



生活课堂

阿胶枣吃多易上火

阿胶枣就是我们所说的“中药零食”，全都是中药，阿胶和大枣是药食同源的，适用于气虚或血虚体质的人群，对于面色萎黄或苍白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力等症状有帮助。

注意：阿胶枣不太好消化，一天最好不要超过10粒，同时它又是蜜枣，比较滋腻，吃多了容易上火。

龟苓膏不宜多吃

主要成分：龟板、土茯苓、生地黄、蒲公英、金银花、菊花等。有清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的作用。适用于口干、心烦、面部有痤疮、习惯性便秘、阴虚的人。

注意：一天一盒(180克到300克)就够了，一周不要超过三盒，龟苓膏有一定的清热排毒作用，所以脾胃虚寒或脾胃虚弱的人不宜吃太多。

龟板本身有兴奋子宫和促进血液循环的作用，所以孕妇及月经期间最好咨询专业医生能否服用。龟苓膏以滋阴为主，吃完后不要立刻喝浓茶。

感冒发热别喝酸梅汤

江苏省南京市中医院老年科主任张钟爱说，感冒的时候一般需要用发汗的药，把“病邪”从体表赶出来，从而使人恢复健康。而酸梅汤中的乌梅是酸性的，中医认为是收敛之物，它会妨碍发汗药物发挥作用，从而延缓感冒的康复。因此，感冒时最好别用酸梅汤来止渴或者开胃。

从头到脚拍出健康

五指并拢，微微内扣，在手心形成一个小空间。在做拍到操之前先把手搓热，之后先做干洗脸的动作，从上到下揉搓面部；接下来就是拍打手臂，从上往下轻轻地拍击；然后从胸部开始往下拍打，最后从腿侧拍打回腰部。

利用枕头缓解肩颈疼

首先处于仰卧位，把枕头竖过来放在整个脊柱的后方，调整好枕头的位置躺下去。头向后仰，颈部达到一个正常向前突的位置，两条腿自由摆放在舒服的位置。这样做可以充分放松肩颈部位，缓解脖子僵硬的问题。每天早晚可以多组几组，每组十分钟。



茶垢不洗会致癌?

茶垢主要是茶多酚在空气氧化作用下产生的聚合物。有说法称，茶垢中含有镉、铅、汞、砷等有毒致癌物，对健康极为不利。那么，看上去又黄又腻的茶垢对人体是否有害呢?云南农业大学普洱茶学院李副教授表示，茶垢中虽然含有铅和汞，但含量甚微，并不会对人体造成伤害，致癌就更不可能。不过，虽然茶垢不致癌，但长年不清洗茶垢不可取，因为容易滋生霉菌。

清洗茶垢教你几招

- 1.如果茶垢沉积已久，用加热过的米醋或用小苏打浸泡一昼夜，再用牙刷刷洗就可轻松清洗干净。
- 2.茶杯、茶壶内放入一小勺橘子粉或橘子汁等果汁，装满清水后放置2—3小时，这样茶垢与茶具失去了黏合力，就容易除去。
- 3.茶壶或茶杯里加水，放入土豆皮，加热煮沸，冷却后冲洗，很容易就能把茶垢清洗干净。

小健

本期达医:杜力成

扫码看视频

不久前，世界卫生组织国际癌症研究机构发布全球最新癌症数据。2020年全球乳腺癌新发病例226万例，超过肺癌的220万例。这意味着，乳腺癌取代肺癌，成为全球第一大癌。易感人群占全球半数人口，其新发病例数居然超过男女皆可发病的肺癌，乳腺癌带来的风险可见一斑。

# 乳腺癌多是悄然“作案”

## 远离全球第一大癌，除了定期体检，还要学会乳腺自查

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

### 乳腺癌发病率持续增长

3月19日，山东第一医科大学附属省立医院乳腺甲状腺外科门诊，副主任医师杜力成又接诊了一些乳腺癌患者，这其中，有两名年龄分别为32岁、33岁的年轻患者。

“在我国，乳腺癌占女性恶性肿瘤发病的第一位。近几十年，发病率一直在增长，发病年龄也越来越年轻。”杜力成说，一方面，因为我国乳腺癌筛查普及人群越来越多，导致乳腺癌检出率增加；另一方面，高脂饮食摄入增多、活动量减少等，也是导致乳腺癌高发的原因。

不久前，世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布全球最新癌症数据。数据显示，2020年预测全球新增癌症人数共计1929万人。其中，乳腺癌新增人数达226万，约占新发癌症病例的11.7%。超过了肺癌的220万例。

这是乳腺癌首次超过肺癌，成为“全球第一大癌症”。杜力成指出，乳腺癌患者绝大多数是女性，虽然男性也有发病，但男性患者占不到1%。

### 多数乳腺癌悄悄发生

从发现乳腺上有包块，到怀疑乳腺癌、手术、病理确诊，中间不过一个月时间，但对于患者王女士来说，却很漫长。她有时会后悔，如果去年甚至前年去检查，是不是能发现什么，就不会恶变?

