

关爱女性,从健康开始

## 用好妇科检查“护身符”

健议堂

痛风中风莫混谈  
病因疗法差得远

今天是国际三八妇女节,女性健康再次成为人们关注的焦点。女性易患哪些妇科疾病?该如何预防?记者对此进行了采访。

## 01 宫颈癌可以预防

据2015年《CA:临床医师杂志》公布的全球癌症统计显示,乳腺癌、宫颈癌、子宫体癌、卵巢癌正成为危害女性的四大肿瘤。

市妇女儿童医疗保健中心妇科主任李燕介绍,目前,我国是宫颈癌高发国家之一,我国妇女宫颈癌发病率为15/10万,患者约40万,每年新增患者10万到15万,占全世界新发病例数的1/4。

近年,宫颈癌的研究有新进展:明确了人乳头瘤状病毒(HPV)感染是宫颈癌发生的必要条件之一;宫颈癌筛查方法有新的突破;HPV预防疫苗应用获得成功。

“宫颈癌的平均发病年龄大于35岁,发病年龄集中在45岁到49岁。但近年,宫颈癌患者出现年轻化趋势。”李燕说,宫颈癌是一个可以预防的肿瘤。通过宫颈癌筛查,早期发现宫颈癌,可及时治疗,防止高级别病变,阻断宫颈浸润癌的发生;注射HPV疫苗,可阻断HPV感染从而起到预防作用。

## 02 自查自检,关爱乳房

妇科专家建议女性可通过“看、触、卧、压”四种方法,在家中自查自检乳房,具体方法如下:

“看”,面对镜子双手下垂,仔细看乳房两边是否大小对称,有无不正常突起,皮肤及乳头是否有凹陷或湿疹。

“触”,左手手提到头部后侧,用右手检查左乳,以手指之指腹轻压乳房,由乳头开始做环状顺时针方向检查,逐渐向外(3至4圈)至全部乳房检查完整为止。用同样方法检查右边乳房。

“卧”,平躺下来,右肩下放一枕头,将右手弯曲置于头下,重复“触”之方法检查乳房。

“压”,除了乳房,亦需检查有无腋下淋巴结肿大,最后再以大拇指和食指挤压乳头,注意有无异常分泌物。

## 03 妇科检查是女性的“护身符”

市妇女儿童医疗保健中心妇科一病区主任李云龙介绍,据研究表明,1/3的癌症在早期发现可以治愈,如宫颈癌从早期的炎症发展到恶性的癌变需要5到10年的时间,如果每年坚持做宫颈癌检查,完全可以提前筛选癌变,终止它的恶性进展,为治疗争取时间。妇科检查是女性一道不可少的“护身符”。常规妇科检查项目有妇科内诊、宫颈阴道细胞学筛查、HPV检测、盆腔B超及乳腺检查等。

李云龙说,20岁至39岁时,妇女应每3年查一次乳房,40岁以上间隔短些,以排除乳腺癌;定期进行宫颈抹片的检查,若每年一次的宫颈抹片检查连续三次完全正常,经医生同意可改为每两年检查一次。以排除宫颈癌。此外,妇科检查对年轻的未婚女孩同样重要,不少女孩在发现身体不适、有明显症状时才去医院,错过了疾病治疗的最佳时期。

李云龙提醒,体检前,准备医生可能询问的问题,包括过去的病历、经期出现的问题等;检查前的24小时内,不要冲洗阴道;坦诚与医生交流,切忌隐瞒。

本报记者高峰通讯员刘冰

## 延伸阅读

## 女人要长按“不老穴”

女性到了一定的年龄之后,很容易得妇科病,可以多按“不老穴”,既可以抗衰老还能推迟更年期。三阴交穴就是女人的“不老穴”。它是妇科病的“灵丹妙药”,有人就把它称为“女三里”。经常按揉此穴,能帮助女性维持年轻,延缓衰老,推迟更年期。

