

——新民健康大讲堂为社区居民解开预防肿瘤之谜



新民健康大讲堂每月举办一次,深入上海的社区街道(镇)和商务楼等,为市民带去养生保健与运动知识,为百姓送上“健康大礼包”。每期讲堂的精彩内容将刊登在新民晚报《康健园》专刊上。大讲堂实况将由东方宣教中心全程录制,并派送光碟到各社区文化活动现场,新民网同时上线。

本报讯（记者 金恒 钟喆）新民健康大讲堂响应第14个世界肿瘤日的倡议，携手市民“预防肿瘤，我们一起行动”，邀请了来自疾控、医疗和体育界的知名专家，于昨天下午来到普陀区曹杨新村街道文化中心，为社区居民带去了肿瘤防治知识。

复旦大学附属肿瘤医院胰腺肝胆外科名誉主任、中国抗癌协会胰腺癌专业委员会主任委员倪泉兴，上海市体育局副局长李伟听，上海市疾病预防控制中心副主任任仲伟鉴等三位嘉宾先后就《如何看待胰腺癌》《运动健身和肿瘤的防治》《上海市恶性肿瘤流行与防治》展开主题演讲。在互动环节，市民们争相提问，短短2小时让听众和嘉宾都感到意犹未尽。

市卫生和计划生育委员会党委副书记邬惊雷以及普陀区卫生局、曹杨新村街道办事处、新民晚报等相关领导出席了大讲堂活动，并向市领导赠送了由市医卫行风促进会提供的健康大礼包。本次新民健康大讲堂由市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社联合主办，市健康教育所、上海东方宣教中心、普陀区卫生局、普陀区曹杨新村街道承办，并得到浦发银行、尚体体育公司的支持。

本报记者 金恒 钟喆

■ 3位专家昨天参加第五届新民健康大讲堂

本报记者 陈梦泽 摄

健康损害最大。”

倪泉兴教授则从预防胰腺癌的角度介绍,胰腺癌早期多无特异性症状,但一些临床表现对诊断胰腺癌有重要提示作用,其中一点便是食欲减退、厌油腻食物、消瘦、乏力等,“大部分患者往往在初期当成胃病等治疗,实际上,当你的裤腰带松了,体重降下来了,要特别注意是不是胰腺癌的可能。”

一张纸条 引发思考

一位老年听众为了获得向专家提问的机会，便提前写了一张纸条，递给了台上的倪泉兴教授，“病人的命运掌握医生手里吗？”“您应该给更多年轻医生传授医术”……

李伟听道出一句俗语：“皮带长，寿命短。”从医学角度分析，许多慢性病和生活方式有关，李伟听强调：“选择怎样的生活方式，不仅仅是工作能力和生活品质的体现，更是身心健康的关键所在。”尤其是现代人长时间处于静止状态下，摄入食物又多，容易形成肥胖。

“上海从 2000 年以来的 10 年间, 男性成年人每年以 1% 的比例进入超重或肥胖的人群。肥胖检出率由 6.4% 增加至 11.2%。”李伟听介绍说, 根据中国服装业提供的数据, 1985 年中国城市男性平均腰围是 63.5 厘米, 现在已接近 76.2 厘米, “我国人群发胖, 胖在腹部、腰部, 这种被称为梨形肥胖的体型对

什么是癌中之王? 癌和饮食有何关系? 怎么才能预防癌症发生? 在昨天下午的新民健康大讲堂上, 三位嘉宾从临床医疗、疾病控制、体育运动等专业角度为 200 余位普陀区曹杨街道居民解开预防肿瘤之迷。

一句妙语 道出真谛

三位嘉宾刚刚登台，主持人小宇便给嘉宾们出了一道题：“有一份报告中说，良好的心态，对于治疗和预防肿瘤有着非常重要的作用，请嘉宾们用一句最简单的话告诉大家，你们在生活中是如何预防肿瘤的？”

“健康的环境,健康的活动,健康的饮食。”首先回答的倪兴东教授答得干脆,李伟听副局长紧接着从健身的角度总结出三个词“健身、健心、健康”,最后仲伟鉴副主任强调:“始终保持愉快的心情,尽量不生气。”嘉宾们简单的开场白,道出了预防肿瘤的真谛。

一根皮帶 松緊有道

别小瞧裤子上的一根皮带,从裤腰带的或紧或松,可以提醒着你注意预防肿瘤的发生。

知名建材联盟品牌
服务致胜·战略联盟齐齐亮相