“早检查确实可以早期发现，但多数研究认为，乳腺癌是单一的病变，它从存在的一开始，就是乳腺癌。”杜力成说，更残忍的是，大多数乳腺癌都是悄悄发生的。等发现什么蛛丝马迹时，它就已经存在了。

杜力成介绍，乳腺癌临床可以注意到

的症状首先就是乳腺包块，如果发现乳腺有无痛性肿块，边界不光滑、活动性差，一定要尽快到医院就诊。

如果乳腺癌进一步发展，会侵犯到乳腺之间的库珀韧带，使之缩短，就会牵拉皮肤，局部的皮肤凹陷形状就如同酒窝，也就是酒窝征。接下来，肿瘤可能侵犯皮肤淋巴管，皮肤会橘皮样变。出现这个症状时，乳腺癌往往就不是早期了。

“另外，要注意乳头位置的变化，看乳头是否有溃疡、皲裂或乳腺溢液，尤其要警惕血性溢液。”杜力成说。值得注意的是，我国女性的致密性乳腺组织比例较高，也就是乳房体积相对小、脂肪少、腺体多，致密乳腺组织的女性长了乳腺癌，更不容易被发现。

### 用好乳腺超声和钼靶两样利器

面对越来越多的乳腺癌患者，如果说有什么利好消息，那就是早期发现越来越多，“与五年前、十年前相比，淋巴结转移的患者少了，肿瘤体积也小了。”杜力成说。

据介绍，与其他恶性肿瘤一样，乳腺癌也有分期。比如经典的TNM分期，其中T是指肿瘤大小，N是指淋巴结的情况，M是指是否有远处转移的情况。根据三个指标结果的不同组合，确定患者的分期情况。

“我们能治好多数乳腺癌，前提是做到早发现。”杜力成说，分期是下一步治疗的重要依据，多数乳腺癌的首诊科室是乳腺外科，就是因为如果有机会进行手术治疗，其生存就相当于上了一份“保险”。

越早期发现，治疗效果越好，越可能达到“临床治愈”。而这，又强调了乳腺癌筛查的重要性。在临床中，乳腺癌的发现，多从乳腺结节报告开始。根据乳腺的BI-RADS分级，评价肿块恶性程度，继而指导临床治疗。

“乳腺超声是一种很有效的检查手段，

准确率高，无创，不用担心副作用，而且检出率高，0.03厘米的乳腺结节也不会被错过。”杜力成说，有经验的超声大夫，根据乳腺超声，在很大程度上就可以判断其良恶性。

人们常说的钼靶，也就是数字乳腺摄影，也是乳腺癌筛查的重要手段。不过，由于国内外女性乳腺组织的不同，国外建议40岁以上女性钼靶是每年一次的常规检查，国内则建议40岁以上女性把钼靶和乳腺超声仪器纳入常规体检，每一到两年进行一次。

### 注意乳腺癌的家族遗传性

发病人数越来越多，更加凸显了乳腺癌预防的重要性。谈及乳腺癌的预防，杜力成强调，要注意乳腺癌家族史。

“乳腺癌的家族史主要是指以女性为主，从女儿到母亲及母亲的姐妹到外婆，如果有一位或者是数位，就可纳入乳腺癌家族史的范畴，有家属史的女性就更应该注意乳腺癌筛查，必要时可以进行乳腺癌家族基因的筛查。”杜力成说，对于有乳腺癌家族史的女性，尤其要注意定期检查。

另外，伴随女性一生的雌激素水平，也与乳腺癌的发生有着密切关系。月经来潮早、绝经晚，未生育，甚至围绝经期进行了激素治疗的女性，都属乳腺癌发生的高危人群。而生育、母乳喂养，都是对乳腺的保护。再者，要注意养成健康的生活方式，注意锻炼身体、合理饮食，尤其避免长时间大量高脂饮食的摄入。

杜力成提醒，在定期进行乳腺检查的同时，日常生活中要注意学会乳腺自查，注意查看乳腺的形态外观是否有变化，用指腹触摸乳腺组织，看是否柔软或是否有结块，捏住乳头轻轻挤压，看有无溢液等。如果发现异常，一定要及时到医院就诊。

# 经常托腮摸脸 小心痘痘来袭



主讲人:济南市民族医院主治医师 张晓娜

生活中人们常说的一句话是，“习惯决定命运”，有时候，好习惯能带给你的，不仅是有规律的生活，还有健康的身体。

济南市民族医院主治医师张晓娜介绍，民以食为天，所以我们饮食上一定要注意，“早上要吃饱，中午要吃饱，晚上要吃少，并且少油少盐”。这个大家都知道。好的习惯，可以在吃饭前喝一杯温水，对胃比较好，一天要喝够8杯水，多吃富含维生素的水果和蔬菜。

“每天可以多做一些有氧运动，女生做一些瑜伽拉伸动作，男生可以做一些俯卧撑、仰卧起坐等，一般以出汗为止，一周下来做个四五次。”另外，不要经常托腮、摸脸、用手挤痘痘，这些不良习惯，很容易把手上的细菌带到脸上，这也是产生痘痘的因素之一。平时选择适合自己的护肤品。

“不要熬夜、不要熬夜、不要熬夜，重要的事情说三遍。”张晓娜说，熬夜是所有健康问题及变美路上的绊脚石，一定要保证充足睡眠，睡觉之前可以用花椒水泡脚祛湿，还能变瘦。

除了一日三餐按时吃，营养也要到位，花生大枣补气血，可以多吃一点。“西红柿坚持吃，柠檬水一定要白天喝，多喝温水。”张晓娜说。

经常做眼保健操，不仅会保护眼睛，也不容易浮肿。另外，也可以多用木梳梳头

发，在养发的同时还能疏通经络，促进血液循环，让人很有精气神。

### 中医科普进行时，邀您来讲讲

2021年，齐鲁晚报·齐鲁壹点第三届《中医百家讲坛》栏目启动，继续邀您开讲中医健康科普。科普文章要求字数在1500字以内，内容为原创，短视频MP4格式，大小不超20M，分辨率不高于720p，时长2分钟以内。作品发至微信号“337170880”。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广



扫码看更多报道