

不痛不痒的乳腺肿瘤常常被误认为普通增生 认识乳腺癌，让美丽不残缺

HK 热点

■ 本报记者 符王润 实习生 文敏 唐小璇

每年的10月是“世界乳腺癌防治月”。10月13日，海南省人民医院乳腺外科举办第八期“爱汝之家”金秋话会。活动现场，医护人员和癌症患者联手上演了精彩的文艺表演，乳腺外科的医生们也在现场解答患者们的咨询，讲解乳腺癌防治的科普知识。

“乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，全球年发病率约120万例，有50万人死亡。虽然中国的发病率比西方发达国家要低，但如今每年的发病率也在逐年升高。”海南省人民医院乳腺外科医生陈茹在接受海南日报记者采访时说，值得欣慰的是，随着早筛率的提高和医疗技术水平的提升，很多乳腺癌能够在早期被发现，同时临床对乳腺癌的治疗效果也有了很大的提升。

定期体检能有效预防乳腺癌

对于乳腺癌的发病原因，海南省人民医院乳腺外科医生陈茹表示，目前，导致乳腺癌发病的原因还不确定，生育、月经来潮早、不生育或者晚育都有可能导致乳腺癌的发生，“生活压力、休息的质量和饮食等都会有关影响。”

由于致病因素的不确定，因此，预防显得极为重要。陈茹表示，养成良好的体检习惯是预防乳腺癌的重要手段。“养成良好的乳腺自检习惯和正规的体检相结合是早期发现乳腺癌的最佳方法。”陈茹介绍，美国癌症协会推荐，乳腺临床检查20岁至40岁每3年一次，40岁以上每年检查一次。她还强调，40岁~44岁的女性应选择利用乳房造影（即钼靶：乳房的X射线检查）开始进行年度的乳腺癌筛查；45岁~54岁的女性应每年进行乳房造影筛查；55岁及以上的女性应每2年进行一次乳房造影筛查，或者也可以每年进行筛查。

当身体出现异常信号时，也应及

时引起人们的警惕。“当发现乳房出现肿块、乳头溢液（尤其血性或深褐色溢液）、乳头轻度回缩或糜烂、乳房皮肤轻度凹陷或隆起、乳房局限性增生经药物治疗不能改善或不随月经周期变化等信号时，往往是乳腺癌的早期征象。当有上述情况出现时，应早到乳腺专科就诊。”陈茹说。

陈茹还特别指出，在进行乳腺癌的筛查时，很多人都会走进“重仪器轻体检”的误区。她表示，正确的诊断必须依据临床医师查体和必要的仪器辅助检查综合判断，“重仪器轻体检”的结果会导致一部分乳腺癌的漏诊。

令很多人吃惊的是，乳腺癌并非女性“专利”。海南省人民医院乳腺外科医生姚嘉指出，在所有乳腺癌患者当中，有99%是女性，但是也有1%的男性乳腺癌患者。“在我的从医生涯中，已经接诊了四例男性乳腺癌患者。”

技术更新快“绝”症变“慢病”

“我最初得知自己患上乳腺癌的时候，感觉自己离死不远了，万念俱



灰。但后来经过医生和病友的介绍才知道，乳腺癌其实并没有想象的那么可怕。”63岁的何阿姨在10年前患了乳腺癌，经过积极治疗，如今她和健康人并无区别。

“乳腺癌治疗的技术以每三个月的速度在不断更新，对患者的治疗效果也越来越好。早期只有70%的5年生存率，如今已经提升到了80%，有些患者的生存率达到10年，甚至有些患者可以治愈。”陈茹说。

“不少乳腺癌患者，在不经治疗的情况下，带瘤生存的时间是按照年来计算的。”姚嘉指出，乳腺癌其实也和高血压、糖尿病一样，都属于慢性

病，可以通过规范治疗及生活调理加以控制。

规范治疗至关重要

“乳腺癌的治疗一定得是严谨规范的治疗。”姚嘉同时指出，患者和家属对疾病的重视程度也十分重要。“临床上绝大多数患者其实早就发现乳房肿瘤了，但因为不痛不痒，再加上周围亲戚朋友的一些错误的意见，往往把它当成了普通的增生去对待，最后确诊的时候往往就追悔莫及。”

他指出，乳腺癌患者在医院治疗的时间是很短的，更多的时候是在家人的照顾下逐渐康复，所以家属也需要了解乳腺癌，并且对其治疗方式以及治疗过程的护理事项都有深刻的理解和掌握，才能帮助患者更好地康复。

对于乳腺癌的治疗，很多患者也存在误区。陈茹介绍，很多患者认为治疗乳腺癌的唯一办法就是手术，而对化疗、放疗、靶向治疗以及内分泌治疗等有效的治疗手段随意放弃或不规范应用，这其实是一种误区。同时，很多患者也存在盲目轻信偏方，一些患者盲目依赖偏方而回避化疗、手术等治疗方法，从而导致了病情的延误。

