



维护健康 预防胃癌 的方法

引言

胃癌是全世界最常见与感染相关的癌症，尤其居住在美国的华裔胃癌患者，其死亡率非常高，但若改变生活方式，就可以预防胃癌。本指南为您提供建立良好健康习惯的简单步骤，您若能将建议逐渐融入生活中，就更容易继续维持成为良好的习惯。

现在就让我们开始吧！

目录

- 01** 健康饮食
- 07** 饮料及酒
- 13** 活力十足的生活
- 17** 吸烟与戒烟



健康饮食

你每一天选择的食物，将会影响你的自我健康。若能配合适度运动，你所吃的食物将有助于达到并维持健康的体重、降低罹患疾病(如胃癌及心脏病)的风险，并可增进整体健康。

减少盐分摄入

过多的钠(盐)可增加罹患胃癌的风险。

你应当每天限制钠的摄入，尽量不要超过2,300毫克(一茶匙盐)。盐通常被视为钠的主要来源，但实际上绝大部分来自餐馆的餐点及加工食品，例如方便面。以下为含有大量盐分的食物的例子：

- 酱汁和调味料，如酱油、鱼露、发酵豆瓣酱
- 腌制及熏制食品，如泡菜和咸鱼
- 包装食品，如方便面、虾片及冷冻水饺



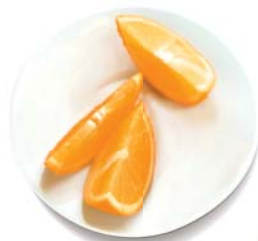
食物	每份食用量	钠含量
方便面	1 包	520-3,590 毫克
酱油	15 毫升 (1大匙)	575-1,120 毫克
冷冻水饺	100 克	300-510 毫克
腌菜/韩式泡菜	100 克	556-781 毫克
左宗鸡	1 杯	635-1,163 毫克
蔬菜炒面	1 杯	810-1,620 毫克
馄饨汤	1 杯	1,810-2,727 毫克

建议每日钠食用量：2,300 毫克 = 1 茶匙盐

低钠 饮食要诀

搭配有益健康的餐盘

- 应有 $\frac{1}{2}$ 的水果和蔬菜
- 应有 $\frac{1}{4}$ 的瘦肉蛋白质，
如蒸鸡肉、去皮的鱼肉、蛋或豆腐
- 应有 $\frac{1}{4}$ 的全谷物或淀粉，如糙米
或荞麦面



酱油营养标签

每包装所含食用分量干：50
食 90 毫升

卡路里

钠 767克

7.67%

总脂肪

0%

0%

碳水化合物 1.1克 0.11%

糖 1.1克 0.11%

蛋白质 0.4克 0.04%

阅读营养标签

选择每份含钠量较少的食物。目标是每天摄入的钠不超过2,300 毫克。

使用更健康的方式烹调

少吃包装食品 (如泡菜和咸鱼等腌制及熏制食品)，

使用蒸、煮、烤或轻微油炸方式烹调食物，而非使用油炸或添加商店买的酱汁。尝试加入大蒜、胡椒、柠檬或辣椒等香料，而非使用盐来调味食物。



逐步改善饮食习惯

只要做出小小的改变，就能让你的午餐便当/饭盒变得更健康。



请尝试以下方法，将你的饮食逐步改善得更健康。



自制碗面

1. 选择你所喜爱的面类(1杯)：
荞麦面、乌龙面或全麦意大利面
2. 加入少量瘦肉，如蒸鸡肉、
鱼肉或猪肉
3. 加进新鲜蔬菜(3杯)，
如西兰花、白菜、蘑菇或菠菜
4. 加入肉汤、高汤或调味料混合

鸡肉乌龙面 (一份700克)

热量 **138**

钠 **250**毫克



日清方便面(一包)

