

随着医学知识的普及，女性朋友越来越多地关注自己的“胸”有没有“病”，但凡有点“异样”就吓得六神无主……是的，乳腺癌已经成为威胁女性健康的头号杀手。然而——

乳腺结节不等于乳腺癌

□ 张波

现在的女性防癌意识大大提高，发现乳房有几个小硬块，就慌慌张张跑到医院做个乳腺B超，结果报告单上写着“乳腺结节”。乳腺结节到底是什么，难道是肿瘤？

事实上，当医生用手触摸或用B超检查乳房时，无法判断乳房里的肿块到底是什么，就会统统称为“乳腺结节”。像乳腺囊性增生症、乳腺纤维腺瘤、导管内乳头状瘤和恶性肿瘤都有可能被描述为：乳腺结节。

乳腺纤维腺瘤是良性肿瘤
乳腺纤维腺瘤是最常见的乳腺良性肿瘤，理论上青春后期任何年龄段的女性都有可能发生，通常发生在20~25岁的女孩子。这个病大多数是单发的，肿块增长缓慢，边界清楚，易于推动，大小不受经期的影响，除肿块外，无其他自觉症状。

乳腺纤维腺瘤摸起来是啥样的呢？首先，有些纤维腺瘤特别小，或长在乳房深处，根本摸不到，通常是靠影像学检查（超声或X线）才能被发现。

位置表浅或长大的纤维腺瘤能摸到，不痛不痒，有非常明确的边缘和形状，有似硬橡皮球的弹性感，挪一下，可以很顺畅地滑动，表面可能光滑得像个球，也可能像个哑铃状或者长条棍棒状。

手术切除是治疗纤维腺瘤唯一有效的方法。但是这个病发展缓慢，癌变率为0.12%~0.30%。打个比方：有1000个纤维腺瘤患者，其中最多有3个（也许1个都没有）会癌变。没有症状，不影响生活和工作，尤其是25岁以下年轻人病，可以密切观察定期随访。如果发现肿瘤生长迅速，或发生形态改变，就要及时就诊，考虑手术切除。

由于怀孕可使纤维腺瘤增大，所以在准备怀孕之前，应行手术切除。另外，如果有乳腺癌家族史、或者是在45岁左右乳腺癌高发年龄段新发现了乳腺纤维腺瘤，那就要尽早手术切除，避免癌变。

乳腺增生不是肿瘤
在乳腺门诊，有不少女性因为乳房疼痛来看病，她们神情恐慌地问医生：我的乳房好疼，特别是大姨妈来的前几天，我是不是长肿瘤了？事实上，疼痛主要是内分泌紊乱而造成的乳腺增生所致，乳腺增生症是临床中最常见的女性乳腺良性疾病，非炎非癌。

该病可见于青春后期至绝经期前一年龄段，尤其多发于25~45岁女性，高峰年龄段是35~45岁。最典型的症状是大姨妈来之前会感到乳房胀痛，在单侧或双侧乳房

可摸到一个或多个大小不等的肿块，质韧实而不硬，界线不清，活动度好，大姨妈走后，疼痛减轻或消失，肿块缩小或不见。

乳腺增生的病因和发病机制尚不清楚，但内分泌失调是导致乳腺增生的主要“元凶”。内分泌受多种因素的影响，比如暴躁易怒的情绪、高脂饮食、熬夜等。

乳腺结节癌变能预防吗
乳腺门诊遇到最多的一个问题是：医生，我平时生活应该注意什么来预防乳腺结节癌变？

乳腺增生的病因尚不完全清楚，所以还没有确切的预防乳腺结节癌变的方法。从流行病学调查分析，乳腺癌的预防可以考虑以下几个方面：

1. 养成良好的饮食习惯。青春期不要大量摄入脂肪和动物蛋白；绝经后控制总热量的摄入，避免肥胖。保持BMI（即体重公斤数除以身高米数平方得出的数字）<24，适当控制可使女性乳腺癌发病率降低。
2. 坚持锻炼身体。为了预防乳腺癌，美国癌症协会建议女性每周至少做150分钟的中强度锻炼，如慢跑、游泳、骑自行车等。
3. 养成良好的生活方式，调整好生活节奏，避免和减少精神、心理紧张因

