



一天就诊量激增 30%!

乳腺科医师解码春季乳房养护的“黄金法则”

记者沈佳慧报道 春意渐浓,万物萌新。在这生机勃勃的季节里,女性的乳腺健康却悄然面临多重挑战。浙江省人民医院乳腺外科主任医师袁宏钧的诊室数据显示,现在一天的就诊量较平日增长30%,其中既有季节性高发疾病,也有因养护不当引发的健康危机。为此,记者专访袁宏钧医生,解码春季乳房养护的“黄金法则”。

春季是乳房养护“黄金期”

在袁宏钧的诊室里,近期因过度焦虑加剧激素紊乱引起乳房不适的患者不在少数。

那么,春天为何是养护乳腺的“黄金期”?袁宏钧解释,第一个因素是激素波动。“遇春更敏感”,春季人体新陈代谢加快,雌激素分泌活跃,因此乳腺组织对激素变化更敏感。第二个因素是春季是情绪的“易燃期”。按照中医理论,春季肝气容易郁结,而焦虑、压力大可能

加重乳腺不适。第三个因素是春季穿衣变化的影响。春天气变暖,很多女性朋友就会脱去厚重的冬衣,穿上紧身春装,可能会压迫乳房,影响血液循环。

“近期门诊遇到最多的是乳腺增生性疾病,包括乳房胀痛,乳腺囊肿(触感如含水气球)。这是由于春季人体雌激素水平较冬季升高约15%~20%,乳腺组织如同进入‘敏感模式’。”袁宏钧指出,激素波动易引发乳腺增生加重,患者常出现双侧乳房胀痛、结节增多,触诊时有“沙粒感”。他特别提醒:“若胀痛持续至月经后2周仍未缓解,需警惕病理性改变。”

春季养护“吃对”很关键

在春季乳腺健康养护中,袁宏钧建议遵循饮食“三多三少”原则,通过合理膳食调节激素平衡,减轻乳房胀痛并降低乳腺疾病风险。

“三多”原则是多摄入有益

乳腺健康的食物。袁宏钧告诉记者,第一个“多”是多吃十字花科蔬菜,推荐食物有西兰花、卷心菜、羽衣甘蓝、白萝卜等,这些十字花科蔬菜富含吲哚类物质,可帮助代谢多余雌激素,抑制乳腺细胞异常增生;第二个“多”是多补充抗氧化食物,推荐食物有蓝莓、紫甘蓝、番茄(富含番茄红素)、坚果(富含维生素E),这些食物含有抗氧化成分,能减少自由基对乳腺细胞的损伤,降低炎症反应;第三个“多”是多喝疏肝理气茶饮,推荐搭配:玫瑰花3朵+陈皮1片+枸杞10粒。玫瑰花活血散瘀,陈皮理气化痰,枸杞滋阴,三者搭配可缓解春季肝气郁结导致的乳房胀痛。

“三少”原则是减少加重乳腺负担的饮食。袁宏钧表示,第一是“少”吃动物性雌激素补品,慎用蜂王浆、雪蛤、胎盘制品等部分保健品,这些食品外源性雌激素可能刺激乳腺增生,尤其乳腺癌高危人群需严

格避免。第二是“少”摄入高脂肪、高糖食物。比如油炸食品、奶油蛋糕、肥肉、含糖饮料等,高脂饮食会促进雌激素合成,肥胖则是乳腺癌的明确风险因素。第三是“少”喝刺激性饮品,比如咖啡、浓茶、酒精。因为咖啡因和酒精可能加重乳腺组织水肿,导致胀痛感加剧。

“乳腺健康与整体内分泌平衡密切相关,饮食调理需长期坚持。若胀痛持续或伴有硬块、溢液等症状,应及时就医,结合B超、钼靶等检查明确病因。科学饮食加定期筛查,才是守护乳腺健康的最佳组合!”袁宏钧说。

三步教你轻松学会乳腺自查

对于女性来说,春季在家中可以进行哪些简单的乳房自我检查?袁宏钧给出了“三步秘诀”:一看(轮廓)二摸(肿块)三挤压(溢液)。一看:看乳房表面是否有隆起,乳头是否出现凹陷或者位置改变,乳房皮