热量 290

钠 1,070 毫克



饮料及酒

选择水及其它健康饮料






我们现在所摄入的热量比以往任何年代都多，而且在这些额外的热量中，有近一半来自含糖饮料，如汽水、运动饮料、果汁、加糖的咖啡和茶。单单一瓶汽水就含有250卡路里的热量及超过16茶匙的糖。经常饮用含糖饮料可导致体重增加。

选择更健康饮料的要诀

与其饮用…	不如饮用…
汽水	气泡水
珍珠奶茶	不含糖的冰绿茶
芦荟饮料	带有新鲜水果口味的水
奶茶	无脂或低脂牛奶的奶茶



喝酒的人会有受伤及健康问题的风险。若大量饮酒则可增加罹患几种癌症、肝脏疾病、心脏病及中风的风险。对于癌症，没有所谓的酒精“安全”限制，但对于饮酒适度且在低风险限度内的人来说，罹患癌症的风险会比较小。

低风险饮酒限度		男性	女性
	在任何一天	任何一天不超过 4杯酒 	任何一天不超过 3杯酒 
	每周	每一周不超过 14杯酒 	每一周不超过 7杯酒 
为维持在低风险之内，请保持每天及每周的饮酒限度。			

何谓标准饮酒量？

普通啤酒



330毫升

餐酒



150毫升

烈酒

(威士忌、杜松子酒、
朗姆酒、伏特加、龙舌兰酒等)



50毫升

一罐或一瓶330
毫升啤酒



酒精含量约

5%

一小杯葡萄酒
(150毫升)



酒精含量约

12%

一杯(50毫升)白干、
威士忌或任何烈酒



酒精含量约

40%

减少饮酒的要诀

- **调整自己喝酒的节奏**。尝试慢慢饮酒或每小时只喝一杯。你也可以选择较小的玻璃杯或酒精含量较低强度的酒饮。
- **拉开饮酒时间**。在喝酒精饮料之间，以非酒精饮料替代。你可以尝试在饮酒之间饮用水、果汁或汽水，以减缓您的饮用量。避免一直加酒，因为如此会更难记录你的饮酒量。
- **做其它事情分散注意力**。将通常用来喝酒的时间，尝试以其它的活动取代。你可以与家人共度时光、散步或学习新的运动。
- **去别的地方会友**。如果你与朋友经常在酒吧见面，建议改去其它地方，或一起尝试新的活动。



如何向酒精说“不”

- **我明天要上班。**你必须让他人知道自己并不想饮酒，以免影响隔天的日常生活。另外一种与此相似的回答是“不，谢谢！我明天必须要早起”，或是“不，谢谢！我不想要宿醉。”
- **我才刚喝完一杯。**这种回答可能适用于那些可能会劝你多喝几杯的朋友，因为这意味着如果你愿意，就有可能多喝几杯。这个回答也表明你知道如何调整自己喝酒的节奏。
- **我今晚已经喝得够多了。**
你可以在低风险饮酒限度内为自己设定限制，让他人知道你只会饮用一定限量酒。有些人可能会强迫你喝更多，但你必须坚持自己的立场，因为你深知正在为自己做出最好的决定。





活力十足的
生活

规律的运动可以帮助你：

- 预防许多慢性病和残疾。
研究发现，进行规律的运动可预防心脏病、糖尿病、胃病、乳腺癌和结肠癌，以及骨质疏松症。
- 控制血压
- 维持健康的体重
- 改善你的心情
- 强化及保护骨骼、肌肉和关节
- 放松并拥有好睡眠
- 帮助改善平衡感
- 更加充满活力

