

守护“她”健康，从科学认识“两癌”开始

宫颈癌、乳腺癌是危害女性健康的两大恶性肿瘤。近年来，各地广泛开展女性“两癌”筛查，积极推动适龄女孩接种HPV（人乳头瘤病毒）疫苗，综合防治能力不断提升。“两癌”的高危因素有哪些？如何远离“两癌”侵害，实现有效预防？记者带着这些问题采访了多位医学专家。

“HPV感染是宫颈癌的主要诱因之一。”陆军军医大学西南医院妇产科副主任王延洲介绍，免疫功能低下的人群更易受到HPV感染的影响，如器官或骨髓移植后的患者、自身免疫性疾病患者等，其免疫系统功能较弱，无法有效清除HPV病毒，导致感染持续存在，进而增加宫颈癌的发生风险。

压力过大、高脂高糖饮食、长期

使用避孕药……乳腺癌的致病因素更多元，也与生活习惯更为密切相关。陆军军医大学西南医院乳腺甲状腺外科教授陈莉表示，除有乳腺癌家族史等遗传因素外，心理压力、激素水平异常变化、环境有害物质、不良生活方式等均可能影响乳腺健康。

筑牢“两癌”防线、守护女性健康，从中央到地方一直在行动。

国家卫生健康委发布的最新数据显示：HPV疫苗免费接种政策已覆盖我国约40%的适龄女孩；免费宫颈癌筛查项目已覆盖全国2765个县（市、区），累计开展免费筛查2.8亿人次，检出宫颈癌及癌前病变患者90.2万例，为27.5万名经济困难的患者提供医疗救助。

各地以扎实举措为女性健康撑

起“保护伞”；甘肃连续7年实施城乡妇女“两癌”免费检查，宫颈癌、乳腺癌早诊率分别提高至93.27%、79.69%；北京2024年开展免费筛查28万余人次，推动覆盖人群由户籍人口扩大至常住人口；今年，重庆提出为70万城乡妇女提供宫颈癌、乳腺癌免费检查，为11万名初二年级在校女学生接种HPV疫苗。

受访专家认为，当前“两癌”发病率仍较高，并不一定意味着实际患病人数的增长，随着技术手段不断进步，癌症筛查的普及率和准确性有所提高，更多早期癌症被发现，一定程度上表现为发病率的上升。

专家表示，接种疫苗可以有效阻止高危型HPV感染，适龄女性尤

其是9至45岁的女性，应尽可能接种疫苗，遗传易感人群应在首次性行为之前接种。

早期筛查也是预防“两癌”的关键措施。重庆市妇幼保健院宫颈疾病诊治中心主任杨君表示，HPV疫苗不能覆盖所有高危型HPV，女性接种疫苗后仍需继续进行筛查。陈莉建议，女性宜每月进行一次乳腺自检，40岁及以上女性应每年进行一次乳腺临床检查，发现异常及时就医。

专家建议，除了医学手段，女性还应注意健康生活方式的养成，包括避免高风险性行为、戒烟限酒、均衡饮食、适量运动等，这些都有助于降低“两癌”的发生风险。

据新华社

放风筝能治颈椎病？这事靠谱！



通讯员 张春雷 摄

进入春季，许多人已经迫不及待地开始进行户外运动，疏散刚经历过寒冬的筋骨。春季里有一项户外运动非常适合轻中度颈椎病人，既安全有效，又简单有趣，那就是大家喜闻乐见的——放风筝！

放风筝真能治颈椎病？当然是真的，听医生跟你细细道来。

颈椎病已盯上年轻人

20多岁的人却有着50多岁的颈椎，这是怎么回事？那就得从我们的骨骼构造讲起。人体的颈椎、胸椎、腰椎、骶椎分别有向前、后、前、后的天然弯曲，大致呈一个“S”形，医学上称为“生理曲度”，具有减缓冲击力、维持肌肉平衡、维护身体平衡性和直立姿势等非常重要的作用。

现代社会生活节奏很快，大部分人都会不知不觉长时间使用电脑、手机、写字、看电视、刷短视频、敲键盘等，这种曲背低头的不良姿势违背了颈椎正常向前凸的生理弯曲。久而久之，就会造成颈部周围软组织劳损、颈椎曲度变直，甚至反弓、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出等后果——这就是许多人早早上颈椎病的原因。

忽视颈椎预警问题很严重

颈椎病早期大多只是脖子僵硬、酸痛等轻微症状，只要及时纠正不良姿势、充分休息，即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号，继续损伤颈椎的行为，颈椎病病情会逐渐加重，出现颈部、肩部、头部

