

肥胖、喝酒、运动少等因素
让乳癌患病几率加倍

测测乳癌风险 有多高

统计数据显示，多达 1/8 的女性在一生中的某个时间会患上乳腺癌。但是，乳腺癌风险存在很大的个体差异，美国“福克斯新闻网”11 月 3 日载文，刊出“乳腺癌的风险因素”，并提醒所有女性每年查一次乳房 X 光片，以提早发现乳腺癌征兆。

1.体重超标。体重超标或肥胖，会导致乳腺癌风险增加 30%~60%。其原因是，雌激素产生于脂肪细胞，体内脂肪细胞越多，身体产生的雌激素就越多，额外的雌激素会导致肿瘤生长。

2.腰围增大。除了体重之外，脂肪堆积的部位也十分关键。《英国医学杂志》刊登一项研究发现，女性绝经后，乳腺癌的最重要发病因素是 20 岁后裙子大小的变化情况。腰围变得越粗，乳腺癌风险就越大。

3.运动太少。积极运动可从多方面降低癌症危险。首先，运动是增强抗炎和免疫力的自然方法。其次，运动可降低血糖和血液中胰岛素水平。另外，运动还可帮助身体分解雌激素，进而降低癌症危险。研究还发现，即便携带高风险基因的女性，也可以从经常运动中受益。专家建议，每天运动 1 个小时，每周至少锻炼四五次。

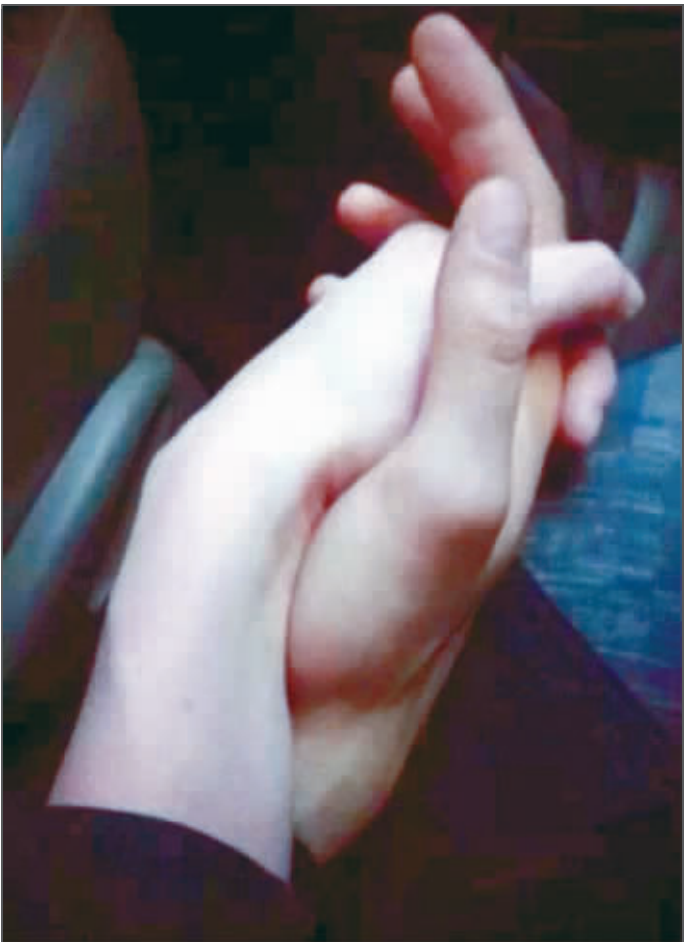
4.经常饮酒。多项研究发现，过量饮酒与乳腺癌风险之间存在重要关联。去年的一项研究发现，怀孕头 3 个月，尤其是第一次怀孕时饮酒，会增加乳腺癌危险。专家表示，饮酒越多，乳腺癌风险就越大。

5.饮食不当。越来越多的研究表明，减少红肉摄入量，多吃植物性食物有助于抑制癌细胞生长。比如，球芽甘蓝和花椰菜等十字花科蔬菜有助于减少体内炎症，平衡雌激素水平。多吃胡萝卜和西红柿等富含胡萝卜素的橘红色果蔬，有助于降低乳腺癌风险。另外，限制糖和高脂肪乳制品的摄入量，也有助于防止乳腺癌。

