



### 睡眠不足七小时患癌率大五成

癌症是威胁人类生命的绝症之一，人们可通过选择合理饮食结构、适当运动等途径来降低患癌几率。美国国家癌症研究所一项最新研究表明，适当锻炼的同时保证睡眠时间可以降低女性患癌几率。

美国全国癌症研究所对 5968 名美国妇女展开长期调查后发现，那些运动最多的人，比运动最少的人患癌危险低了 25%。

不过，对年龄介于 18 岁至 65 岁、每周运动量排名前 50% 的女性来说，睡眠情况对患癌风险的高低也有着重要的影响。那些经常运动，但每晚睡眠不足七小时的人患癌的危险比那些每晚都能睡个好觉的人要高出 47%。美国全国癌症研究所防癌专家迈克恩说：“人们一直以来都认为，经常参加体育锻炼，能减少患上乳腺癌和结肠癌等癌症的危险。”他说：“睡眠不足看来会抵消掉运动对几种主要荷尔蒙以及新陈代谢参数的影响。”

### 乳腺癌已成为威胁女性健康的“头号杀手”！ 每年全世界有超过 120 万的妇女在遭受着乳腺癌的侵蚀甚至被夺走生命…… 中国妇女乳腺癌死亡率正以每年 3% 的数字增长…… 早期发现、早期治疗，90% 的乳腺癌是可以治愈的！

### ——预防乳癌——

# 生命不能承受之轻

“叶子，是不会飞翔的翅膀，翅膀，是落在天上的叶子……”凄婉的嗓音犹在耳，伊人却已逝去。在这个温暖的春季，刚刚年满 34 岁正生如夏花的阿桑，却如秋夜静美的黄叶，留下一地的落寂与伤寂，在上周一悄然逝去。恶讯传来，多少人为此惊愕不已、扼腕痛惜。

这样的伤逝早已不是第一次：1993 年，“永远的天使”奥黛利·赫本，死于乳腺癌；2007 年 5 月，陈晓旭因乳腺癌病逝，从此“世上再无葬花人”；2007 年 11 月，年仅 37 岁，有着“李娜第二”之称的歌手叶凡，新歌《保重身体》已经录制完成还未发行，却带着“保重身体”的遗愿怆然而去；如今，年仅 34 岁的阿桑，也在乳腺癌这一隐形“杀手”之下，黯然凋零……一个个女星的溘然逝去让人叹惋，血淋淋的事实更让人们们对乳房保健迎头警醒！

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一。据资料统计，发病率占全身各种恶性肿瘤的 7-10%，近日，中国抗癌协会公布最新数据统计，目前中国妇女乳腺癌死亡率正以每年 3% 的数字增长，已成为威胁妇女健康的“头号杀手”。

近年来，我国乳癌的发病率和死亡率迅猛增长，据不完全统计，我国每年有 50 余万妇女患乳癌，女性乳腺癌患者发病日趋年轻化，特别是 25~35 岁年龄段患者大幅增长。

受现代社会竞争激烈，年轻女性承担的精神身体双重压力越来越大，精神紧张；生活规律差；女性生育年龄偏大、产次下降；环境污染和激素、

农药在食品上的残留物影响等一系列因素的影响，而白领女性由于生活作息不规律，情绪比较容易波动，引起内分泌失调，更是成为乳腺疾病的高发人群。

自贡恒博医院外科主任，从事医疗工作达 19 年的张华强医师告诉记者，乳腺癌形成的原因非常多，也极为复杂，目前国际上也没有一个确定的说法，但家族遗传、年龄阶段等原因对乳腺癌有较大的影响。据了解，家族的妇女有第一级直系家族的乳腺癌史者其乳腺癌的危险性是正常人群的 2~3 倍；初潮年龄早于 13 岁者发病的危险性为年龄大于 17 岁者的 2.2 倍；绝经年龄大于 55 岁者比小于 45 岁的患乳腺癌的危险性增加；初产年龄在 35 岁以后者的危险性高于无生育史者；在更年期长期服用雌激素也可能增加乳腺癌的危险性。

