



事实：您可以帮助降低自己患癌症的风险。

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Chinese

您所做的选择可以帮助降低自己患癌症的风险。其中一些选择可能比您想象的容易。



远离烟草：包括香烟、雪茄、咀嚼烟草和其他形式的烟草。



最好不饮酒。如果您喝酒，则女性酒量应该每天不超过1杯，男性每天不超过2杯。



锻炼身体：定期进行体育锻炼。我们建议每周至少进行 75–150 分钟的剧烈运动或 150–300 分钟的中等强度活动。



保护您的皮肤免受阳光照射：涂防晒霜，穿衣物、戴宽边帽和太阳镜遮盖皮肤；上午10点到下午4点之间避免阳光照射。



健康饮食：多吃水果、蔬菜和全谷物食物，限制或避免食用红肉和加工的肉类及加工食品。



了解您自己、您的家族史和自己的风险，并让您的医疗团队也了解这些情况。



达到并保持健康的体重。



定期进行检查和癌症筛查测试。



要了解更多信息，请访问美国癌症协会网站 cancer.org 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们在您需要时为您提供帮助。