经常运动有助于让你继续做自己喜欢的事情，并随著年龄增长继续保持健康和独立。

成人应该每周至少5天、每天至少进行30分钟的运动。

- 限制久坐不动的行为，例如久坐和看电视
- 即使体重并未超重，也应规律运动以保持心脏健康
- 并非只有上健身房才能运动

生活中有许多运动方式！将运动融入每天的日常生活中：



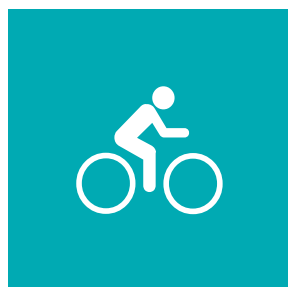
请与你的医生商谈，找出对自己安全的运动。



各种要诀

- 在一天中进行多次10分钟的运动，例如在饭后散步、走楼梯而非搭乘电梯、早一站下地铁并走回家、带孩子到公园游戏场玩追逐游戏、骑自行车上班，以及边讲电话边走路。
- 选择自己喜爱的运动，你就更有可能坚持目标。或者可以与朋友一起运动，以获得情感和体能上的支持。多数人都同意若拥有一位“运动伙伴”，就会有持续下去的动力。
- 优先安排运动。请尝试在早上开始忙碌之前就先做运动。
- 让运动变得好玩和有趣。做自己喜欢的事情，像是边走路边听音乐。如果喜欢户外活动，就可尝试骑自行车或钓鱼。或是使用计步器并与朋友比赛，让每天都能走路超过一万步。

让运动有所变化，使身体能多方受益，并可避免感到无聊。



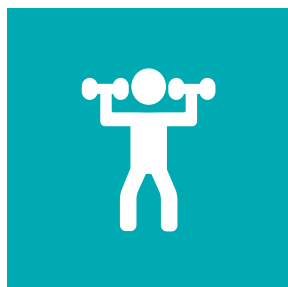
耐力或有氧运动

快走、跑步、
骑自行车、
打羽毛球、跳舞



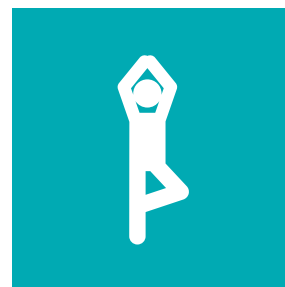
骨骼加强练习

开合跳、跳绳



肌肉强化运动

俯卧撑、举重、
使用阻力带



平衡及伸展运动

瑜伽、太极、
单脚平衡

Shape Up NYC提供在你邻近的免费健身课程。若想了解地点及课程等详细信息，请浏览nycgovparks.org并以英文搜寻“Shape Up NYC”。



吸烟 与戒烟

所有吸烟的美国人中，约有半数会因为这种习惯而死亡。在美国，每年有超过48万人因使用烟草及吸入二手烟而死亡，让其成为在美国可预防的死亡成因中之主要祸首。

吸烟可影响体内几乎每个器官，导致或恶化多种癌症、疾病及病症。吸烟还会让你周遭的人(如家人)接触到有毒的二手烟。吸烟或烟草用量是没有所谓的安全量可言。

吸烟会增加以下风险：

- 肺癌、口腔癌、咽喉癌、胃癌、肝癌、肾癌、膀胱癌、胰腺癌、结肠癌及子宫颈癌
- 心脏病
- 慢性阻塞性肺疾病
- 牙龈疾病和牙齿脱落
- 降低免疫系统功能
- 第二型糖尿病
- 类风湿性关节炎和骨质疏松症
- 白内障和失明
- 胃溃疡
- 不孕症

