

保护自己从乳房开始

随着现在生活节奏的不断加快，女性乳房病变也层出不穷，乳腺肿块、乳腺腺体的局限性增厚等，是威胁女性的危险因素！

◆乳腺肿块

乳腺肿块是乳腺肿瘤的主要症状，百分之八十以上的肿块是病人自己偶然发现的，只有少数是在查体时被医生发现的。乳腺肿块也见于乳腺增生症、乳腺结核等。

◆乳腺腺体的局限性增厚

若触及乳腺出现比其周围稍厚的组织，界限不清，难以测出其确切大小，临床上一般多诊断为“增生”。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，因为此类病变约百分之八为癌肿。

◆乳腺疼痛

乳腺的剧烈疼痛伴有触痛常为乳腺的炎症表现，见于急性乳腺炎和乳腺脓肿。临床上出现局部疼痛，常与月经周期有关，一般多见于乳腺的单纯性和囊性增生。

◆乳头溢液

一般认为血性溢液的百分之六十左右有癌的可能，浆液、乳汁样或水样者良性病变可能性大；伴有肿块者应疑为恶性，无肿块的非血性乳头溢液常为良性。

◆乳腺皮肤的变化

多数乳腺疾病其乳腺皮肤无任何改变，急性乳腺炎常有皮肤红肿，乳腺结核可有皮肤溃疡，乳腺癌可出现皮肤内陷形成“酒窝征”。

◆乳房轮廓的变化

正常乳房具有完整的弧形轮廓，此种弧形的任何缺陷或异常，均甚重要，常为乳腺癌的早期表现。

◆乳头的改变

乳头内陷也见于乳腺癌，常为单侧内陷。乳头周围皮肤反复出现湿疹、皮肤瘙痒，经久不愈，应考虑派杰氏病的可能，为一种特殊类型的乳腺癌。

◆腋窝淋巴结肿大及上臂水肿

乳腺炎和乳腺癌均可出现腋窝淋巴结肿大，上臂水肿则系腋窝淋巴结广泛转移所致。

人类的乳房结构分为内、外部位。主要为乳腺和其它肌肉组织组成。对于人类的女性而言，如何养护乳房是首要问题，比如预防各种的乳房疾病、及时检查等都是重要环节。下面向大家介绍一套乳房保健操的做法。

这套乳房保健操共分为六节，由8个主要运动胸部的动作组成。

◆乳房保健操：

第一节：双手用力在胸前合十并向上，到头顶后两边打开，再由两边向胸部合拢，向左四拍后回到胸前四拍，然后再向右四拍回到中间后放下。

第二节：双手合十后向上到头顶打开，然后再在胸前合十，打开，合十打开，四次。再双掌合并后用力在胸前左右移动，向上分开后，慢慢放下。

第三节：双掌分别放在胸部两侧，指头朝内，向前伸至胸前合十再打开。重复做四次。

第四节：双手合十，抬起，打开，再双手向内合十，放在乳房中间，用力贴近中线。两拍一个节奏，重复四次。

第五节：左手右手下，在腹部和胸部上下做巡回的圆弧运动，在做动作的同时摆胯，双手不断交替。

第六节：双手打开与肩平，由下至上一直到头顶，再从头顶之间靠肩伸出。

第347期 健康乐园

血流通畅 身体轻松精神好

“前段时间检查眼睛时住过一次医院，同病房的人大多一直躺在病床上休息，而我是一点都躺不住，每天不要从病房进进出出多少回……年轻的护士们都开玩笑说比我她们还精神还有活力呢！”3月初的一天，家住东京的林女士(71岁)接受了我们的采访。腰板挺直、一头短发的她，精神很好，从外表上看比实际年龄年轻很多。

林女士的父亲是日本人，母亲是上海人。来日本前，林女士曾在香港的大型制衣厂做管理流水线生产的工作，也因此练就了一手精湛的裁缝手艺。三十多年前，林女士带着儿子先来到了日本，随后丈夫、女儿也来到了自己身边。从此以后，生性好强的林女士就挑起了全家人的生活重担。

积劳成疾 被查出心脏病

刚来日本没多久，林女士就开始工作了。“当时我应聘了一家服装厂的工作，而面试时他们让我按照图纸缝制一件衣服，这对我来说太简单了……他们对我的成品非常满意，直接录用了我。”林女士说，为了一家人的生活，她白天在服装厂打工，晚上还接了其它的订单在家里做缝纫。就这样，林女士几乎二十四小时都在工作，很少有时间睡觉休息。“一周躺在床上睡觉的次数最多只有1、2次，其余都是坐在缝纫机前，实在困得不行了就躺着休息几十分钟。”林女士带着少许无奈的表情回忆道。

