，尽量避免使用动物油。
3. 烹饪时多用蒸、煮、白灼和凉拌等方式，尽量减少煎和炸。
4. 用吸油纸吸去食物表面附着的多余油脂；用热水涮去火锅菜品表面浮油，这个简单动作能减少约30%的油脂摄入。
5. 学会看营养标签，选择脂肪含量少的食品。
6. 外出就餐时，也可以主动要求“少油”烹调。

不过，减油切记不要过度，不要极端戒油，因为盐、油、糖都是人体必需的营养物质，过量摄入才会影响健康。

解锁运动发力感



运动中，发力感这一常被提及却易被忽视的要素，实则蕴含着运动表现提升与健康保障的关键。发

力感，即“肌肉-心智连接”，指进行动作时，能主动感知、识别并精准控制目标肌肉收缩发力的程度与质

量，并非单纯“举起重量”，而是“用特定肌肉举起重量”的专注体验，它与肌肉量、肌肉疲劳度及神经兴奋度紧密相关。

发力感的重要性不容小觑，它是区分“完成动作”与“高质量训练”的关键。精准发力能提升训练效率与效果，让目标肌肉受到更深刺激，增肌和力量提升效果远超蛮力或借力完成动作。同时，良好的发力感可预防运动损伤，避免本该发力的肌肉偷懒，导致关节、韧带或其他肌肉承受过多压力。它还是优化动作模式的基础，无论是健身动作还是体育专项技术，感知正确的发力肌肉和顺序是掌握技术的前提。此外，经常有意识地感受肌肉发力，能强化大脑与肌肉间的“通信线路”，提升激活和调动肌肉的能力。

那么，如何找到和提升发力感呢？降低重量是关键一步，先用轻重量甚至空手感受肌肉收缩与伸

展，专注肌肉本身。正式训练前充分热身与激活目标肌群，如练胸前做“夹胸”或“弹力带绕肩”，让大脑提前“连接”目标肌肉。放慢动作速度，尤其在离心阶段有控制地慢放，增强对肌肉的感知和控制力。注意意念引导，动作过程中默念并想象目标肌肉发力，如“我正在用背阔肌发力下拉”。做动作时用手触摸目标肌肉，触觉反馈有助于大脑确认肌肉工作状态。尝试孤立训练动作，如屈腿伸、蝴蝶机夹胸、哑铃飞鸟等，比复合动作更易找到孤立发力感，适合建立初始连接。还可录制视频复盘，从侧面对比标准动作，检查有无借力 and 变形。

对于没有运动基础的人而言，运动神经连接弱，发力感弱甚至没有是正常现象。此时应关注动作完成度，集中注意力训练，随着神经和肌肉连接逐渐加强，身体肌肉量增长，发力感自然会随之而来。

每天平板支撑2分钟 一个月后会收获什么？

更强大的身体以及更有掌控力的自己

在快节奏的生活里，我们总有理由推托运动：下班太晚、健身房太远、带娃太累……如果你也苦于没时间运动，不如先从每天2分钟平板支撑开始。

也许有人会疑惑，这么短的时间真的有用吗？有不少人记录下坚持平板支撑30天的变化，发现短短的2分钟，也能让身体和心态发生变化。

一个月后有什么变化？

社交平台上，一位健身博主每天做2分钟平板支撑，持续一个月后，收获出乎意料。

第一周：地狱模式。最初几天，每一秒都是煎熬。刚到60秒，腹部灼烧感强烈，要不断跟扭曲的姿势搏斗。

第二周：逐渐适应。进入第二周，颤抖感减轻，他能更稳定地保持姿势，学会了调动臀部发力，下背部压力骤

减，久坐后的下背部酸痛感有所缓解。

第三周：成为习惯。他开始享受过程，不再像第一周那样挣扎或感到疼痛。2分钟已不再是挑战，实际成绩提高到2.5~3.5分钟，背部状况和核心力量都有明显改善。

第四周：超越目标。博主以4.5分钟刷新个人纪录，而且已经可以感觉到上腹肌。博主还注意到了一些意想不到的变化：下背部疼痛几乎消失了；平时锻炼感觉更有力，核心不再那么快衰竭。

坚持一个月平板支撑后，博主非常满意身体交出的答卷：核心力量明显增强，还改善了体态，减轻了背痛，更让他收获了强大的精神纪律性。

平板支撑有什么好处？

平板支撑主要锻炼核心肌群，包括腹横肌、腹斜肌、腹直肌，还有臀部肌肉。通过做平板支撑可以加强肌肉

力量，使运动能力得到提高。平板支撑练习相对于其他腰腹部练习，可以消耗更多热量。

在没有练平板支撑之前，闭上眼睛单脚站立，可能只有短短的几秒钟。这是因为腹部肌肉不够强壮，无法提供所需的平衡。进行一段时间的平板支撑练习后，腰腹部肌肉力量加强了，平衡能力就相应提高了。做平板支撑可以增强和巩固腰背部、腹部肌肉力量，减轻腰部压力，提升脊柱稳定性。

平板支撑可以大大提高站姿和稳定姿势的能力，使骨骼和关节保持正确的对齐方式，使肌肉的整体效能得到改善。

如何正确做平板支撑？

如果你也想加入平板支撑挑战，请先阅读以下指南，确保你的每一次努力都安全有效。

动出健康 护好肾脏

对糖尿病患者而言，运动往往是个令人纠结的话题——担心运动加重肾脏负担，又害怕久坐导致血糖失控、血脂升高，陷入“动不敢动、躺也不行”的两难境地。实际上，科学合理的运动不但不会损伤肾脏，反而能助力控制血糖、改善心肺功能、减轻肾脏代谢压力，是糖尿病患者综合管理中不可缺少的一部分。

从运动类型来看，糖尿病患者应优先选择“低强度、低冲击、高安全性”的运动，防止剧烈跑跳或负重训练给肾脏和关节带来额外压力。

例如，快走要选择平坦路面，速度适中，既能消耗热量、调节血糖，又不会给身体造成太大负担；太极拳或八段锦这类传统养生运动，动作缓慢柔和，能促进气血循环，增强身体平衡能力，降低跌倒风险；游泳或水中漫步也是很好的选择，水的浮力可减轻关节压力，运动强度也好掌控，特别适合伴

有下肢关节不适的患者。

需要特别留意的是，一定要严格避免高强度间歇训练、举重、深蹲等高强度或憋气类运动，这类运动可能使血压骤升、肾血流量减少，加重肾脏损伤。

通常建议每周运动3至5次，每次总时长控制在30至45分钟，并且要分成“热身—运动—放松”三个阶段。

不同病情的患者要根据自身情况灵活调整运动方案。

伴有高血压的患者，运动时需控制好血压，避免做弯腰、低头的动作；伴有视网膜病变的患者，禁止进行跳跃、弯腰低头运动，可选择坐位太极拳、上肢拉伸等温和运动；肾功能不全的患者，应减少运动频率和时长，以坐位运动为主，避免运动后血肌酐、尿素氮升高；糖尿病患者需严格遵循个体化运动处方，把控好运动强度、频率和细节，在稳定血糖、改善体质的同时，减轻肾脏代谢压力。

（本版内容均据新华社网）