三阴交穴是足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经这三条阴经的交集穴位,故而得名。

## 常揉三阴交穴好处多

■补血养颜,紧致肌肉:中医学认为,脾主肌肉,随着年龄增长,人的肌肉逐渐变得松弛,从而显现出老态,常揉可健脾,从而减缓肌肉变松弛的进程,使女性保持健康的肌肉状态。

■调理月经,改善皮肤:三阴交是脾、肝、肾三条经络的穴位。其中,脾化生气血,统摄血液。肝藏血,肾精生血。女人只要气血足,月经不等问题都会消失。而女人脸上长斑、痘、皱纹,其实都与月经不有关。

## 按揉三阴交穴有方法

■按揉法:拇指或中指指端按压对侧三阴交穴,一压一放为1次;或先顺时针方向,再逆时针方向揉三阴交穴,持续10分钟。

■叩击法:一手握拳有节奏地叩击对侧三阴交穴,20次左右,交替进行。

■摩擦法:手掌擦热后摩擦三阴交穴,20次左右。此外,临睡前艾灸还有助眠的作用。有痛经的女性可在月经来前约一周开始,每天花3至5分钟按揉合谷和三阴交穴;每天刺激三阴交穴2至3次,每次持续2分钟(产生酸胀感);月经快来或痛经发作时,将药末2克置胶布上,敷贴在三阴交穴,隔天换药1次。(本报综合)



痛风属内分泌代谢系统的疾病,而中风则属神经系统的疾病,两者风马牛不相及,相差甚远,切勿混为一谈。

痛风是由于体内的嘌呤代谢发生了紊乱,过多的尿酸便会沉淀在关节、皮肤、肾脏等处,形成痛风石,导致关节畸形、痛风性关节炎、慢性间质性肾炎、尿酸性肾结石等。

痛风患者要少食富含嘌呤的食物,如动物的内脏(肝、肾等)、海味、豆类、香菇、菜花、菠菜等;要多饮水,每日的尿量保持在2000毫升以上,以增加尿酸的排泄。

中风则是神经系统方面的疾病,是由脑血管病变如暂时性脑缺血或急性脑出血引起的。急性脑出血可出现剧烈头痛、喷射性呕吐、神志不清、尿失禁、失语、昏迷、偏瘫等。

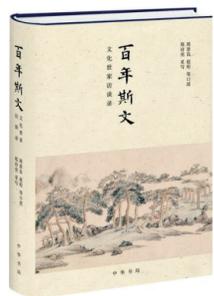
中风多发生在中老年人当中,尤其患有动脉硬化性疾病及高血压者。情绪激动、精神紧张、饮酒、劳累、咳嗽、排便等常常是诱发因素。因此,要积极控制高血压、避免诱发因素;对于血管畸形者、血管瘤患者,也应该积极采取手术治疗。(据《健康时报》)

微健康

## 最新医学研究:站立吃饭最科学

通常,我们习惯坐着吃饭,也有人习惯蹲着或者站着吃饭,但是很少有人关心究竟哪种吃饭方式比较科学合理。最近有医学家指出:站立吃饭最科学,坐姿次之,下蹲式最差。这是因为:下蹲时血流受阻,而吃饭时胃肠道需要大量的血液,以帮助消化吸收。蹲着吃饭,下肢的血液不能很快回流,必然影响食物的消化吸收,易引起消化道溃疡。而且,蹲着吃饭使腹部受到挤压,吃进的食物在胃里停留时间延长,也影响肠胃蠕动和胃液的分泌,久而久之,人的食欲和胃的功能就会受到抑制,使身体健康受到影响。而站式最有利于食道通畅、胃部血液的供应及消化液的分泌。(据健康养生网)

## 读家



## 6 周家代有才人出(上)

周家最特别的是,几乎没有成熟的、现代意义的资本家,虽然周学熙办实业,但他的主要出发点是为了国家振兴工业,不是只顾着自个儿家怎么怎么样。真正有资本主义倾向的,除周志俊(1898年—1990年)外,周家没有,反而是搞学问、文化人的倾向强一些。

