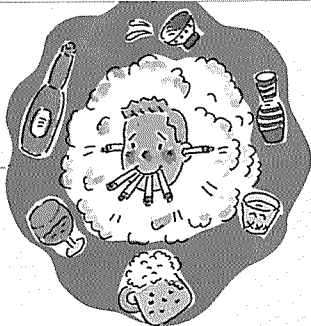


건강수칙을 지켜, 암을 예방하자

암을 예방하려면 암 세포에 대한 저항력이 뛰어난 건강한 신체를 단련하는 것이 무엇보다 중요하다.

1 담배를 피우지 않는다

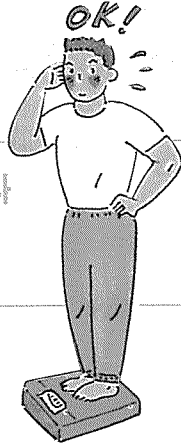


담배의 타아르는 발암물질 담배를 피우는 사람들에게 암이 많다.

2 과음하지 않는다

위장과 간장에 지나친 부담을 준다.

3 규칙적으로 7~8 시간 수면을 취한다



충분한 수면으로 스트레스가 쌓이지 않게 한다.

4 적당한 체중을 유지한다

비만이나 급격한 체중감소는 전신의 상태를 악화시킨다.

5 규칙적인 운동을 한다

적당한 운동은 신진대사를 활발하게 하여 신체의 저항력을 길러주고 심신을 즐겁게 해준다.

6 아침식사를 반드시 한다



아침식사는 하루의 활력의 주요 요소. 매일 아침식사를 하도록 한다.

7 간식을 하지 않는다

과식은 비만의 원인이 될 뿐만 아니라 암 세포를 키워주기도 한다.