素，保持心态平和。

4. 不乱用外源性雌激素。千万不要相信所谓“养生秘方”和保健品，里面可能含有大量的雌激素。

5. 饮酒要适量，不可贪杯。

乳腺癌会遗传吗

乳腺门诊有时会遇到病人咨询这样的问题：医生，我妈妈或者姐姐得了乳腺癌，我会不会也得乳腺癌？

我国大约5%~10%的乳腺癌为遗传性乳腺癌，这部分人群具有明确的遗传基因突变，其中BRCA1和BRCA2基因突变占15%。一般来说，倘若家族有一名直系亲属在50岁之前患有乳腺癌或者卵巢癌，亦或者有两名直系亲属患有这类型的癌症，那么，就推荐进行BRCA1/2基因检测。相较于一般人群，BRCA1和BRCA2基因突变携带者乳腺癌发病风险提高了10~20倍。

倘若知道自己是高危群体，就算不做预防性切除，起码可以格外注意，及早通过MRI、钼靶或超声来每年进行针对性体检。BRCA基因突变携带者每年通过MRI检测，可以显著降低晚期乳腺癌的发生率。（作者供职于武汉协和和医院乳甲外科）



如何及早发现乳腺癌

掌握乳腺自我检查方法，养成定期乳腺自查习惯，积极参加乳腺癌筛查才能防患于未然。

1. 乳腺的自我检查：乳腺自我检查可以提高女性防癌意识，建议选择月经期后7~14天进行。
2. 乳腺超声检查：乳腺超声检查操作简便、安全、无辐射、可重复性强，对囊性肿物显示较X线筛查更为准确，B超单上除了乳腺结节这个描述外，检查医生还会给出一个BI-RADS分类评价，用0~6表示检查结果的良恶性程度。
3. 乳腺X线检查：即乳腺钼靶检查可以在乳腺癌病人未有“蛛丝马迹”之时，就能准确地检测到病灶。乳腺X线筛查对50岁以上妇女准确性高。但对40岁以下及致密乳腺诊断准确性欠佳。不建议40岁以下、无明显乳腺癌高危因素或临床体检未发现异常的女性进行乳腺X线筛查。
4. 乳腺磁共振（MRI）检查：可作为临床、钼靶或乳腺B超发现的疑似病例的补充检查措施。

十 康养新识 十

女性工作时长更易抑郁

英国伦敦大学学院和伦敦大学玛丽皇后学院的一项研究显示，1周工作超过55小时的女性容易抑郁，而男性在这方面不受影响。

研究人员调查2.3万多名成年人的工作、生活和健康信息，了解他们的工作时长、周末加班情况、工作条件以及心理状况。针对研究对象年龄、收入、健康和工作特性因素，研究人员发现，加班最多、即1周工作超过55小时的女性，抑郁症状比1周工作35小时40小时的女性多7.3%，更容易觉得无能为力。

研究人员还发现，对于周末加班，男女都会觉得郁闷。多数周末加班的女性抑郁症状比只在工作日上班的女性多4.6%，男性在这方面的数字是3.4%。

戴眼镜的人或许智商更高

英国爱丁堡大学的一项研究结果称，认知能力与视力之间具有一定关联，智商高的人戴眼镜的可能性比一般人要高。

研究人员分析了30多万人的认知和遗传数据后发现，记忆、语言、推理能力以及注意力等遗传的因素都会影响人的认知功能。而拥有较高认知功能的人往往都戴眼镜，因为认知能力与视力之间具有一定关联，智商高的人戴眼镜的可能性比一般人要高28%。

这一结果并不意味着所有具有视力问题的人就一定拥有高智商。该研究报告指出，通常来说近视人群比他们戴眼镜的人智商更高，而相反远视人群在测试中得分较低。

亲近自然有益身心被证实

英国埃克塞特大学和瑞典乌普萨拉大学的研究人员在分析了英格兰地区近两万名居民的数据后发现，与那些完全不接触自然的人相比，每周花两个小时亲近自然的人身体明显更健康，且心理状态也更好。虽然接触了大自然，但一周内总时长不足两个小时的人则没有明显优势。