戒烟可对健康和生活方式产生巨大影响。戒烟的正面影响能在短短两周内显现出来。如果你能保持多年无烟，将可大大降低罹患癌症、心脏病及中风的风险。

戒烟的理由

享有更健康的生活

吸烟会导致癌症、心脏病、中风及许多其它疾病。你的健康状况将从戒烟的那一刻开始有所改善。

更加长寿

平均而言，吸烟者比非吸烟者提早13至14年死亡。但戒烟者无论年龄大小，都可降低其过早死亡的风险，这真是一个好消息！

节省金钱

在纽约市每天吸一包烟的花费是每日11美元，或每年4,000美元以上。但在戒烟仅一个月后，即可以节省足够的金钱购买一部新的智能手机！

改善身边人的健康

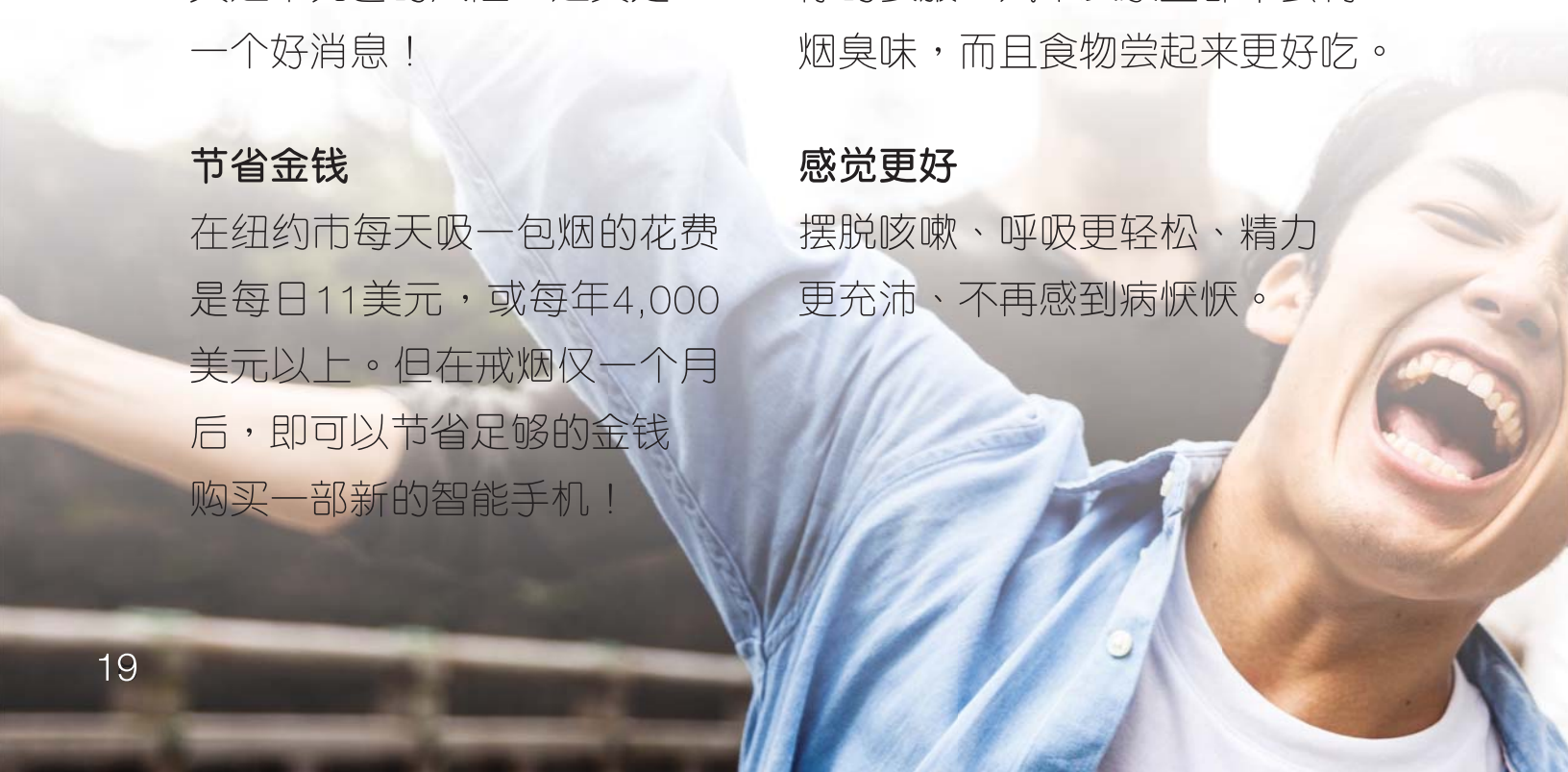
香烟中含有7,000多种化学物质，其中约有70种可导致癌症。吸入二手烟与吸烟一样危险，父母吸烟的儿童更容易罹患支气管炎、让哮喘发作、耳部感染及罹患肺炎。

