

乳腺筛查,这几分钟可能改变一生

近年来,乳腺癌的发病率在我国逐年增高,每年新发病例18.7万。因此,定期进行乳腺筛查,非常重要。

什么是乳腺筛查

乳腺筛查是指通过特定的检测方法定期对健康人群进行检查。筛查结果阳性或者可疑阳性者再进一步确诊,以期能早期发现乳腺癌并治疗,最终降低乳腺癌患者的死亡率。

钼靶检查,作为一种低剂量的X线乳腺检查,是目前诊断乳腺疾病首选的最简便可靠的手段。它可以检测

出医生触摸不到的乳腺肿块,患者痛苦相对较小,且分辨率比较高。

乳腺癌的蛛丝马迹

事实上,乳腺癌也会在日常生活中给身体一些提示,市民可以根据一些蛛丝马迹,更早发现乳腺癌。

乳房肿块 出现无痛性的肿块物质,是很多乳腺癌患者的首发症状。其表面多为不规则的凹凸不平状,边界不清楚,质较硬韧,部分坚硬如石。

乳房的外形发生变化 正常乳房拥有相对完整的弧形轮廓,当患了乳

腺癌后,形状可能发生改变,或者乳房局部皮肤出现橘皮状等。若乳头逐渐发生凹陷,或乳头皮肤发生湿疹样改变,也需要警惕乳腺癌。

乳头溢液 随着乳腺癌患者病情的发展,少数患者会出现乳头溢液的症状,临床上多为无色、乳白色、红色等。

腋窝肿胀或肿块 随着乳腺癌患者病情的发展,腋窝淋巴结可能出现转移,这时在腋下有可能触及肿大的淋巴结。

一旦出現以上症状,一定要引起



■图为本文作者
重视并及时就医。
同济大学附属同济医院
乳腺外科中心副主任 蔡丰丰

很多人认为猪油对健康不利,因此不敢食用。其实,你可能错怪它了,猪油对人体健康有很多益处。

猪油有害?别错怪它了

首先,猪油能为人体提供必需的脂肪酸,脂肪酸在常温下呈液态,具有调节人体生理功能的作用。人体无法自身合成脂肪酸,一定需要从膳食中摄取。

其次,猪油还能帮助人体加强对脂溶性维生素的吸收,比如维生素A、维生素E、维生素D以及维生素K等都无法溶于水,只能溶于脂肪,如果人体想要消化和吸收这些营养素,就要用油脂来作为载体。

最后,猪油还能为人體提供热量。人体热量的重要来源就是从饮食中摄入的脂肪,因此,摄入适量的猪油对人体健康确有一定的好处。 亚运

清火解毒话食盐

中医认为,食盐性寒味咸,入胃、肾、肺、肝、大小肠经,具有清火凉血、解毒软坚、涌吐、杀虫、止痒的功效,可用于治疗食停上脘、心腹胀病、脑中痰癖、二便不通、齿龈出血、喉痛牙痛、目翳疮疡、毒虫螫伤等症。

可用青皮120克,甘草60克,加少许盐,共研为细末,每日早晨用开水冲服3~5克,具有和胃止痛的功效。 德程

银耳是我们经常吃的食物,它是否适合所有人食用呢?答案显然是肯定的。

我们都知道,银耳能滋阴润肺。但是,其药性偏寒,不适合脾胃寒湿的群体。举例来讲,脾胃寒湿的人群就像一条被水浸湿的棉被,他们总会感

脾胃寒湿 慎食银耳

觉身体沉重。而中医治疗脾胃寒湿需要温阳健脾,犹如将湿棉被放到太阳下暴晒,这样棉被才能迅速晒干。对于脾胃虚寒的患者来讲,经常食用银耳仿佛将一杯凉水浇在了已经湿透的棉被上,

身体会越来越“湿”,造成浑身无力、头晕恶心。患者不妨到医院,请医生判断自己的身体情况后再进食银耳。

上海市中医医院肿瘤五科
朱为康(主任医师)

促排卵不会透支卵子“额度”

网络上关于“做试管婴儿促排卵会导致卵巢早衰,甚至引发绝经”的传言流传很广,其实这句话只说对了一半。

一名健康的女性,一生中能够发育成熟并排出400~500个卵子。促排卵会不会提前透支卵子的

“储备额度”?女性每个月经周期会有多个卵泡同时发育,其中有1个卵泡会长大,发展成优势卵泡,成为卵子并排出。其余的卵泡则会萎缩、衰退,剩

下这些趋于退化的卵泡叫闭锁卵泡。医院所进行的促排卵,只是通过药物将那些本应进入闭锁期的卵泡,重新拉回生长队列,并不会影响卵巢

中的卵子储备,也不会将其他卵泡提前排出。换言之,医生用药只会唤醒原来长不大的闭锁卵泡,不会影响到下一个月经周期的优势卵泡。

复旦大学附属妇产科医院妇科
王文君(主任医师)