周景良父亲周叔弢收藏古籍善本,是中国北方三四位重要收藏家之一,有人称他是传统意义收藏家的殿军(原指行军时居于尾部,后

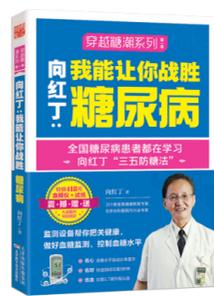
来用以称比赛入选或考试上榜的末名,近似于“殿底”)。他因为太爱惜自己收藏的古籍善本了,不愿在自己死后这批收藏再分散、遗失,就把七百多种善本全部无偿捐献给国家(关于这个决心,早在1942年他就已写下了对子女的嘱咐)。此外,他收集的近千方珍贵的古玺印及二百五十多卷敦煌写经(这在他那个时代可能是国内私人收藏敦煌经卷数量最多的了),也都捐给了国家,并没有给子女留下什么。

周景良四叔周进(字季木)(1893年—1937年)收藏金石碑拓。他收藏汉、魏、晋刻石之富,无人能及,有可能还超过清末的端方,现在都入藏故宫博物院了。印行有关他的收藏的书籍有:他的藏石图录《居贞草堂汉晋石景》、他所收藏的陶片图录《季木藏陶》、藏印图录《季木藏印》。他所收集的封泥后来转给了周志辅(1896年—1994年),由周志辅印行《封泥存真》。至于他收藏的商周铜器,则编入商承祚所编之《十二家吉金图录》。还有一部名为《魏石经室古印景》集印他收藏的古玺印。此印谱在80年代还重印出版。1998年还由中华书局出版

了《新编全本季木藏陶》,由周景良堂兄周绍良(1917年—2005年)整理,李零先生分类考释。

当时周景良还有一个堂叔周明锦(周景良二叔祖周学铭第五子,字章,号愚庵),他一直在南方,二十多岁就死了。他和周叔弢来往较多,在金石上有同好。他俩都喜欢篆刻,时常通信讨论。明锦逝后,周叔弢为纪念他而印行了他所刻的印谱《愚庵印存》,请陈师曾题签并作序。另外,周叔弢还为一位早逝的治印的好友刘叔文印行了印谱《范龟亭印谱》。在现在的治印人中,周景良认为即使是名家,也已经找不到能刻出这样印的人了。

周景良大伯父周达(谱名明达,字美叔)(1878年—1949年)是个头脑很特殊的人,他收藏邮票是出了大名的,还研究数学。在清朝末年,他能见到的数学书,包括日本人的书,都是比较落后于当时国际数学研究现状的,所以虽然他头脑聪明,但是信息有限,因此没法取得特别大的成就。中国的数学学会成立时,他也是最早的董事之一,还捐了自己的一些书,成立了一个图书馆,供大家使用。现在对他的评价是“先驱人物”。



## 6 预防糖尿病的五要点(1)

记得1996年在香港开的国际糖尿病联盟亚太区大会上,有一位澳大利亚学者介绍了他预防糖尿病的经验,给我留下了很深的印象。

他们把两个社区作为试验对象,其中一个社区仅作参考,另一个社区做了三件事,一件事是“eat less”(少吃),第二件事是“walk more”(多走),第三件事是“manages tress”(减压)。5年后,做了这三件事的社区,新增的糖尿病患者仅为没做这三件事社区的一

半,可见这三件事对预防糖尿病的重要性。

但我们中国民众的糖尿病知识不够,糖尿病教育的力度不大,所以想不得糖尿病还得多学一点儿。

## ■要点一:多懂一点儿

多懂一点儿,就是多学,增加自己对糖尿病基本知识和糖尿病防治方法的了解。为什么要这样呢?因为这是预防糖尿病取得成功的前提。试想,如果一个人对糖尿病一无所知,根本不知道糖尿病及其并发症的危害,也根本不知道糖尿病预防的必要性和应采取的手段,那还谈什么糖尿病的预防?所以,第一个“要点”就是多懂一点儿,即多学一点儿糖尿病的知识,对其危害多懂一点儿,对其防治措施多懂一点儿。

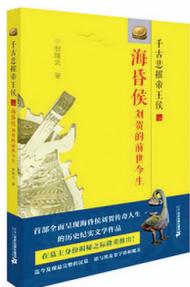
那么,做到多懂一点儿有哪些渠道呢?随着信息时代的发展,在获取信息上,我们有很多渠道。书籍、报刊、广播、电视、网络等都为我们提供了大量的知识信息,我们可以根据自身的状况,从中选择自己想要的知识。当然,很多朋友也有担忧,哪些知识是正确的,哪些知识是适合自己的,该如何取舍呢?