乳腺增生是育龄妇女发病率最高的疾病，据调查约有 70%~80% 的女性都有不同程度的乳腺增生，多见于 25~45 岁的女性，表现为乳房周期性疼痛和肿块乳腺增生。主要由于各种内外因素引起的内分泌功能失调所致。长期工作紧张、过度劳累、熬夜、抽烟、喝酒是影响内分泌的重要因素。

很多人得知自己患了乳腺增生后都会很紧张，以为得的是乳腺癌。张主任告诉记者，实际上，乳腺增生与乳腺癌是两个不同的病。乳腺增生大多数是由于内分泌不平衡所致的生理性改变；而且乳腺增生并不是癌前期病变，绝大多数乳腺增生症都不会癌变；乳腺增生只是在上皮有高度增生及不典

型增生时才有癌变的可能。

事实上，乳腺癌并非“不治之症”关键是能否做到早期发现和早期治疗。就乳腺癌而言，近数十年来，国内外在治疗方法上虽然经过了多方面的种种改进，但其病死率未见明显下降，究其原因，最主要的仍由于就诊较晚，在所治疗的病人中，中晚期病例占多数所致。

同样身为明星的蔡琴和汪明荃，也是乳腺癌的患者，只是因为发现较早，治疗及时因而成功战胜了这一病魔。汪明荃战胜乳腺癌的招数为：无病时做定期检测；蔡琴战胜病魔的办法则是“早处理肿瘤+中药调养”。由此可见，乳腺癌并非不可战胜，早查早发现，预防才是关键。

由于很多女性对乳房疾病缺乏相应的了解，再加上出于害羞等心理原因，女性在乳房体检方面大多持消极态度。张主任告诉记者，根据他在国外从事医疗工作的经验，成年女性应每三个月到医院做一次检查，至少也不能低于半年一次检查，但现在国内很多女性体检的次数远远低于这个数字。

对女性而言，生活中的自检极为重要，张主任介绍了简单易行的自检方法，每月月经后的 7~10 日内，女性可面对镜子，按照下面三步进行自检。

先检查乳房外观，看皮肤有无橘皮样皱缩和酒窝状改变，乳头是否内陷、回缩或抬高。如果增厚组织长期存在，与月经周期变化无关，或日益增厚及范围增大，尤其出现在绝经后妇女时，必须予以重视。

一侧手指并拢，平放于乳房上，依次轻柔地触摸，可沿着顺时针方向，也可沿着逆时针方向进行，先由内侧到外侧，看乳房有无包块，有包块时一定要去看医生。

最后挤压乳头，看是否流出血性或褐色、暗红色、淡黄色液体。张主任强调，当乳头流出血性液体时，女性一定要非常重视，迅速到医院进行检查和治疗，以免为乳腺癌的发生、发展留下隐患。



# 血液化除斑点

有不少人认为把皮肤减得薄薄的像铝锅擦得洁亮的一样就好，但这样皮肤必须如吸毒般无止境的长期减薄，否则很快长出比原来问题更重的角质层，而长期这样减下来皮肤又会受损。雅琦美容从二 00 二年起抛弃了八年前减薄皮肤祛斑的方法，用“雅琦敷膜摄血养肤”的方法来告别面部斑点。

通过面部经络打通全身经络血脉，使供给皮肤营养的皮肤血管里的血液流速急畅，急畅的血液大量摄入皮肤，从而将沉积在皮肤、皮下组织、肌肉层、毛细血管的色素及汞铅激素等毒素经血液循环分别从肾和皮肤排出体外，即使常年皮肤仅涂用儿童类护肤品，不仅能化除各种表浅斑点，而且能化除化妆品中毒斑、美容仪器伤印、创伤印、晒伤印、痘印、痘印、绿豆斑、黑色病变、真雀斑、

甚至肌肉色染等深层斑点。并且停止敷膜后化除的斑点不会逆转。除此之外，“雅琦敷膜摄血养肤”同时还能祛除各种深浅斑点、百孔千疮、黑眼圈、红血丝、粗大毛孔等，拯救敏感、受损等面部问题皮肤，光泽、红润、白皙、细腻、滋润、光滑皮肤，减小皮肤的生理年龄，养出青春、靓丽、健康的皮肤。

雅琦美丽热线:8812345 地址:汇东远达空中花园十一楼