提高生活质量

你将会感到更加活力十足，同时你的衣服、汽车及家里都不会有烟臭味，而且食物尝起来更好吃。

感觉更好

摆脱咳嗽、呼吸更轻松、精力更充沛、不再感到病恹恹。



从戒烟的那一刻起， 你的健康 将开始有所改善！

在 **20分钟**内，你的心率和血压将会下降。

在 **24小时**内，你的心脏病发作之风险将会下降。

在 **2天**之内，你的味觉和嗅觉将获得改善。

在 **2至3周**内，你的肺功能及循环系统将有所改善，
步行起来更加轻松。

在 **1年**之内，你的罹患心脏病之风险将减少一半。

在 **5年**之内，你的罹患口腔癌、咽喉癌和食道癌之风险将下降一半。

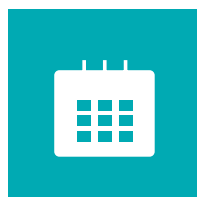
在 **10年**之内，你因罹患肺癌而导致死亡之风险将与非吸烟者
大致相同。

让戒烟更轻松的方法



做好准备！

列出自己戒烟的原因并经常反覆阅读。



选好戒烟的日期

拿走烟灰缸及打火机，并扔掉所有的香烟。



创造无烟的车内及家庭环境。

如此不但对他人的健康有益，也有助于你抗拒吸烟。



获得支持及鼓励

告诉你的家人、朋友及同事自己正在戒烟，并寻求他们的支持。



找到一位戒烟的伙伴

询问是否有吸烟者愿意与你一起戒烟，或者找一位已经戒烟的人，你可以与其洽谈并获得支持。



注意有什么会触发自己的吸烟渴望

酒精、咖啡及压力会让你感到想吸烟。你需要定好计划以避免或克服触发吸烟渴望的事物。



考虑使用药物

使用尼古丁贴片或口香糖，以及如Zyban和Chantix等药物，可以大大减少对于吸烟的渴望，并能倍增戒烟的成功率。请与你的医生洽谈详情。



自我协助处理应付

喝大量的水有助降低对于吸烟的渴望。多做运动则可缓解压力，并改善情绪和健康 - 快走运动通常就能达到成效。



让你的头脑不再想著吸烟

当你感到想吸烟时，就和朋友聊聊；让自己忙于完成一项简单的任务；吃健康的零食或散步；避免身处与吸烟有关的地方及状况。



远离第一支烟！

即使只有一根烟，也可以让你的戒烟行动开倒车。随著你不吸烟的时间变长，你对于吸烟的渴望也会降低。

千万别放弃

绝大多数的人在成功戒烟之前都会经历多次尝试。如果你再次开始吸烟，千万别因此灰心气馁，再尝试一次，戒烟是永远不会嫌晚！

更多关于戒烟的信息及协助

立即寻求协助，以提高你的戒烟成功率！

- ASQ华语戒烟专线提供免费戒烟热线及服务，以及会说流利国语、粤语、越南语及韩语的戒烟咨询专家。请致电1-800-838-8917 (华语) 或浏览网站www.asiansmokersquitline.org。
- 纽约市公立医院系统 (NYC Health and Hospital Corporation) 的戒烟计划，为纽约市民提供低廉的咨询及其它服务。高云尼医院 (Gouverneur Hospital) 则提供华语免费咨询服务。
- 请浏览nyc.gov/health/smokefree了解更多详情。



Supported in part by the National Institutes of Health – National Institute on Minority Health and Health Disparities under award number U54MD000538 and the Centers for Disease Control and Prevention under award number U58DP005621. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health or the Centers for Disease Control and Prevention

