



## 每天散步半小时降低肠癌死亡风险

<http://www.firstlight.cn> 2011-01-06

美国一项最新研究宣称，每天散步30分钟可使肠癌死亡危险大大降低。不仅如此，此类锻炼还可以降低患心脏病、糖尿病及其他癌症危险。即使是在癌症确诊之后，经常锻炼对健康的有益作用也十分明显。

一项研究中，研究人员分析了早期一项涉及15万名男女参试者的调查得出的相关数据。研究人员比较了参试者在1982~1997年间的身体活动水平(锻炼情况)。并将所得结果与1998~2005年间肠癌发病情况以及1998~2006年间肠癌死亡率情况进行了关联性研究。结果发现，经常锻炼的参试者肠癌死亡率最低，即使发病也会推迟至少10年。

新研究负责人美国华盛顿大学医学院的凯瑟琳·沃林博士表示，新研究发现，最大受益者是生活中最经常锻炼的人群，然而没必要每天跑马拉松或者每天健身4个小时。每天散步30分钟就足以大大降低罹患多种疾病的风险。另外，新研究结果还表明，持之以恒的锻炼还会令人心身感觉更好，身体机能更正常。与久坐不动者相比，成年时期经常活动的人结肠癌死亡危险更低。

沃林博士表示，新年伊始，很多人正考虑的一个问题是“锻炼是否真的有益健康，成年人现在开始锻炼是否为时已晚？”其实这种担心纯属多余，锻炼从来不言迟，也从来不言早。啥时开始锻炼都是积极的保健行为。沃林博士表示，新研究发现，即使是确诊癌症患者开始锻炼，也有助于控制癌症复发率。

[存档文本](#)