研究结果显示，每周两个小时亲近自然的时间可以是一次性达到，也可以是几次外出积累，都会有助于身心健康。领导研究的埃克塞特大学的马修·怀特表示，人们都知道走进大自然有益身心，就算只是去城市里的绿地走一走，都对身心有益。

“冰淇淋头痛”是怎么回事？

新浪网最近报道了这样一则新闻：话务员夏小姐由于在工作中不停地接电话，总觉口干舌燥，因此喜欢吃点冰淇淋润喉。但到了夏天，她吃冰淇淋时稍着急了一点，头就突然触电般疼痛，后来甚至有恶心、呕吐等感觉。一到医院就诊，医生诊断为“冰淇淋头痛”。

“冰淇淋头痛”是怎么回事？如何识别和避免类似的症状呢？

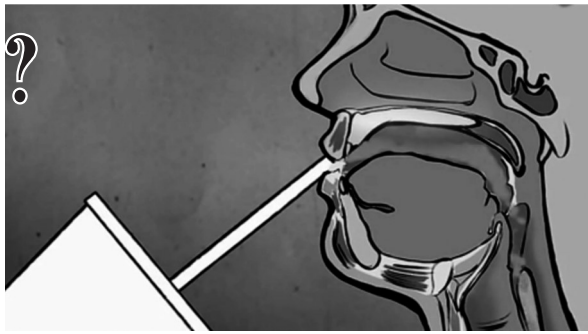
实质上，“冰淇淋头痛”是血管神经性头痛的具体表现之一。在人体的解剖结构当中，上颌虽然区域很小，但里面隐藏着大量的神经和血管。当人喝下一大口冷饮，或一口气吃完大杯冰激凌时，冰冷的“刺激”会立刻让上颌的血管收缩，而这种收缩刺激了此处的痛觉神经，疼痛感随即传回大脑。

然而，由于面部的神经众多，我们可能很难精确定位痛感的来源。因此，虽然受到直接刺激的部位是上颌，但我们感觉到的却可能是头痛。为了对这种刺激进行防御，大脑和神经中枢往往会根据上颌传递过来的神经刺激做出反应，可对某些人群来说，这种反应却是过度的；过度的血管舒张使得血流加大，紧接着引起颅内压的波动和血流动力学的变化，其结果便是严重的头痛乃至恶心呕吐。

因此，严重的“冰淇淋头痛”仅出现在一部分人群中，尤其以年轻女性为主。她们很可能平日就受到偏头痛或久站后头痛的困扰，而在吃下冰冷食物之后，额头中部或太阳穴附近往往会产生剧烈疼痛，并出现流泪、恶心、呕吐等症状，持续时间为几十秒到几十分钟甚至更长。

因此，对这部分人来说，高温时节应当避免大量进食冰冷的食物，特别是在经过高温暴晒或运动后。让头部过度接触冷水的行为也应避免。如果出现头痛的症状，可自行按摩疼痛部位，也可掐捏痛处的合谷穴，这样能使疼痛缓解。同时，要停止食用冷饮，喝点温开水以提高口腔的温度，这样也有一定的效果。

俗话说“逞一时爽，落得后患”。酷暑时节，大量进食冰激凌等冷饮固然清爽，却也带来了“冰淇淋头痛”的麻烦。因此，只有科学地避暑和饮食，才能在夏日保证身体健康。



食冰淇淋等冷饮固然清爽，却也带来了“冰淇淋头痛”的麻烦。因此，只有科学地避暑和饮食，才能在夏日保证身体健康。

（北京触动文化科技发展中心供稿。撰稿人：万虹。主编：胡志强。主持人：董显言。）

科学酷闻

十 求真解惑 十

一拳就能把心脏支架打掉吗？

流言：往胸口上打一拳，可以打掉装在心脏血管里的支架，必须时刻注意，不能敲背，不能用力。

真相：支架手术是针对冠心病的介入治疗手段，置入支架可以将已经狭窄或闭塞的血管撑开，恢复冠状动脉的血流，是解决冠脉局部管腔狭窄最有效的方法之一。支架置入过程中，通过球囊扩张使支架与血管壁紧紧贴牢，过一段时间后，支架就会慢慢和血管长在一起，成为一体。拳打或者拍打等外界震动，以及身体活动等是不会对支架有影响的，更不会对支架在血管里跑来跑去。