等部位明显疼痛，继而出现手臂疼痛、麻木、头晕恶心、心慌多汗，甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

放风筝好处多多

当风筝刚刚放飞的时候，我们会自然地抬起头颅，追踪风筝的每一个动态，随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中，我们会欢快地奔跑，双手紧握风筝线，不时地左右转动头部以观察风筝的动向。

在这过程中，我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反，可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会；颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼，有助于缓解颈部软组织僵硬、劳损，增强韧带弹性，提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时，由于人体颈椎软组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养，放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化，这样可以促进椎间盘、软组织进行营养交换，从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外，放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑，呼吸新鲜空气，接受阳光照射的同时，还可以愉悦身心，改善我们的新陈代谢，提高心肺功能，促进钙质吸收，预防骨质疏松，从而增强身体的抗病能力，对中轻度颈椎病起到良好的预防和积极治疗作用。

据《北京青年报》



樱茶同绘

眼下正值春茶采摘季，云和县雾溪畲族乡内粉色樱花与翠绿茶园相映成趣，茶农穿梭其间，精心采摘鲜嫩茶芽，奏响春天的丰收乐章。雾溪畲族乡拥有500余亩生态茶园，其中以白茶为主要品种，另有乌牛早、黄金芽、银霜、荒野茶（菜园茶）等多个优质茶叶品种，年产茶叶近15吨，实现年产值70余万元。

通讯员 郭磊 陈志伟 摄

郊外劳作，小心蛇咬伤

医生：蛇伤后自救很关键

本报讯（记者 麻东君 通讯员 徐奕 赖林杰）俗话说，“惊蛰过，蛇出没”。气温回升，万物复苏，冬眠的“猛兽”，也在慢慢苏醒。这不，前两天，莲都一位65岁老人就被毒蛇咬伤了。

据了解，叶女士在郊外劳作时不慎被毒蛇咬伤，导致肢体肿痛。家人立即将其送至丽水市中心医院就诊。“我也不知道是被什么蛇咬伤了。”叶女士告诉医生。

经急诊医学中心雷徐栋医生综合判断，考虑叶女士是血液毒毒蛇咬伤，立即注射抗五步蛇毒血清中和蛇毒、破伤风规范预防及对症治疗。没过多久，叶女士的症状迅速缓解，目前已好转出院。这也是2025年开春后，该院接收的首例毒蛇咬伤病例，

较往年提前近半个月。

“立春过后，天气转暖，一些蛇就会出洞晒太阳，以前也有零星的冬季被蛇咬伤的病例出现。”丽水市中心医院急诊医学中心主任兰频介绍，根据以往蛇伤患者的自我急救处理来看，很多蛇伤患者的急救处理都是不规范的，甚至是错误的，并可能因此延误治疗，从而导致截肢甚至危及生命。

首先，被蛇咬伤后，很多蛇伤患者挣扎的时间过久，或捆扎过紧导致血液不流通，进而导致组织缺血坏死，甚至面临截肢的风险。实际上，医生并不建议患者在蛇咬伤后自行给予肢体捆扎。

其次，有些蛇伤患者听信偏方或者不重视蛇伤的严重性，延误到

正规医院去救治，导致蛇毒扩散，有些甚至面临生命危险。

据介绍，根据以往蛇咬伤患者的自述，很多患者都是下地劳动时被咬伤，也有人是在自家附近活动时被咬伤。目前，丽水范围的毒蛇种类主要包括五步蛇、蝮蛇、竹叶青和眼镜蛇等。“惊蛰过后，气温逐渐升高，蛇类也开始活跃，同时天气暖和，大家就穿得少，给蛇类攻击提供了更好的机会，外出活动，一定要注意防范。”兰频提醒。

被蛇咬伤怎么办？

1. 及时取下饰品

上肢被蛇咬后，一定要及时将手上的饰品（手镯、戒指、手表等）摘下。若不取下饰品，易造成局部缺

血，严重者可能出现局部肢体坏死的情况。

2. 手臂始终保持下垂位

民间常说“流鼻血，要举手”能止血，但被蛇咬后，千万不能这么做。正确做法是将被咬肢体始终保持“下垂位”，让血液回流速度尽可能放慢，尽量减缓毒液扩散全身的速度。

3. 以静制动，坐姿求援

被咬之后不要慌张，更不要来回跑动，应以静制动，保持坐姿等待救援，尽量不要“躺平”，目的也是减缓毒液扩散全身的速度。研究表明在蛇咬伤后2小时内使用抗蛇毒血清效果最佳，而受伤后乱用偏方等错误救助方式极易导致病情延误甚至致残、致死。