6.有家族病史。美国癌症协会研究资料显示，即使你没有携带乳腺癌突变基因，但只要有一个一级亲属(即母亲、姐妹或女儿)患有乳腺癌，那么你罹患乳腺癌的可能性就会翻倍。如果女性的一级亲属中有两位确诊乳腺癌，那么其本身罹患乳腺癌的风险就会增加 3 倍。出现这两种情况，应该尽早看医生，接受更严格的乳腺癌筛查，早诊断，早发现，早治疗。

7.身处毒素环境。越来越多的证据显示，暴露于被称为“内分泌干扰物”(也称为环境激素，是外源性干扰内分泌系统的化学物质)的某些毒素环境中，会增加乳腺癌的发病几率。这些人工合成的化学物质可在脂肪细胞中聚集，并模仿自然雌激素，致使肿瘤生长。常见的内分泌干扰物包括：双酚 A(即 BPA，是塑料容器和罐头中使用的一种典型物质)和化妆品中使用的防腐剂邻苯二甲酸。

(方文革)



从牵手 到白头 的秘诀

从一见钟情到携手变老，每位伴侣都应该知道一些关于爱的知识。近日，英国博客网站“春天”总结了关于爱的一些趣闻，男女都应该有所了解。

坠入爱河只需 0.2 秒。看到心仪的男(女)人时，大脑只需要 0.2 秒就会释放各种激素，包括催产素、多巴胺、抗利尿激素和肾上腺素。从某种意义上讲，爱情给大脑带来的感受与小剂量毒品类似。

爱情与性欲之间既有重叠又有差异。两者都涉及与情绪、动机和高级思维有关的脑区。研究表明，性欲不仅是一种情绪，还涉及诸多高级思维过程，而爱情则会体现在大脑纹状体的活动中，这是与性欲的区别所在。

接吻看出亲密程度。接吻是测试新伴侣的重要方法，也有助于维持亲密关系。研究发现，接吻数量与伴侣间的亲密程度正相关。但性生活多，两性关系未必一定亲密。

生活 25 年后更有“夫妻相”。研究发现，经历 25 年以上的婚姻，配偶的面容会变得更为相似。

异地恋也可以成功。与常识相违背的是，研究发现，天各一方的恋人也能维持亲密关系，不过首先双方要做到两点：彼此倾诉非常私密的个人信息，不要对伴侣带有不切实际的幻想。

两性关系有 4 种“毒药”。美国心理学家约翰·高特曼教授花了 40 多年的时间，分析幸福美满和痛苦分手的夫妻关系。他发现 4 件事会扼杀一段关系：反复唠叨加批评、过多地表达蔑视(如讽刺)、摆出防卫姿态、设立石墙(指双方完全关闭沟通渠道)。

婚姻也是自我成长。研究发现，随着时代变迁，婚姻的诉求也发生了巨大变化，过去人们希望婚姻能提供安全感和归属感，而今人们还希望婚姻有助自我成长和自我实现。不幸的是，这些诉求经常被忽略。

挽救婚姻的简单方法。如果你的两性关系需要一些温情和关爱，不要急于咨询心理医生，一起看场电影就能轻松达到目的。一项历时 3 年的研究发现，夫妻观看爱情影片并一起讨论，他们的离婚率会显著降低。研究者称：“电影的教育效果，胜过一大堆降低离婚率的技巧。”

正确处理离异后的关系。离婚并不意味着曾经水乳交融的两性关系就此结束，尤其在有小孩的情况下。离异夫妻有 5 种保持关系的方式，前 3 种比较好，包括破碎二人组：通常孩子的爸爸消失；完美的伙伴：双方还是最好的朋友；合作的同事：双方保持联系，但点到为止。后两种要尽量避免，即愤怒的同伴：争吵仍在继续；凶残的敌人：孩子成为争斗的牺牲品，身心受到伤害。

别忽视小事情。生活在高度商业化的社会，我们潜移默化地认为爱情是可以买卖的商品，但其实爱情是“细节决定成败”。一项针对 4000 多名英国成人的研究发现，表达关爱的小举动常常最受另一半欣赏。给床边的伴侣倒一杯茶，帮他扔垃圾，称赞对方身材很好，都是好方式。

(冯国川)

