

通过运动帮助降低罹患乳腺癌的风险

运动的人罹患乳腺癌的可能性较低。

尝试每周至少运动 **150 分钟 (2.5 小时)**。

可以每周运动 **5 天、每天 30 分钟**，来实现这一目标。

如果进行中等强度的运动（快走、慢速慢跑、轻松打网球、轻松游泳）：

每周 2 至 3 小时：

↓ 风险降低 **9%**

每周 6 小时：

↓ 风险降低 **30%**

遵循 FITT 原则

F 频率：我应该多久运动一次？			
尝试逐步增加至：		大多数运动每周 5 天。 力量训练每周 2 至 3 天。	
		每周 5 次或更多	每周 3 次
I 强度：我应该进行多大强度的运动？			
进行中等或剧烈强度的运动。可以根据说话的困难程度来判断运动强度。		中等至剧烈强度	中等强度
• 中等强度 ：可以正常说话，不会感觉喘不过气。			
• 剧烈强度 ：说话感觉困难或不舒服。			
T 类型：我应该进行哪种运动？			
• 进行可以提高心率的有氧运动，例如步行、跳舞、慢跑、游泳和骑自行车。		步行、骑自行车、举重	快走、自重训练
• 进行可以增强肌肉力量的力量训练，例如举重、自重训练和瑜伽。			
T 时间：我每次应该运动多长时间？			
每次运动尽量达到 20 至 60 分钟。		每次 20 至 60 分钟	每次 20 分钟
尝试搭配不同的运动方式：			
• 较长时间的中等强度运动。			
• 较短时间的剧烈强度运动。			

运动如何提供帮助：



免疫系统

运动可能有助于增强您的免疫系统。可以有助于降低罹患乳腺癌的风险。



激素水平

如果您已经绝经，运动可能有助于降低雌激素水平。较低的雌激素水平有助于降低罹患乳腺癌的风险。



体重

运动可能有助于您管理体重。整个成年期保持健康体重可能会降低罹患乳腺癌、心脏和血管（心血管）疾病以及其他健康问题的风险。



炎症

炎症是指身体对损伤产生的反应，与包括癌症在内的许多慢性疾病有关。运动可能有助于减轻体内炎症。

开始运动计划或增加现有运动量之前，请先咨询医生。

如需了解更多信息，请访问：

www.msk.org/research-areas/research-teams/exercise-oncology-program
www.cancer.org