

# 从今天起爱护你的乳房吧!



女人要学会爱护自己,这种爱护不是名牌一身,名包一堆,而是要从身心内外呵护自己。对女人来说,乳房是最需要关爱的,侵袭乳房的疾病十分繁多,尤其是乳腺癌,其发病率已经超过了宫颈癌,成为女性健康的头号杀手。

## 四大因素诱发乳腺疾病

### 1. 饮食因素

据研究发现,大约有 1/3 的乳腺疾病与饮食有关。饮食不当会引发乳腺疾病,并且会加剧疾病恶化,女性乳腺癌的发生就与肥胖和高热量饮食有关。有高脂肪、高蛋白、高热量、低纤维素的不良饮食习惯,比如喜欢吃煎炸食品、快餐食品和糕点、巧克力等甜食,爱喝咖啡,对粗粮、蔬菜却摄入不足等都会大大地增加患乳腺疾病的危险性。另外,滥用含激素的滋补品也会给乳腺健康带来负面影响。

### 2. 情绪因素

现代女性要承担工作和家庭生活的双重责任,压力较大,极易产生紧张、焦虑、急躁、孤独、抑郁

等不良情绪。如果长期受到不良情绪的刺激,或者情绪波动较大,往往会影响到神经-内分泌系统的正常调节功能,使下丘脑-垂体-卵巢轴的内分泌功能失调,作用于乳腺引发乳腺疾病。

### 3. 环境因素

人体暴露于大剂量放射线后会增加患乳腺癌的危险性,放射线对人体的危险性大小取决于接受照射的年龄和照射的剂量。一般认为,10岁~19岁接受照射的女性,其患乳腺癌的危险性显著增高,尤其是月经初潮前或月经初潮期间暴露于射线的女性,患乳腺癌的危险性更大。另外,长期接触各种有害物质,如化学物质、物理辐射,长期吸烟、酗酒、熬夜及缺乏运动等不良生活习惯,以及遗传等,都是引发乳腺癌的高危因素。

### 4. 婚育因素

职业女性的工作压力往往较大,她们的生活节奏紧张、晚婚晚育较普遍,很多都市女性因为工作忙、保持身材等原因,不愿意生育或推迟到30岁以后生育,母乳

喂养的普及率也比较低,而且维持时间短。这些都可影响女性的乳腺健康。许多研究表明,结婚、生育与否及其时间的安排,对乳腺疾病的发生有很大关系。乳腺癌的发生与单身、结婚迟、婚期短有关。初次妊娠年龄在35岁以上的女性,患乳腺病和乳腺癌的危险会明显增高。而且,有的女性为了避孕长期服用口服避孕药,这也会增加患乳腺增生症、乳腺癌的危险。

女性第一次足月的妊娠可以导致乳腺上皮发生一系列变化而趋成熟,使得上皮细胞具有更强的抗基因突变能力,同时产生大量的孕激素,孕激素分泌增加对于保护乳房健康很有用。因此,为了远离乳腺疾病,应合理安排好婚育时间,不鼓励晚育或终生不育,建议不用或少用口服避孕药,同时要防止多次流产,宝宝出生后应尽量母乳喂养。研究表明,哺乳女性患乳腺癌的危险性大大低于不哺乳的女性,而且哺乳时间越长,患乳腺癌的危险性越低。

### 7. 招呼护乳腺健康

乳房对于女性十分重要,不但关系女性形体美丽,还是身体健康的重要组成部分,要想保护好乳房健康,需要从以下几个方面做起:

#### 1. 经常按摩乳房

按摩时要轻轻按摩,不要用力挤压,这样能够促进乳房的血液循环和淋巴循环,起到对乳腺的保护作用,还可以防止乳房松弛、弹性减退。具体按摩方法是,分别从乳房的左、右和下面,用手轻轻向乳房中央推挤,一直推到乳晕部,不要触及乳头。

#### 2. 控制减肥

肥胖是乳腺健康的大敌。乳腺癌的发生、发展都与雌激素有关,雌激素水平越高越容易患乳腺癌。长期大量摄取脂肪,可使机体产生大量类雌激素物质,因此,现代高脂肪饮食也是乳腺癌的促发“刺激”剂。控制脂肪的摄取,减轻肥胖,能有效地预防和减少乳腺疾病的发生。