在这里我有几点建议:

1.常体检,咨询医生。每个人的身体状况都不一样,定期体检是获取自己身体信息最准确的来源,根据体检数据,医生会准确提供最适合自己的建议,在这些建议和指导的基础上进行学习,才能保证自己不走弯路。

2.多读书,少信广告。电视、广播上经常会看到各种有关糖尿病的广告,先是用案例讲解糖尿病患者的痛苦,然后介绍糖尿病的知识,最后开始做广告,说疗效多么神奇,口碑如何如何好。我的建议是不要因为图省事,就相信道听途说,对于糖尿病的了解,还是要看权威出版社和医生的书籍,系统地学习,了解糖尿病的成因、类型、生活禁忌,才能根据自身的状况进行分析,对信息的真假有所判断。

3.查网络,仅作参考。网络的发达让我们索取信息更加方便,但各大网站上的各种病例、各种建议“琳琅满目”,大量碎片化的信息看一遍就花了眼。很多年轻人习惯先在网络上搜索一下,再去医院。前期做好准备,这一点肯定是好的,不过对于网络上的信息不能真的照搬,只能作为参考。身体真的出现状况时,还是去医院才能获得准确的信息和指导。



## 《千古悲帝周侯——海昏侯刘贺的前世今生》

作者:黎隆武  
出版社:二十一世纪出版社

本书以翔实的史料为依据,以令人信服的论证为逻辑构架,结合大墓发掘的大量文物,从扑朔迷离的正史中,条分缕析,揭开历史神秘的面纱,将汉废帝刘贺传奇的前世今生娓娓道来,呈现了一个不为人知的全新的有血有肉的刘贺。此书还以第一手可信资料,描写了西汉海昏侯墓被发现、发掘的真实过程。

BOOKS  
新书快讯

## 《沃顿商学院自我管理课》

作者:斯图尔特·弗里德曼(美)  
译者:郭慧泉  
出版社:北京联合出版公司

在沃顿商学院热门课程广受欢迎的公开课“全面领导力”的基础上,作者结合其全球畅销书《全面领导力》深度采访了六位杰出人士,并分析他们如何凭借已有的知识与自身所拥有的独特技能进行自我管理,在复杂的现实生活中活出了自己想要的理想生活,并实现生活中不同部分之间的和谐,从而取得生活、工作的多赢。



## 《赐我理由再披甲上阵》

作者:倪一宁  
出版社:人民文学出版社

在跟自我的撕打与对生命的较真中,作者让笔下的成长重新散发真实的气味。随着生活的主角一一登场,我们开始正视在每个人躯体里的虚荣心、好胜心和不甘心;并且足够勇敢地与人生真相短兵相接,让人在侥幸逃离时、蒙混过关时、一时怯懦错失时,被意志和希望重新拉回到一条更值得坚持下去的路上。



## 公司变更声明

原“洛阳埃斯特变压器有限公司”现变更为“洛阳埃斯特电气有限公司”,原公司名称、印章已注销,终止洛阳埃斯特变压器有限公司邯郸分公司的经营资格,自声明之日起我公司委托代理人必须持有加盖洛阳埃斯特电气有限公司“行政章”及“法定代表人个人章”的具有明确授权委托内容的授权委托书,方可代表我公司签署相关授权范围内的合同及文件,请各相关业务单位认真核对甄别。对私自冒用我公司公章的单位和个人,公司将通过法律途径追究其责任。特此声明。  
洛阳埃斯特电气有限公司