关于子宫的这点事

怀孕对每个准妈妈而言，都是件值得高兴的事，但有些人也会因此忧虑重重——胚胎能不能在宫内健康成长？会不会出现宫外孕？

子宫就像一间房子，有 3 个与外界相通的“门”，一个是宫颈口与阴道相通，另两个是两侧对称的输卵管开口，各通过一条长长的管道与腹腔相通。成千上万的精子通过宫颈口进入“房子”，来不及看一眼就匆匆奔向一个管道开口，那里有个美丽的“姑娘”等着它们。很多精子牺牲在行进途中，跑得最快的或者说最优秀的一个或两个精子得到了“姑娘”的芳心，在这个狭长的管道中相遇并融合在一起，形成了新的生命(受精卵)。当“新生命”走出管道，发现子宫这个大房子的时候，就会在这里安家、长大，变成美丽的新生儿，然后推开宫颈口的大门，来到人间。如果这个新生命(受精卵)因管道太长或走得太慢，长得超过了宫颈口的大小，就无法进入宫内，只能在宫外安家(即宫外孕)。此外，如果管道受伤变窄，小生命也无法顺利进入宫内，同样会形成宫外孕。

确定宫内或宫外最可靠的方式是盆腔超声检查。正常情况下，在妊娠 6 周能通过超声看到胚胎的原始心管波动，确定宫内妊娠。但很多准爸爸、准妈妈特别心急，早早就想知道孩子是否跑到了宫外，医生就会给孕妇化验血 HCG 及孕酮，如果血 HCG 倍增的时间大于 7 天，宫外孕的可能性大；如果孕酮大于 25ng/ml，宫外孕的几率小于 1.5%。每一个宫内的宝宝可能有很多相同点，每一个宫外的“小淘气”却各有不同。即使是“小淘气”，我们也能通过化疗、腹腔镜手术将它们去除，多数的妈妈仍能再次怀上健康的宝宝。

宫内宫外这点事，三早一定记心间“早知道，多数妊娠是正常的；早发现，宫内宫外辨分明；早找医生，及时处理影响小。

(白枫)

坏习惯 偷走体内营养

生活中，有这样一群“小偷”，它们不喜欢金银珠宝，也不稀罕手机电脑，真正让它们感兴趣的是你体内的营养素。跟这群“小偷”扯上关系，你即使吃得再营养，也很难拥有健康。

吃太咸，“偷走”钙。研究发现，盐的摄入量越多，尿中排出的钙越多，钙的吸收也就越差。除了要学会计算盐罐里的盐，也要注意含有大量“隐形盐”的食物，比如香肠、午餐肉、罐头和方便面等加工食品。口味重的人在适当减少盐摄入的同时，还要多吃绿叶菜、乳制品、豆制品等含钙量高的食物。

老抽烟，“偷走”维生素 C。烟雾中的焦油等有害成分会大量耗损维生素 C，据统计，吸一支烟约消耗掉 25 毫克维生素 C；如果是被动吸烟，维生素 C 的损耗量更大，甚至高达 50 毫克。所以，有抽烟习惯或是常被动吸入二手烟的人，平时应多吃维生素 C 含量丰富的食物，以蔬菜水果为主，如鲜枣、猕猴桃、柑橘、青椒、芥菜等。

常用电脑，“偷走”维生素 A。经常对着电脑、电视屏幕的人，眼睛要经常承受光线的强弱变化和闪烁，会大量消耗能构成视网膜表面感光物质的维生素 A。所以，有这些习惯的人，应增加膳食中维生素 A 的供应。可以选择动物肝脏、蛋黄、奶酪、全脂奶、高脂肪海鱼等维生素 A 含量丰富的食物，也可以补充各种橙黄色的蔬菜和水果，如胡萝卜、南瓜、木瓜等，还有各种绿叶蔬菜，如菠菜、芥蓝、油菜菜、小白菜等，因为它们含有的 β 胡萝卜素能在体内转化为维生素 A。

喝酒多，“偷走”B 族维生素。大量饮酒会消耗身体所储存的水溶性维生素，特别是 B 族维生素，因为酒精代谢会对其造成消耗。因此，经常大量饮酒的人，应更多地摄取 B 族维生素，避免因缺乏造成情绪不稳、精神不济等问题。燕麦、小米、红豆等粗杂粮和瘦肉、花生等都富含 B 族维生素。需要提醒的是，B 族维生素在碱性的环境中容易损失，所以煮杂粮粥时一定要加碱。

喝浓茶，“偷走”铁。很多人喜欢浓茶，但茶叶中含有鞣酸，与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的新物质，会阻碍铁的吸收，尤其是缺铁性贫血的人更要注意。建议喝茶养生以清淡为好，适量为佳，并且注意多吃富含铁元素的食物，如瘦肉、动物肝脏、蛋类、动物全血(鸭血、猪血)等。

(宋新)