溏心蛋营养高？不科学！

煮不熟的蛋非但营养流失，还可能含有细菌

“老妈说这是溏心蛋，营养高，可是真的好难吃！”近日，市民李女士吐槽说，妈妈煮的鸡蛋没有熟，为此妈妈还称这样的鸡蛋营养高。这和生鸡蛋没啥区别，营养真的高吗？李女士发出这样的疑问。

李女士今年27岁，“我们家早饭时常会吃煮鸡蛋下牛奶，但是最近我妈听朋友说鸡蛋煮成溏心蛋营养更高，于是这几天每次煮的鸡蛋都半生不熟。”李女士说，剥开后蛋黄还没有完全凝固，蛋黄液还在流，闻味道还有一股腥味。

“不想吃，但妈妈反复说营养高，我也就尝了尝，太难吃了，和生鸡蛋没啥区别。”李女士说，为此她上网搜索溏心蛋，果然不少人这样吃。至于营养的高低，她还存在疑问，反而担心这样没熟透的鸡蛋吃了有损健康。

记者了解到，除了李女士家，很多人都喜欢吃流着鲜嫩蛋黄的溏心蛋，觉得这样的鸡蛋不仅美味，营养成分损失也少。

就此，记者咨询了营养科医生。医生表示，溏心蛋又叫溏稀蛋，食用后比完全煮熟的鸡蛋更难以吸收蛋内的营养物质。

医生介绍，鸡蛋中除了含有蛋白质以外，还含有多种矿物质、胆固醇、卵磷脂、维生素等，煮熟的鸡蛋对于这些营养物质能够得到98%以上的吸收，而人体对溏心蛋的营养物质只能达到81%的吸收，因此不建议吃溏心蛋。

国家高级营养师陈渝也认为，溏心蛋在营养方面并不占优势，如果不全煮熟的话还可能会含有细菌，食用后可能会造成很大的健康隐患，因此为了健康，还是少吃为妙。

（重庆晚报）

HK 相关链接

这些烹饪误区你可能不知道

1.先切菜后洗菜

不少人在清洗蔬菜时，避免菜洗不干净，就选择先切后洗。专家认为，蔬菜中许多营养素及有益物质是水溶性的，先切后洗会使营养物质流失于水中。同时，切后再洗，蔬菜在烹饪过程中水分含量增高，口感也不怎么好。因此，正确的方法是先洗后切再烧煮，这样营养元素就不容易流失。

2.盐放得太早

不少人炒菜有先放油和盐再放菜的习惯，这样盐里面的营养成

HK 网络求证

风靡网络的“戒糖风”健康吗？医生指出：

过度戒糖得不偿失

■ 本报记者 徐晗溪

“敷面膜不如戒糖”“戒糖8个月，身体竟然发生了如此惊人的变化！”连日来，网络上不断有网友分享他们戒糖、戒面包等精制碳水化合物的亲身经历，在爱美人士中刮起一股“戒糖风”，各种无糖减肥法风靡，甚至还有网友晒出自己“28天里不吃任何糖类和碳水化合物的食物”的美容心得。

这些“戒糖”方式是否科学？对此，海口市人民医院（中南大学湘雅医学院海口分院）临床营养科营养学专家徐超表示，戒糖仅限精制糖，过度戒糖会导致低血糖等疾病，反而得不偿失。

糖不能不吃

“除了酸奶我不吃甜的”“人没有糖，也可以正常生活，多吃糖还会得糖尿病”“自从戒糖后，每天都感觉自己的皮肤滑滑的，拍照都不用磨皮了”……在百度中输入“戒糖”，不仅能找到五花八门的戒糖食谱，还能看到不少网友关于戒糖的心得体会。不禁让人产生疑问：戒糖真的有那么神奇吗？戒糖戒的是什么糖？

徐超表示，《中国居民膳食指南》推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。而人体摄入糖有两个来源，一是精制糖的摄入，另外就是天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病患病风险。“从这个角度来看，网友分享的少吃甜食少喝饮料，

这是值得提倡的。但是，即便是糖尿病患者也没要求不吃主食，如果为了戒糖而不吃主食反而适得其反。”徐超说，蛋白质、脂肪、碳水化合物是提供人体热量的三大主要来源，糖类（碳水化合物）也是最经济、最安全的提供能量的方式。

如果为了戒糖，而彻底戒掉主食等碳水化合物类食物，是很不科学的。有的人可能会因此精神萎靡、面色苍白，甚至脱发、低血糖、昏迷，年轻女性也可能会导致月经周期的异常，这对人体内分泌来讲，伤害是巨大的。此外，突然戒糖又突然暴饮暴食，会导致体内胰岛不堪重负，血糖忽高忽低，易患上糖尿病。

可适当戒掉精制糖

徐超认为，健康的戒糖，要减少的只是精制糖的摄入，而不是拒绝一切碳水化合物食品。“生命所需的营养素，一种也不能少，甚至还要增加，才能促进脂肪的分解，维护美丽的肌肤，加强女性的魅力和活力。”

“戒糖食谱要因人而异，要在保持膳食结构平衡的情况下，减少能量摄入。”比起戒掉主食，徐超建议爱美人士可把主食换成豆类、粗粮和薯类，用淀粉豆类替代一部分精白米面，每日至少吃一餐粗粮，既健康又营养，还能达到戒糖的效果。



