

英国研究发现每天快走半小时以上可防癌

英国研究人员发现，每天开展半小时以上快走运动可预防癌症，原因是快走可“燃烧”脂肪、改善情绪、提高免疫系统和消化系统功能，从而有利于降低患癌几率。

英国“世界癌症研究基金会”8月31日发布报告说，如果英国民众每天开展快走运动，英国每年肠癌和乳腺癌患者数量有望下降12%，大约是5000人。

基金会研究项目负责人蕾切尔·汤普森说：“研究表明，快走以及类似的体育活动，对癌症预防很有效。全民开展适度体育活动可减少数以千计的癌症病例。”

她说，除预防肠癌和乳腺癌外，经常从事体育活动还可降低女性患子宫内膜癌的风险。

英国研究人员说，民众不必每天腾出30分钟至45分钟的整块时间用于运动，只要时间总长度达到要求，短时多次运动也可达到预防效果。

除快走外，跳舞、慢速骑自行车或游泳也能达到防癌效果。

[更多阅读](#)

[英国“世界癌症研究基金会”网站相关报道（英文）](#)

[德研究证实锻炼对老年慢性心力衰竭患者有益](#)

[适度运动有助于缓解癌症症状减轻化疗副作用](#)

[《细胞》：良好的社会生活或有助防癌](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-9-2 16:56:04 匿名 IP:123.10.213.*

领袖绕过官僚集团与民众直接联手，利用民众力量改造官僚集团，是毛泽东的发明。

[\[回复\]](#)

目前已有1条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

[相关新闻](#) [相关论文](#)

- 1 德研究证实锻炼对老年慢性心力衰竭患者有益
- 2 《细胞》：良好的社会生活或有助防癌
- 3 美最新研究发现多食果蔬对防癌效果不大
- 4 孕妇适度锻炼 孩子日后不胖
- 5 日本制成能越障快走的向导机器人
- 6 德科学家取得细胞防癌机制新发现
- 7 研究表明：规律运动有助于提高老年生活质量
- 8 PNAS：运动可刺激脑细胞生长 增强记忆力

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#) [一周新闻评论排行](#)

- 1 2010年高校科学研究优秀成果奖公示
- 2 31岁博士任沈阳航空航天大学副校长引质疑
- 3 浙大推行“教师岗位分类管理” 30%教师转岗社会服务
- 4 2009年我国表现不俗的论文82%由高校贡献
- 5 第六批“千人计划”开始申报
- 6 基金委发布2011年度项目申请等事项通告 政策有较大变化
- 7 公开质疑“总统奖女孩” 方舟子是不是乱咬
- 8 国家地理杂志评2010十大科学发现 诺亚方舟遗迹上榜
- 9 论文撤销牵扯出美国一博士学术造假
- 10 蒲慕明：中国科学“病”在何处

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 对《蒲慕明：中国科学“病”在何处？》一文的回应
- 后留学时代与后归国时代—蒲慕明、饶毅、施一公及其它
- 蒲慕明：中国科学“病”在何处
- 科学素养为何跟不上经济发展？
- 他凭什么得了图灵奖？
- 只能“相信小学生”？

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- 关于科学网首页“科研”栏目帖子标题修改的说明
- MIT空气动力学教程
- 分享斯坦福系统生物学经典课件
- 《细胞生物学》各章精要提炼
- 分享《Igneous Rocks and Processes》

验证码:

[点击输入验证码](#)

[发表评论](#)

▪ [如何写综述才能提高文章水平](#)

[更多>>](#)