临床上应用的支架绝大多数是由不生锈的金属材料制成，支架的壁非常薄，约在90~120微米，金属支架小梁撑起血管，防止血管的狭窄再回缩回来。支架上还有肉眼看不到的激光打出的微孔道，通过载体负载药物，置入血管后药物释放，预防发生再狭窄。

穿“暴汗服”可快速有效减肥？

流言：穿“暴汗服”运动能迅速无害减肥。

真相：“暴汗服”又名“发汗控体服”。原理很简单，其实它就是一件密封的“雨衣”。穿上后，人体处于半封闭状态，只有头部、手部的皮肤是暴露的。穿着“暴汗服”去运动的结果就是热量无法散发，导致体表温度不断上升，排出大量汗液。

“暴汗服”对体重的影响主要就是短时间内排出大量汗水，使身体处于脱水状态，这样的情况下，一下子轻十几斤也是有可能的。但减的是水而不是脂肪，一旦补充了足够的水分后体重又会恢复。

而且排汗过多对身体是有害的，可能导致体内酸碱平衡及电解质紊乱，严重时甚至会造成脱水晕厥。此外，“暴汗服”还会严重影响皮肤健康。所以，想靠穿“暴汗服”迅速达到减肥目的是得不偿失。

老年痴呆疫苗即将问世？

流言：有消息称，老年痴呆疫苗研制成功，5000万家庭有救了。

真相：阿尔茨海默病一直是医学界的未解难题之一。目前，仅有几种药物可以部分缓解症状，没有方法可以阻止这种疾病的发生，更不用说治愈该病了。科学研究发现，阿尔茨海默病与Aβ或Tau蛋白的聚集和沉积有关。

目前，美国新墨西哥州立大学研制出的是可减轻纯Tau蛋白聚集病理的额颞叶痴呆（FTD）动物模型rTg4510（不是阿尔茨海默病动物模型）。他们使用病毒样颗粒（VLPs）设计出一种新疫苗注射给实验鼠时，它们产生了抗体，从实验鼠的大脑中清除了Tau蛋白。

但在实验鼠身上取得一定疗效并不意味着人类疫苗很快就会问世。阿尔茨海默病动物模型使用的转基因小鼠，遗传背景单一，病理表现较单纯，而真实世界中的阿尔茨海默病患者，无论发病机制还是病理表现都要比转基因动物模型复杂得多。研究人员认为，人类阿尔茨海默病疫苗的成功研制可能至少还需要10年时间。

大学生村官心理健康需要呵护

□ 孙现富

失眠、多梦、焦虑、烦躁，甚至莫名发火。这是笔者在基层调研时听到个别大学生村官反映的心理状态。这种现象虽然是少数，但不容忽视。

大学生村官是个特殊群体。他们知识丰富、眼界开阔，工作有激情，做事有闯劲，不仅为加强基层党组织建设注入了新鲜血液和活力，也在脱贫攻坚和新农村建设中发挥着重要作用。

随着新农村战略全面实施，基层工作也呈现出任务繁重、情况复杂、问题较多的鲜明特点，很多都带有临时性、突击性和挑战性，对大学生村官提出了更高层次和要求。

但也要客观看到，毕竟他们刚刚走出校门，缺乏社会和工作经验，在考虑问题上还不够成熟，甚至还有“孩子气”，还存在“想成功、怕失败；有想法、怕受挫”的思想压力。

从另外一个层面看，许多大学生村官远离亲人和朋友，独自在农村工作。一些地区交通不便，通信不畅，生活环境相对艰苦，需要耐得住寂寞，守得住清贫，克服心理上的落差。



如此长期以来，一个人工作束手无策时，找不到可以指路的老师；个人情感受挫时，找不到可以倾诉的知音，尽管网络再发达，但是“连连线”永远替代不了“面对面”。久而久之，就会形成很大的思想压力，最终形成沉重包袱，导致心理发生变化。