#### 3. 戒烟限酒

饮酒妇女患乳腺癌的危险性较很少饮酒者高,每日饮酒1杯或1杯以上者,患乳腺癌危险性比很少饮酒者增高45%以上,这种危险性在绝经前妇女中最为显著。因此,女性尤其是绝经前后的女性,应戒烟和少饮酒。而吸烟对身体健康更是有百害而无一利,主动或被动吸烟均会增加患乳腺

癌的风险,而且越早开始吸烟,患乳腺癌的概率越大。

#### 4. 多吃蔬菜水果

大豆及豆制品中含有异黄酮,能降低女性体内的雌激素水平,海带具有缓解乳腺增生的作用,平时多吃白菜、豆制品、海带、鱼类、酸奶以及富含纤维素的蔬菜,对乳腺健康十分有益。

研究发现,粗粮、蔬菜、水果中,除含有大量具有防癌抗癌的植物纤维素、维生素和微量元素外,还含有多种能阻止和减慢癌症发展各个阶段的生物活性物质,其中以大豆类、玉米、食用菌类、海藻类、大蒜、西红柿、橘类和浆果类水果等作用最为显著。因此,在日常膳食中适当地多吃些这类食物,不仅有益于健康,还有助于预防乳腺疾病。

#### 5. 加强运动锻炼

体育运动可以促进胸部的血液循环,加强胸部肌肉锻炼,增强韧带拉力,对促进胸部发育和乳房弹性的保持都有较好的效果,可防止乳房下垂,让胸部更加健美。游泳、健身操、俯卧撑、打羽毛球、划船等都是不错的选择。而且,有规律的长期运动,可消耗多余的脂肪,使体内的雌激素保持在低水平,这对预防乳腺疾病有积极作用。国外有统计表明,每天运动一小时或更长的时间,能使女性患乳腺癌的风险减少20%。

#### 6. 穿戴合适的内衣

内衣是女性的亲密朋友,不但可以让女性胸部看起来更迷人,还能缓解外力的冲击,起到保护、托起、固定乳房的作用,防止乳房下垂变形,但内衣穿得不合适会影响乳房的健康。内衣过大,容易导致乳房松弛;内衣过小,会压迫乳房,影响血液循环,容易引发乳腺疾病。

因此,选购内衣时最好试穿一下,合适的内衣肩带、背带、罩杯舒适地贴着肌肤,不会紧扼肌肉,且底部前后在同一高度。另外还要特别注意一点:穿戴内衣一天不宜超过12小时,晚上睡觉时一定要脱掉内衣,让你的胸部也能自由地呼吸空气。

#### 7. 定期检查

为保护乳房健康,每月一次的自检和至少每年一次的乳腺疾病筛查十分必要。定期检查乳房健康状况,有利于及时纠正内分泌紊乱,防治乳房疾病,做好各生理时期的乳房保健,保持乳房外形丰盈、完整、坚挺。(据精品网)

## 常吃苹果保护前列腺?



慢性前列腺炎是男人常犯的小毛病,有时甚至可以不吃药,只要注意饮食,多休息,这些症状就会消失。同时,不妨多吃些苹果,这样有助于保护前列腺。

国内很多地方开始采用苹果食疗来治疗前列腺炎,这是因为苹果中的锌能改善慢性前列腺炎患者缺锌的情况,而锌元素是精子的重要组成成分。与服药相比,苹果要比含锌的药物治疗更为显著,且安全、易消化吸收。所以,患有前列腺炎的朋友不妨多吃些苹果。

多吃苹果可以提高男性的性能力。缺锌时男性附属性器官变化显著,对精子的数量和质量都有一些不良的影响。前列腺是精浆锌的来源,而精浆锌可以为精子的运动提供能量。

(据新浪健康)

## 哪些错误观念影响性生活

### 1. 紧张或害怕

在忙碌的社会中,紧张的工作情绪延伸到生活上就会使性生活的品质受到影响。

在紧张的气氛下做爱,由于情绪与全身肌肉无法放松舒缓,所以男性很容易因此而发生早泄或无法勃起,而女性也很容易在情绪紧张的时候产生阴道痉挛或无法达到高潮的情况。

害怕也是引起一些性爱问题的主要原因之一。不管是害怕怀孕、害怕早泄、害怕性病、害怕偷情被抓、害怕……这些害怕的心理因素不仅无法让您在性生活上尽情享受,而且会因此产生行房上的问题。