肤是否出现红肿或橘皮样改变。二摸:左手上举,以乳头为中心,手指并拢,手法上需注意用指腹摸(切忌用手抓),从乳房的左外侧上方开始,指腹略施压力顺时针或逆时针逐渐移动,按压乳房各个位置及乳头乳晕,有规律地摸查整个乳房。三挤:最后一步是挤压乳头,观察是否有溢液,乳头溢液可能与导管内乳头状瘤、乳腺癌侵犯至导管有关。

“一般成年女性建议每年1~2次的乳房检查。”袁宏钧表示,20~30岁女性月经干净后3~5天做乳腺B超,35岁以上女性可做“B超+钼靶黄金组合”检查,高风险人群建议增加乳腺MRI(月经初潮过早或绝经过迟,有乳腺癌家族史,有BRCA基因突变携带者)。

最后,袁宏钧建议广大女性春季养护记住“三个3”,即每天3分钟自检,每周3次健胸操,每年3月做筛查。抓住春天,给乳腺来场“专属呵护”。

晚上运动 更利于心血管健康



■郭俊

运动能保护血管和心脏,但什么时间运动对健康获益最大呢?近日,国际权威期刊《糖尿病护理》发表的一项新研究显示:晚上6点以后锻炼,对健康有最大益处,心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险均最低。

晚上6点后运动获益大

澳大利亚悉尼大学的研究人员分析了数万名超重参与者的数据,他们平均体重指数(BMI)大于等于30。

根据运动时段的不同,参与者被分为三组:上午(6~12点)、下午(12~18点)和晚上(18~24点)。在平均8年随访期间,研究人员发现:

晚上进行中高强度体力活动的参与者,与死亡风险降低61%相关,与心血管疾病风险降低36%相关,与微血管疾病风险降低24%相关;

下午运动的人,与死亡风险降低40%相关,与心血管疾病风险、微血管疾病风险各降低16%相关;

上午进行体力运动,与死亡风险降低33%相关,与心血管疾病风险降低17%相关,与微血管疾病风险降低21%相关。

从研究中不难发现,晚上运动,对心血管健康有最大益处。

浙江医院心血管内科毛萍副主任医师表示,有助于心脑血管健康的运动形式包括快走、慢跑、游泳、骑自行车、登山、打太极拳、跳广场舞等,运

动时间和强度需要达标,才有利于心脑血管健康。目前对于心血管疾病预防所需的运动强度有一定要求,每周至少进行5天或5天以上运动,每天运动时间需达30分钟以上,且为中等强度运动,慢跑、游泳都属于中等强度。

运动强度和形式因人而异,若有严重的心血管疾病,如中风、冠状动脉粥样硬化性心脏病、心肌梗死、心衰等,需根据身体耐受度,决定运动量大小,要在医生指导下进行个体化锻炼。

傍晚是运动黄金时间

除了对心血管健康有益外,傍晚之后运动还有多个好处:燃脂,可能有人说,早起空腹晨练也有助于燃烧热量。但是早上体温较低,关节和肌肉僵硬,韧带僵硬程度比下午高20%,只适宜进行强度较小的运动。增肌,肌肉的收缩能力有昼夜节奏变化,通常下午5点后,人体摄入氧气的能力增强,能为力量训练中的肌肉输送更多氧气。同时,体温峰值在下午4点到6点,这个时段运动可降低肌肉黏滞力、提高身体灵活性。更适合高强度训练,傍晚或下午进行高强度训练,比早上表现更好。通常黄昏(17:00~20:00)特别是太阳落山时,人体运动能力达到高峰,肌肉和关节灵活,心跳频率和血压较稳定。因此,想挑战高强度运动时,可以安排在黄昏时段。

以食养形 让健康融入每一餐

蜡黄的脸色、脸颊的小黄斑,眼角、额头的小细纹,头发干枯易断,失去光泽……这些看似微小的“衰老信号”,让一些女性朋友倍感困扰。

中医认为,外在的容颜变化往往与内在气血失衡、肝肾不足密切相关:肝血虚则面色萎黄,肾精亏易生白发皱纹,而长期劳神耗气更会加速机体老化。其实,对抗衰老,无需昂贵补剂,日常饮食中就蕴藏着“以食养形”的智慧。