因此，不论是政府机关还是社会团体都要关注大学生村官心理健康问题，提前介入，科学干预。特别是主管部门，在交任务压担子的同时，更多的还

要给予关心和爱护。

在工作上，要多一些理解和包容，科学利用“三个区别对待”和容错机制，支持他们大胆创新，努力探索。面对出现的问题，上级部门也要勇于担责，敢于撑腰，尽可能保护和激发他们的积极性创造性。

在生活上，要多一些沟通与呵护，主动关注需求，认真倾听心声。既关注他们的政治进步，也要关注个人情感，多与他们谈心交朋友，畅通交流沟通和发泄渠道。有条件的，还可以开展心理疏导活动，邀请专家普及减压小常识，让他们学会自我调剂。

心理健康，不是小事。事关大学生村官的健康成长，也事关乡村振兴战略的实施，希望通过齐心协力，同心呵护，让他们的心里更健康、身心更愉悦，以更加阳光的心态，饱满的激情投入工作，建功乡村。

心灵驿站

从另一个角度思考传统中医理论

□ 徐建兴

生命力，发挥自愈力的作用，是健康的原则。

每个人在出生剪断脐带那一刻，肺泡打开自行呼吸之时起，呼吸速率与心跳速率的汇合，两个不同频率的叠加就建立起了一个自身独有血氧浓度变化周期节律。氧浓度调节着呼吸链的功能，所以这个血氧浓度变化周期的时间节律指挥着全身不同部位“生命引擎”的有序运转。

健康的人体就像是身体多种呼吸链功能群的交响乐，血氧浓度的节律就是交响乐的指挥。用自己生命中的时间节律有序性调整自身空间结构的无序干扰是恢复健康的自然法则。

在与环境有害因素的斗争中，人体不同层次的“有序性”会受到干扰而产生整体的疲劳和不舒适感。睡眠时能量用于体内，是生命力发挥修复作用修复干扰，恢复“有序性”消除不舒适感的最佳时段。

清醒时人处于警戒状态能量消耗于外界，不能及时修复的干扰会积累起来导致陈旧性损伤形成亚健康，亚健康的积累就导致病理状态。

病理状态的人在浅睡眠时会感到浑身不舒服，会满脑子胡思乱想，把能量都浪费掉了。这时候是人体需要调整心态的时候。树立起对自身生命力的信心，改变心

态，亚健康状态会一点点修复，最终回到健康状态。

按照热力学耗散结构理论，我们可以把人体一生的健康状态分为很多阶段和层次。“与生俱来的有序性”是初态，中医叫“元气”，是从父母双方基因遗传继承下来的结构“有序性”。

自剪断脐带之时起，人体就开始独立地与环境中各种不良因素进行抗争，不良因素的破坏使“与生俱来的有序性”逐渐被干扰，所以人生的不同阶段会经历多个不同层次的亚健康状态。

生命力是维护“与生俱来的有序性”不受伤害或把损伤的有序性重建起来恢复健康的驱动力，呼吸链把食物中储存的太阳能转变为人体可用的能量分子ATP，ATP就是生命力做功的资本，只要呼吸链正常工作，生命力就会及时修复损伤，所以生命力的存在使多数不同层次的亚健康状态可以逆转。

显然，“与生俱来的有序性”不是完美无缺的，遗传基因的缺陷使“有序性”存在“薄弱环节”，一旦“薄弱环节”受伤害人体健康就可能会出现不可逆的拐点。从可逆变为不可逆是生命的悲剧，拐点之后人体健康就会越来越差，所以说强化生命力是健康的保证，是延长寿命的法宝。

生命力是人体可以自我感知的自愈力

十 问题探讨 十