近日,以“山海连云·丝路绿韵”为主题的第十二届江苏园艺博览会在连云港市海州区开幕。本届园艺博览会选址海州区云台农场,占地面积237公顷,分为“山海韵”“丝路情”“田园画”三大片区,共20个展区,包括13个城市展园、3个设计师园以及盐碱土绿化、药用植物、花卉盆景、湿生植物4个专类园。丰富多彩的园林盛景,将给游客带来一场视觉

赴山海港城 赏园林盛景 第十二届江苏园艺博览会亮相连云港

盛宴。

本届园博会秉承“探索、创新、示范、引领”的办会宗旨,着力打造文化园博、健康园博、低碳园博、多彩园博等特色亮点。注重与连云港山海文化、西游文化、丝路文化、镜花缘文化

一脉相承,通过建筑元素、植物景观、园林布局等进行有机展示,形成具有地域文化特色的园林景观——秦东阁与花果园艺街仿古建筑采用传统营造法制作,传承古建筑的精华技艺;花果园艺街引用连云港海滨地区

石砌民居的经典元素,通过现代化表达,实现历史传承与现代功能的完美融合……19座景观桥梁各具特色,给人美妙的园林景观意境。

本届江苏省园艺博览会由江苏省人民政府主办,省住房和城乡建设厅、省农业农村厅、连云港市人民政府共同承办,江苏其他12个设区市人民政府协办。会期自4月26日至5月26日,历时一个月。 唐闻宜

「东南亚嘉年华」近日在上海白玉兰广场成功落幕。本次活动由上海白玉兰广场主办,在泰国国家旅游局上海办事处、印尼商会等支持下,40家富有南洋烟火气的美食、零售及生活方式品牌聚集一堂,各种特色文化体验工作坊和东南亚表演,让游客足不出“沪”玩转整个东南亚。其中 Nasi Lemak 椰浆饭、新加坡风味炸鱼丸、印尼仁当牛肉、新加坡肉骨茶、泰国手工奶茶等当地特色美食深受消费者喜爱。 陈苏里

上海白玉兰广场 「东南亚嘉年华」活动落幕

“重返恐龙纪元”巡回展首站登陆上海如美术馆

于今年4月29日正式开馆、成为上海又一艺术新地标的如美术馆(Ru Art Museum),日前推出了首个展览项目《重返恐龙纪元——大型科普艺术巡回展》。这一由中科院古脊椎动物与古人类研究所标本中心副主任、恐龙科考项目负责人张立召与古生物科学艺术家张晖等专业

学者联合倾力打造的展览,为观众带来了一场与远古生命对话的特殊体验。

本次展览以恐龙的演化进程为主要脉络,面积约2000平米,共展出各类恐龙展品200余件。其中包括恐龙及海洋生物复原模型107件、远古生物群落复原场景2处、恐龙骨骼复原模型8组和恐龙头骨复

原模型、微型恐龙生态景观、各类恐龙肢骨复原模型、科普影像、模拟恐龙科学家工作室等,以及专为此次展览量身定制的一方恐龙光影世界沉浸体验区,力图全方位地生动再现远古时期的恐龙生活场景。

据悉,展期为4个月,至8月31日结束。参观时间每周二至周日。 淑阳



《情在西藏》:60年时光珍藏

上海援藏联谊会向上海市档案馆新馆捐赠回忆录等史料

5月5日,60年前上海较早参与援藏的108位上海师范代表吕熊麟等,向位于浦东新区的上海市档案馆新馆捐赠了《情在西藏——纪念进藏六十周年》(三集)和相关的画报等史料。上海市档案馆接收征集部主任彭晓亮接受捐赠,上海援藏联谊会副会长、上海市档案局局长方城和部



分当年援藏教师,见证了这次捐赠仪式。西藏自治区人民政府驻上海办事处原副主任,曾是1962年上海援藏教师领队之一、现为上海援藏联谊会1962年援藏教师片长吕熊麟表示:108人当中许多人在西藏奋斗了10多

年到20多年,有的直至退休才离开西藏,为沪、藏两地的建设和情谊持续牵线搭桥,发挥绚烂的光和热。他们把自己回忆的文章汇集成为《情在西藏》,他们“吃苦耐劳,团结奉献”的“老西藏精神”值得子孙后代学习继承。

与会者参观了上海市档案馆新馆的《城市记忆 时光珍藏——上海市档案馆藏珍品陈列》和由中央档案馆、国家档案局指导,上海、江苏、浙江、安徽省级档案局(馆)主办的《书信家国、尺牍情深——弘扬伟大建党精神·长三角档案联展》。 刘征 摄影报道

千年观前街 一个采芝斋
苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com