“一红一黑”,养颜益肾

西红柿:西红柿是餐桌上常见的“抗衰老明星”,无论生吃还是熟食,都能为女性带来多重美容功效。中医学认为,西红柿归肝、脾、肾经,《陆川本草》中记载其“甘酸,微寒”,不仅能生津止渴,健胃消食,还可用于口渴、高血压、贫血、眼底出血等疾病的辅助治疗和调理。

西红柿富含维生素C、维生素E和番茄红素。研究表明,人体衰老的本质是氧化过程,而番茄红素的抗氧化能力是维生素E的100倍。熟透的西红柿经烹饪后,番茄红素更易被吸收,对抗皮肤松弛、皱纹生成效果显著。

黑芝麻:黑芝麻不仅是常见的食材,还是一种补益的中药。中医认为“肾主发”,而黑芝麻正是通过滋养肝肾,从内延缓衰老的经典食材。《本草求真》记载黑芝麻“补虚暖脾,润养肝肾”,对脱发、白发有显著改善作用。其含有的黑色素前体物质还能促进头发自然黑亮。

现代研究也表明黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质,还含有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分。有健胃、保肝、促进红细胞生长的作用,同时可以增加体

内黑色素,有利于头发生长。从食物成分表的角度来讲,黑芝麻的钙含量确实能够达到牛奶的8倍左右。每天可以定量吃一些黑芝麻,再适当晒太阳,促进钙吸收。

生活小改变让衰老“减速”

西红柿属于酸性食物,胃溃疡患者过量食用可能导致胃酸增多,加重症状。黑芝麻的脂肪含量很高,生吃会使油脂刺激胃肠道,引起消化不良。

多吃蓝莓、菠菜、胡萝卜等富含抗氧化剂和膳食纤维的食物;补充优质蛋白质,如鸡蛋、坚果、三文鱼等;减少加工甜食,如蛋糕、甜点的摄取,用水果替代。做好防晒:紫外线是皮肤提早老化的罪魁祸首之一,轻则令皮肤变黑变粗长斑,重则可导致皮肤癌。

早睡早起:夜间是皮肤修复的黄金时期,熬夜会加速胶原蛋白流失。

多喝水:每天至少1.5升水,促进代谢,保持肌肤水润。

真正的“冻龄”不在于护肤品,而是将健康融入每一餐、每一天。(来源:杭州市中医院公众号)

推荐一款美容食疗方

番茄肉丸汤 材料:猪肉糜(也可用鸡肉)300克、西红柿2个、鸡蛋1个、葱姜适量、料酒1大勺、盐5克、淀粉和胡椒粉少许。做法:猪肉糜放入大碗中,加入1个鸡蛋、姜末、葱末、料酒、盐、少许胡椒粉和淀粉,搅拌均匀。西红柿切丁,放入锅中翻炒至出汁,倒入适量清水,大火烧开后煮五分钟。转小火,将肉糜用虎口挤成丸子状放入锅中,丸子全部下锅后转大火至肉丸浮起,最后加少许盐调味。常喝此汤有生津开胃、润肠通便、降脂降压的功效。

遇见更好的自己

“你的笑容这么美,恰好与春风撞了满怀。”3月7日,在位于杭州上城区的浙江三建91号地块项目部,女工刘春艳和孙巧越正对着镜头笑靥如花。当天,项目部为关爱女工送上了“健康、知识、美丽”三重大礼包。

刘春艳平时在项目食堂给工人们做饭,有时想要好好打扮自己又担心与项目上的环境格格不入。她感叹,“第一次有专业化妆师给我化妆!我要把此刻的美丽保存下来”。

“女工是城市建设的重要力量,我们要让她们更有归属感。”项目负责人表示,当天的活动聚焦女性工友实际需求,为女职工提供“健康小课堂”;专业化妆师手把手教学防晒技巧,并为建筑女工们提供汉服妆造“定格美丽瞬间”;工会志愿者现场讲解反家庭暴力法以及妇女权益保障法。活动中,女工们还制作了非遗掐丝珐琅手工杯垫,感受传统文化魅力。

通讯员吴思凡 摄



“口感与健康并存”的苏打水 对身体到底有什么影响?