### 2. 完美主义

也许是受到大众传播媒体的影响,不管是A片或是电影中激情的床戏,似乎都特别显示出做爱是如此完美,好像每一次的性爱双方都能够全然享受,而且不管是什么时间、地点、姿势都能一起达到高潮。

因此许多人也就认为如果我的性爱中没有这么的美好就是有了问题。其实,每个人的身体及心理状况每天都在变化,美好的性爱享受不仅须要学习,有时也是可遇而不可求。所以,您所在意的性生活重要的应该是能不能彼此协调满足,而不是追求每一次的完美。

### 3. 错误观念影响

一味地强调男性的雄壮威猛,就能够让床上生活幸福美满的想法不知道害惨了多少原本正常的男人。根据临床医学上的统计,绝大多数自认为自己有性功能障碍的男性,其性生理的功能都完全正常。

但是在社会上普遍存在着比大、比长、比久的刺激下,这些心理的困扰就会影响其在床上的表现。

### 4. 性知识的不足

现代人接触“性”方面的资讯有许多不同的媒体与途径。但是这其中大多数人接受的似乎多偏向于性资讯的刺激,而不是性知识的认识与了解。所以在没有健康、正确的知识与观念下做爱就会遇到许多的问题与困难。

拥有快乐美好的性生活是每一个人的希望与梦想,但是每个人在性事上也都有自己或大或小的问题。当您面对这些问题的时候,如果不是从健康上所产生的影响,那么或许应该从心理方面来仔细了解。有时候问题只是在一念之间就迎刃而解了。

(据家庭医生在线)

## 酒后禁止做的七件事

全世界每年有180万人因喝酒而死亡,除了酒驾之外,很大一部分原因与酒后大意有关。所以要知道酒后都有哪些事不宜做。

酒后不要立刻睡觉:酒精是靠肝消化,立刻睡觉,人体的新陈代谢缓慢,对肝不利,容易得酒精肝。建议酒后用冷水洗把脸,然后坐着休息一会。饮酒过量的,更不要任其自然入睡,如果是重度酒精中毒,很可能一睡不醒,这种情况下家人要陪在身边,每隔两小时叫醒醉酒者,喂一点白开水,直到完全醒酒为止。

酒后不要吃醒酒药:醒酒药可以暂时让人摆脱醉酒症状,但实际上却会将醉酒时间延长。建议大量喝水,另外,还可以喝运动饮料,补充电解质。

酒后别睡电热毯:饮酒过量时,体温调节功能失调,热量散失

增多,容易使人浑身发冷。此时应该保暖,但也不要睡电热毯,尤其有高血压、冠心病等心脑血管疾病的人。酒后血管扩张,心率、新陈代谢就会加快,血压升高,容易诱发心梗、心绞痛等疾病。若感觉冷,可以用羽绒被或者热水袋保暖,多喝一点热水,但温度不要太高,以免烫伤。

酒后不要大量喝咖啡、浓茶和汽水:酒后不要大量喝咖啡,以免缺水加剧;也不要喝浓茶,茶让心脏过于兴奋,并对肾脏不利。不要喝汽水,否则会加快人体对酒精的吸收作用,对肝脏不利,还会诱发急性胃炎等。

酒后不要吃退烧药:酒精会和多数药品发生化学反应,并产生有毒物质。尤其不能服用退烧药,否则其中的苯胺基乙酰胺产生有毒物质,会导致肝脏发炎,甚



至永久性损伤。如需服用,建议次日早晨提前1小时服用布洛芬。此外,头孢类抗生素药、降糖药、降压药等最好也别吃。

酒后不要立刻洗澡:冷水热水都不宜。洗热水澡或者蒸桑拿容易导致热气聚集在人体内不散发,加重醉态,导致恶性呕吐甚至晕厥。洗冷水澡,非但不能醒酒,还会使肝脏来不及补充血液中消

耗的葡萄糖,加上冷水刺激,血管收缩,可能会导致血管破裂、患感冒等。

酒后不要运动:酒精具有利尿作用,醉酒后体内水分流失更多,容易导致脱水,此时再锻炼会加重脱水危险。酒后游泳更危险,会使身体散热突然加快,引起头晕、低血糖性晕厥、腿部抽筋等。

(据新浪)