更年期整夜睡不着，不妨科学干预改善

记者 吴启珍 通讯员 李浚豪

“为什么一到更年期，我就开始失眠，整夜睡不着，身上一阵一阵热，心也很烦？”52岁的市民李女士（化名），来到市第二人民医院焦虑抑郁门诊就诊。从就诊前3个月开始，她被人入睡困难、睡眠浅、易醒等问题纠缠。就诊前1个月，她失眠愈发严重，还伴有潮热、盗汗、心烦等症，工作效率直线下降，只能向医生求助。

经详细问诊和检查，焦虑抑郁科副主任王静诊断李女士为更年期综合征引发的失眠症，并为其制定了个性化综合治疗方案。就诊1个月后，李女士状态明显好转，3个月复诊时，睡眠基本恢复正常。

王静介绍，更年期是女性生命周期的重要转折点，通常发生于45至55岁。此时卵巢功能衰退，雌激素水平大幅下降，会引发一系列生理和心理变化，如失眠、月经紊乱、潮热、情绪波动等不适。失眠在更年期女性中极为常见，发生率约70.6%。据我国女性年龄分布，超1/5女性已步入更年期，40岁以上女性失眠发生率约为年轻女性的4倍，且呈逐年增多趋势。

更年期失眠与诸多原因密切相关，主要体现在以下几个方面：

激素变化。雌激素堪称身体的“睡眠卫士”，能调节体温、稳定情绪、促进褪黑素分泌。雌激素水平降低，会导致人体体温调节失衡，夜间出汗、潮热频发，褪黑素分泌减少，睡眠被严重干扰。孕激素有镇静催眠作用，可促进深度睡眠，其水平下降，睡眠质量随之降低，浅睡、易醒现象增多。

心理因素影响。更年期女性面临家庭、工作、社会多重压力，易出现焦虑、抑郁等心理问题。情绪波动影响睡眠，长期压力导致慢性失眠，形成恶性循环。

生活方式改变。不规律作息扰乱生物钟，造成入睡困难、睡眠质量差；缺乏运动使身体机能下降，影响睡眠；饮食不当，如摄入过多咖啡因、酒精等，导致入睡困难、睡眠中断。

疾病困扰。雌激素水平下降，更年期女性骨质疏松、心血管疾病、尿路感染等疾病风险大增。骨质疏松引发肌肉骨痛，心血管疾病导致心悸胸闷，尿路感染造成尿频尿急，这些都严重影响睡眠。

环境问题。噪音和过亮的光

线、不适宜的室内温度和湿度、过度使用电子设备等都容易影响睡眠质量。

药物副作用影响。激素替代疗法（HRT）是治疗更年期症状的常用方法。但激素也可能导致头痛、乳房胀痛等副作用，还有抗抑郁药、降压药等，均可能影响睡眠质量。

王静提醒，缓解更年期带来的睡眠不佳，要采用科学有效的方式干预，以下是一些有效的建议：

心理干预与治疗。更年期女性压力多元化，这一时期心理更需呵护。个体心理治疗、婚姻治疗、家庭治疗等，能帮助女性应对心理压力，减少焦虑抑郁，改善睡眠。睡眠认知行为疗法（CBT）可改变对失眠的错误认知和不良行为模式，建立良好睡眠习惯。

中医治疗。中医认为更年期失眠属“不寐、脏躁”范畴，多由心肾不交、肝郁气滞、阴虚火旺所致。通过针灸、失眠推拿、耳穴压豆、穴位贴敷、中药足浴及中药等改善睡眠，缓解失眠多梦、烦躁易怒等不适。

物理治疗。如经颅磁刺激、生物反馈治疗等，通过磁场、低强度电流刺激相应的脑区，调节大脑功能，

诱导产生与正常睡眠相似的睡眠慢波，改善失眠。

药物治疗。在医生指导下，可以使用一些非处方药物或处方药物来帮助改善睡眠。但药物治疗应作为最后选择，严格按医嘱使用。

此外，更年期女性还可通过调整生活方式改善睡眠。保持规律作息，每天固定时间上床、起床；适度进行散步、游泳、瑜伽等有氧运动，不过睡前要避免剧烈运动；避免晚上摄入咖啡因、酒精、辛辣食物，多食牛奶、香蕉、坚果等富含色氨酸的食物，用玫瑰花、菊花、陈皮泡水，食用百合、莲子、枸杞等安神。营造舒适睡眠环境，选择合适床垫、枕头，保持适宜温湿度，减少光线、噪音干扰。

