



这是千真万确的：

# 您可以帮助降低自己患癌症的风险。

*You can help reduce your cancer risk - Simplified Chinese*

**您可以做出一些选择来帮助降低您患癌症的风险。有些选择比您想像的要简单。**

**远离烟草**，包括香烟、雪茄、咀嚼烟叶和其他形式的烟草。

**达到并保持健康的体重。**

**动起来**，参加日常体育活动。

我们建议每周至少进行 75 分钟的强度活动或 150 分钟的适度活动。

**保持健康的饮食方式**，多吃水果、蔬菜和全谷物，少吃红肉和加工肉。

**限制饮酒量**（如果您饮酒）：女性每天不超过 1 杯，男性不超过 2 杯。

使用防晒霜、衣服、宽边帽和太阳镜**防止阳光照射皮肤**，避免从上午 10 点到下午 4 点照太阳。

**了解您自己、您家人的历史和您的风险**，并向您的医疗团队通告这些情况。

**定期做检查和癌症筛查。**

在线访问我们的网站 **cancer.org** 或拨打电话 **1-800-227-2345** 更多了解您如何帮助降低自己患癌症的风险并得到您对癌症所提问题的答案。我们会在您需要时提供帮助。