■华君

很多人会觉着白开水“没味儿”,口渴时更喜欢喝一些号称“口感与健康并存”的饮品——苏打水。甚至有人因为觉得苏打水健康,将其当作日常饮用水频繁饮用,这样做对身体会产生什么影响?它真能调节人体酸碱平衡吗?

长期饮用苏打水 对身体的影响

苏打水是指含有小苏打(碳酸氢钠)的弱碱性水,pH值约为7.5~9.0。长期频繁饮用苏打水可能影响牙齿健康。碱性水可能会在一定程度上溶解牙

齿的牙釉质,造成牙齿钙元素的流失,尤其是直接饮用后未及时漱口。如果牙釉质损伤严重或牙结石比较多,还可能会诱发牙周炎症,比如牙龈炎、牙髓炎等。

苏打水中含有碳酸氢钠,对于胃酸过多的人,适量饮用可以帮助缓解轻微胃部反酸症状,但对于胃酸过少的人来说,长期饮用可能会加重病情,影响食物的消化吸收。如果有长期胃病,还是要尽早看医生治疗,可别寄希望于苏打水。

苏打水中含有钠离子,过量摄入会造成体内钠离子浓度过高,加重肾脏排泄钠离子

的负担,可能导致肾功能下降,引起水肿等现象,严重时可能导致电解质失衡。

天然苏打水和 人工苏打水的区别

市面上的苏打水虽然品牌众多,但主要可分为天然苏打水和人工苏打水两种类型。天然苏打水是指从地下深处自然涌出或经钻井采集的HCO₃-Na型水,不含游离二氧化碳,呈弱碱性且无污染。天然苏打水的配料表就是天然苏打水,天然含有碳酸氢钠及多种矿物质,如硼、锌、硒、铬等,这些成分复杂多样且以离子状态存在,更易被人体吸收。

人工苏打水是指以水为原料,人工添加碳酸氢钠,有些还会添加甜味剂和食用香精的风味水饮料。

除此之外,还有喝起来“带气儿”并略微有“杀口感”的苏打气泡水。它的不同之处在于添加了二氧化碳,属于碳酸饮料的一种。总的来说,天然苏打水口感自然、柔和,一般没有什么明显味道,营养价值更高;人工苏打水营养价

值相对较低,且由于添加了甜味剂和食用香精,长期过量饮用,可能会增加身体负担。

真能降尿酸 调节人体酸碱平衡吗

一些人追求的是苏打水的风味与口感,还有一些人是为了“治病”,比如苏打水的弱碱性被认为能够调节人体的酸碱平衡,降低尿酸。事实真的如此吗?

人体有自己的酸碱平衡系统,健康人群内环境是酸碱平衡的,无论吃啥喝啥血液的pH值都会稳定在7.35~7.45之间,即便每天喝苏打水也不会改变。因此,喝苏打水并不能调节人体酸碱平衡。

有人认为苏打水能够降低尿酸,是因为它含有碳酸氢钠。碳酸氢钠是治疗痛风的“辅助”用药,有碱化尿液,减少尿酸盐沉积或结晶,促进尿酸排泄的作用。

《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》中提到:碳酸氢钠适用于肾功能不全合并高尿酸血症和(或)痛风患者。起始剂量0.5~2.0克/次口服,1~4次/天,

与其他药物相隔1~2小时服用。

我们常喝的苏打水中,碳酸氢钠的含量一般在0.1克/升,喝下去2瓶500毫升的苏打水也就摄入了0.1克碳酸氢钠,这个量远远达不到有效治疗剂量。所以,指望喝苏打水治疗痛风可不靠谱,但对辅助降低尿酸还是有帮助的,毕竟相当于多喝水了,可以帮助尿酸排泄。

这两类人不适合喝

虽然苏打水口感不错,但真不适合所有人喝。

慢病患者:苏打水中钠离子含量较高,高钠饮食会增加高血压和心血管疾病发病风险,还会导致慢性肾病恶化。因此,高血压病、高脂血症、慢性肾病等患者不宜经常饮用苏打水。

胃炎患者:本身胃酸分泌过少的胃炎患者应少喝,甚至不喝,以免造成胃部不适或加重胃病。

对于健康的人来说,苏打水可以喝但不必要长期大量喝,不仅补水成本较高,对身体也可能造成不利影响。