HK 养生百科

中药并非越陈越好 放久了一样会过期

中医的人都知道有一首《六陈歌》，曰：“枳壳陈皮半夏齐，麻黄狼毒及茱萸，六般之药宜陈久，入药方知奏效奇。”说的是有六味中药放一放再用更好。

最早是南北朝中医学家陶弘景提出陈皮、半夏宜陈久用之。陈皮又称橘皮，气味强烈，有刺激性，服用时有可能出现毒性不良反应，经过一段时间的贮藏和炮制，药用价值才能体现出来，一些毒性不良反应会减轻或消失，故只有收藏了3年以上的橘皮才能称为陈皮。

同理，半夏具有燥湿化痰、降逆止呕的功效，其毒性更强，需要放置一段时间后才能使用。

然而专家指出，中药并非越陈久越好，即使“六陈”这些中药也不是可以无限期存放的，否则中药也会失去药性。

专家表示，一般来说，中药材最好趁早服用，一旦药材质量下降，药效降低，有时非但起不到保健养生作用，还会影响身体健康。目前，中医药界比较普遍的看法是，中草药在保质期内，且采用了适当的保存方法，才能真正“保质”。一旦中草药质量下降，药效降低，起不到治病救人的作用，自然无法“保值增值”，收藏也毫无价值。

阿胶是补血益气的常用药，有滋阴润燥、补血益气、止血安胎的功效。现代工艺制成的阿胶，在原料处理过程中，可能会残留极少量的三甲胺、尸胺、吲哚等小分子含氮物质。若这时服用容易导致人产生恶心、呕吐、头痛、头晕甚至血压不稳等症状，即中医所谓的燥性，俗称的“火毒”。所以，新产的阿胶应在阴凉干燥处存放，以挥发和减少这些含氮物质的含量，避免产生不良反应。存放时间以一年以上为宜，但保存时间最好别超过五年。

如芦根、白茅根、生地等中药，则是鲜者效果更佳，这些鲜药味甘而气不浓烈，没有刺激性，加之含有较多的汁液，故多用于清热、滋阴、生津等。

大部分常见中药材应放在阴凉通风干燥处保存，最好不要放在冰箱冷藏。不过像冬虫夏草、人参等高档中药材，可以放在冰箱零下5摄氏度的环境内储藏。

（大河健康报）

常练三动作腿不老

人上了岁数，下肢老化会带来很多麻烦，如容易跌倒、行动吃力等。体育教练员推荐了三个动作，在家可轻松练习，能在一定程度上延缓下肢衰老。

1.面对桌子站立，把手放在桌面上，脚尖朝外，两脚张开稍比肩宽，同样挺直背部，像坐在椅子上一样下蹲，注意膝盖位置不要超过脚尖。坚持4秒后起身再重复。以每次做两组、每组20次为目标。

2.两手抓住一瓶1.5升~2升的矿泉水，脚尖朝外，两脚张开稍比肩宽，同样挺直背部，像坐在椅子上一样下蹲，注意膝盖位置不要超过脚尖。坚持4秒后起身再重复。以每次做两组、每组20次为目标。

3.站直身体，两手交叠放在脑后，两脚张开与肩同宽，脚尖向前。保持上半身与地板垂直，大步迈出一只脚，使大腿与地面平行，膝盖成90度角，再恢复站立，重复20次后，换一条腿再练习。

（生命时报）

打包剩菜有讲究 一个盒莫装多个菜

随着消费观念的转变，很多市民聚餐后都养成了打包的习惯。但是专家提醒，打包也有讲究，若不小心会有健康隐患。

什么菜别带回家？

蔬菜首当其冲。专家介绍，蔬菜不宜打包是因为蔬菜富含维生素，反复加热会导致维生素快速流失；另外，蔬菜反复加热，会使其中的硝酸盐发生化学反应生成亚硝酸盐，对身体造成危害。

什么菜得赶紧吃？

海鲜富含蛋白质，细菌尤为偏爱，不宜久放；富含淀粉的食品如年糕等，容易被葡萄球菌寄生，即便高温加热也很难将其杀死，这类食品最好在4小时内吃完。所有打包食品都不宜隔餐，最好能在5~6个小时内吃完。

食物何时放冰箱？

食物拿回家后还有个小技巧，那就是等其彻底凉透后再放入冰箱。因为食物带入的热气会引起水蒸气的凝结，导致霉菌生长速度加快，会影响整个冰箱内的食物存放。

不少市民图省事或为节约打包盒，剩下好几个菜都装在一起带走。专家建议最好不要这样做，打包食物应该分装存放，回家后也要马上把打包回来的食物分开装在干净、密闭的容器中。因为不同食品中的微生物生长速度不一样，将它们分开储存可以有效抑制微生物的滋生速度，同时还能避免交叉污染。

打包食物怎么热？

最后，千万记得打包食物要回锅加热。冰箱中存放的食物取出后必须回锅进行加热，冰箱的温度只能抑制细菌繁殖，不能将其彻底杀灭。如果打包的食品食用前没有加热完全，很容易出现肠胃道等疾患。

（广州日报）