

老爸老妈俱乐部活动预告

# “我的幸福生活我来秀” 图文征集活动开始啦

□本报记者 刘彩霞

不少人喜欢在朋友圈“晒美食”、“秀恩爱”，分享自己的幸福生活，一些老年人退休后也想把自己幸福的瞬间“晒一晒”，让更多人分享自己的快乐。因此，从即日起，老爸老妈俱乐部将在微信公众号开辟“我的幸福生活我来秀”图文征集活动专栏，展示老爸老妈们的幸福生活。

该专栏主要讲述老爸老妈生活中的一段幸福往事，也许是一个场景，也许是一个瞬间，用照片、文字记录

下生活中的点滴幸福。

老爸老妈可以将文章或照片发送到微信公众平台即可(扫描文末二维码关注后即可发送)，稿件必须保证原创性、真实性。投稿者对自己作品版权负全责。所有稿件须注明作者姓名、联系方式。老爸老妈俱乐部对投稿作品拥有使用权。

如果您想拥有更多开心的回忆，可以加入老爸老妈俱乐部，参加老爸老妈俱乐部里丰富多彩的活动，记录幸福时光。

只要您的年龄在50岁~80岁都可以报名加入老爸老

妈俱乐部。如果您加入我们，可以拨打电话：3170858、15039571679，也可以到老爸老妈俱乐部接待处现场咨询，地址：嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西侧。



六院在线

## 怎样预防乳腺癌

乳腺癌是发生于乳腺上皮或导管上皮的恶性肿瘤。

肥胖是促发乳腺癌的一个重要危险因素，其发病机制与肥胖者雌二醇水平增高、抑制性激素结合蛋白浓度改变有关。可见，减肥、降体重是预防乳腺癌的第一要务。

低脂肪饮食能预防乳腺癌的发生。为了预防乳腺癌，炒菜时少放点油吧，不管是动物油还是植物油；同时也一定要注意少吃那些含脂肪较高的食物如肥肉、油炸食品及糕点类以及花生、瓜子之类的食品。

好的睡眠降低乳腺癌发生率。每晚睡眠不足6小时的绝经妇女患乳腺癌的危险是睡眠时间充足妇女的两倍。每晚7~8小时的睡眠可保持正常身体节律，有利于降低癌症危险。

吃菜预防乳腺癌。哈佛大学公共卫生学院一项研究发现，吃菜花、卷心菜、西兰花等蔬菜较多的女性乳腺癌发病率及复发率可分别降低62%和35%。这类蔬菜中的维生素C、类胡萝卜素及多酚能起到关键的抗癌作用。

少饮酒降低乳腺癌的发病风险。每天两杯酒会导致乳腺癌危险增加21%，常喝酒还会导致复发率增加19%。饮酒会提高绝经妇女雌激素水平，增加乳腺癌风险。

植物雌激素降低乳腺癌的发生。植物雌激素异黄酮的分子结构与动物雌激素相似，对人体雌激素具有双向调节作用和预防乳腺癌的作

用；此外，异黄酮有抑制酪氨酸酶活性、抗血管新生和诱导癌细凋亡作用，同时也有抗氧化、提高机体免疫的功能。因此，适量摄入含异黄酮丰富的大豆及其制品有利乳腺癌的预防。 王丹

### 简介



李菁，市六院肿瘤内科主治医师，毕业于新乡医学院临床医学专业；先后进修于郑州大

学第一附属医院肿瘤科，第四军医大附属西京医院肿瘤治疗中心；为河南省化疗委员会委员、河南省靶向治疗委员会委员、河南省抗癌协会神经内分泌肿瘤专业委员会委员、漯河市中西医结合乳腺病治疗专业委员会常委；对各种良恶性乳腺肿瘤的诊断及内科治疗有独特见解，擅长多系统恶性肿瘤的诊断与综合治疗。电话：13673950241

### 图片新闻

1月14日上午，市骨科医院骨科、外科、体检科等多个科室的志愿者到召陵镇詹庄村义诊。

本报记者 尹晓玉 摄



## 老年人更需预防胆结石

随着年龄的增长，人体肝功能会有一定程度的减退，胆汁量也会减少，胆汁内胆盐和卵磷脂含量降低，胆固醇浓度会增加，从而产生胆固醇结晶。

老年人胆囊肌肉肥大，胆囊壁弹性降低，胆囊排空时间延长，也会造成胆固醇结晶容易沉淀。

一些患有糖尿病、肝硬化、高脂血症等病的老年患者，胆脂代谢紊乱，使胆固醇在胆汁中常处于饱和状态，增加了胆结石形成的概率。

老年人防治胆结石，在饮食上需要特别注意以下几点：忌吃含胆固醇较高的食物，如动物的心、肝、脑、肠，蛋

黄、巧克力等。忌吃含高脂肪食物，如肥肉、猪油、油煎油炸食品。油多的糕点也不宜多吃，以免引起胆囊收缩，导致疼痛。暴饮暴食会促使胆汁大量分泌，胆囊强烈的收缩又会引起胆囊发炎、局部绞痛等。忌食辛辣刺激的调味品，如辣椒、胡椒面等。 据健康网

## 抬腿运动 利心利脑

抬腿运动，即高高地把自己的腿抬起来，必须是双腿抬起高于心脏。这样的姿势运动，能使平时人体难以循环到的下肢血液回流心脏进行氧化，又把新鲜的血液供给大脑，使静脉通畅，从而让我们身体和血管都放松，对于高血压和解除静脉紧张都有一定的好处，大大有利于心脏的保健。尤其是中老年人每天坚持

抬腿运动，对腿部、大脑大受裨益。

抬腿方法有多种花样：1.将腿架在茶几上，茶几若不够高度，可再放上一张小凳子，双腿并拢效果更好。每次10~20分钟为宜，一日进行3次。2.上床休息时，不用枕头，平躺于床上，将腿搭在棉被上或墙上，时间长短可掌握在20~30分钟左右，

每日做两次即可。3.现在流行的睡椅，多采用了便于跷脚的设计，坐在摇椅上，又能把脚跷得高于头部，效果颇佳。4.在锻炼腿时，可增加蹬自行车的运动，将腿抬高，一招一式做蹬自行车的动作，刚开始做，可能双腿酸胀无力，但坚持一段时间以后，会浑身舒坦。

据健康网

## 注射前护士用手捂疫苗会失效吗

保存在冰箱里的药物，如疫苗、胰岛素、干扰素等药品，在注射前一定要提前15分钟~30分钟取出，以使注射液达到室温(15摄氏度~25摄氏度)后再进行注射治疗。这是因为从冰箱里取出的药物太凉，立即注射会对注射部位造成刺激，导致血管收缩，影响药物的吸收。护士把疫苗从冰箱里取出，放在室温下几分钟再注射是正确的。用手捂一下药物，一是试一试药物的温度是不

是很低，二是用手温帮助药物快速复温。这位护士的操作不仅是正确，还表现出她很细心。从冰箱里取出药物，在这么短的时间内是不会使药物失效的。

同理，输血和血制品也是一样。新鲜血液和血制品都要放到冰箱中冷藏，倘若从冰箱中取出立即给病人输液，也需要在室温下放置30分钟，给血液复一下温再输入病人体内。

据健康网

百姓看得起病的城市二级医院  
**漯河市第六人民医院**  
相约六院 健康常伴  
地址：漯河市八一路东段83号  
急诊科：5962087 病人服务中心：5966002