王静表示，更年期失眠涉及多方面因素，通过科学干预可有效改善睡眠，提升生活质量。更年期女性应正确认识，积极应对，在医生指导下选择适合自己的干预措施，积极应对更年期带来的挑战，重享香甜睡眠与健康生活。



春天多喝这6道汤心情好

6道滋补养生汤让你气血充足、睡眠好、心情好，快快喝起来。

补肾养血：五黑汤

常喝五黑汤，气血充足睡眠好。用黑豆、黑米、黑芝麻、黑枸杞、黑桑葚组成的五黑汤营养丰富，是滋补佳品。

五黑汤有滋阴补肾、养血润燥的功效，可以帮助改善因肾虚引发的耳聋、腰膝酸软、身体乏力、头昏眼花等不适症状，对于改善失眠、滋养头发、延缓衰老也有一定帮助。

原料：黑豆20克、黑芝麻10克、黑枸杞5克、黑桑葚5克、黑米适量。

制作方法：黑豆、黑米提前用清水浸泡4—6小时；将浸泡好的黑豆、黑米，与黑芝麻、黑枸杞、黑桑葚一同放入锅中；加入适量清水，大火煮开后转小火，再煮40分钟。

养肝补阳：韭菜猪肝汤

春季的韭菜是一年中最鲜美的时候，可以养肝、补肝气。猪肝可以养肝明目、健脾益气。二者搭配煲汤，有助于养肝补阳，是非常好的应季菜。

韭菜猪肝汤有补血补肾、养肝明目的功效，可以缓解血虚、面色萎黄、眼睛干涩、视物昏花、贫血、腰酸酸痛等症状。

制作方法：猪肝切片焯水后快速过凉；将猪肝和韭菜放入锅中，加入适量清水，加入适量姜丝去腥味；加入胡椒粉、食盐、醋、少量糖调味。

清火润肺：罗汉果马蹄雪梨汤

春天万物生发，肝火容易旺盛，如果肝火太旺，肺阴又不足，就会出现干咳、痰黏的症状，这就是所谓的“肝火犯肺”，这种情况下就要清火润肺。专家推荐试试这款养生汤——罗汉果马蹄雪梨汤。

罗汉果马蹄雪梨汤可以清肝火、润肺滋阴，还能缓解干咳和肝火犯肺引发的咳嗽。

原料：罗汉果1个、马蹄200克、雪梨1个。
制作方法：罗汉果洗净，对半

切开；马蹄、雪梨洗净，去皮、切块；锅内加入适量清水，放上处理好的雪梨、马蹄、罗汉果，煮开后转中小火，再煮20分钟即可。

祛湿健脾：茵陈薏苡仁荷叶汤

春季主生发，可能会把陈旧的疾病带出来，但也是排出湿邪毒气的好机会。

茵陈薏苡仁荷叶汤可以帮助健脾，升发阳气，排出湿邪毒气。

原料：茵陈10克、薏苡仁10克、荷叶1张。

制作方法：荷叶洗净撕成小片；茵陈、薏苡仁洗净备用；锅内加入适量清水，放上茵陈、薏苡仁、荷叶，煮开后转中小火，再煮20分钟即可。

疏肝理气：薤白陈皮蛋花汤

春季肝气不足，人就容易出现情绪问题，比如抑郁、心烦燥、莫名想发怒等，此时应疏肝理气，帮助缓解不适。

薤白陈皮蛋花汤中，薤白通阳、升阳、理气散结，搭配陈皮、鸡蛋一起煮汤，可以帮助通阳理气、宣畅气机、健脾化痰、升发阳气。

原料：薤白（也叫野蒜、小蒜）10克、陈皮10克、鸡蛋2个。

制作方法：薤白、陈皮洗净备用；锅中加入适量清水，放入薤白、陈皮，煮开后再煮5分钟；水中加入适量淀粉，加盐调味；出锅前淋入打散的鸡蛋液即可。

滋阴润燥：五汁饮

春季气温上升、气候干燥、风大，人体水分更容易流失，容易出现口干、咽干、皮肤干等情况，应滋阴润燥、养肺润燥。

五汁饮可滋阴润肺、生津止渴，帮助缓解因春燥引起的口干、咽干、皮肤干等不适。

原料：梨100克、荸荠500克、芦根100克、麦冬500克、莲藕500克。

制作方法：先将梨、藕、荸荠榨汁；加入麦冬和芦根一起煮10—15分钟即可饮用。

据新华社