“这样的日子大概持续了20年左右，快50岁的时候，我的身体开始出现异常。脚总是浮肿得厉害，严重的时候，根本穿不上自己的鞋子，不得已买了大码鞋子备在家里……出门走一圈买个菜回来后，脚肿的情况就会自然消失。所以当时也没太在意，一直拖着没去看医生。等后来越来越严重去医院检查时，竟被诊断出心脏扩大与心肌衰竭。”除了心脏病，林女士还出现了易疲劳、肩膀酸痛僵硬等症状。

2006年底，一直靠药物控制症状的林女士无意中在电视广告上看到了乐菲娜产品，广告中介绍的服用者的抗病故事，深深触动了林女士的心。她记下了订购电话，却没有立即打电话订购，而是给在上海的舅舅打了一个电话，“我舅舅以前做过医生，所以我想先听听他的意见。”舅舅告诉她：随着年龄的增加人的血管也会发生氧化，好比铁钉会生锈一样，所以补充些抗氧化食品，保护血管是很重要的。听了舅舅的话，再对比一下乐菲娜的介绍，林女士产生了试试乐菲娜的想法。12月初，她拨通了订购电话购买了三支乐菲娜-阿尔法。

症状改善 持之以恒是关键

从那以后，林女士坚持每天服用2支乐菲娜-阿尔法，后来又搭配上乐菲娜-黄金鱼油一起服用。日复一日，林女士的努力没有白费。2007年，也就是她持续服用乐菲娜产品将近一年的时候，定期的身体检查结果显示，她的血管血流状况较以前

有所改善了；由心脏肥大引起的下肢浮肿现象也大为好转，服药的次数也减少了；原先总是发硬发痛的背部，不再那么僵硬疼痛了；原本抬都抬不起的手，也能自如地抬起、放下了，总之，她感觉身体各部位关节的活动都比以前灵活多了。此外，林女士还觉得疲劳感也有所减轻了。

2012年，林女士一边照顾年幼的孙子，一边操持搬家的事宜。好强的她又拿出了拼命三郎的劲头，收拾打包、联系搬运公司、清扫等等，每天奔波劳累的她根本忘记了自己已经年近古稀，也经常忘记服用乐菲娜。“大概也因为当时身体比前几年有好转，自己也放松了警惕。既没注意休息，也没怎么喝乐菲娜。唉，就是在去年，因为过度劳累的缘故吧，我被检查出了糖尿病。一开始感觉身体乏力不对劲，慢慢地视力也开始下降，看东西也变得模糊不清，肩膀酸痛，脖子也变得又僵又硬，扭头都觉得费劲……”

“其实我姐姐也是糖尿病，我刚订乐菲娜的时候就给她寄。开始时她一天喝一支，后来却告诉我她停用了，问她原因才知道她是不舍得用。我劝她，这个不是药，你就当补品坚持喝，补了一半就停就不白补了嘛。于是我姐姐又开始继续服用……后来她告诉我，每周一次的定期检查总是被医生夸，说她血液干净多了……”

林女士对我们说：“患上糖尿病后，我很注意饮食和运动，并且又开始坚持每天服用乐菲娜了……不瞒你们说，一月份住院时，我都没间断服用，每天饭后服用粒黄金鱼油，晚上九点左右睡觉前喝3支乐菲娜-阿尔法。抽血验尿，检查肝、肾、胃等等，各项检查结果都保持稳定，一些数值有好转趋势，连医生都夸奖我保持得很好。”

林女士非常健谈，听着她有声有色的讲述，采访时间很快就过去了。最后，林女士特意拿出了最近一次的检查结果给我们看：“你们看，这个月的定期检查结果，医生说我的空腹血糖值、A1c值、胆固醇值都有好转。我觉得乐菲娜对我帮助很大，加上年纪也大了，所以，这次一定要坚持服用下去。”



オリエンタルバイオ株式会社
〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町10-6
咨询订购：
TEL: 0120-888-756 (免费·中文服务)
FAX: 03-3666-9998
http://www.orientalbio.co.jp

脑残君的漫画



武藏浦和日本语学院
www.musashi-nihongo.jp



作者 尚荣
现在就读于 武藏浦和日本语学院
(www.musashi-nihongo.jp)
QQ: 89439738@qq.com

冷笑话精选

每次被人骂完了之后都是晚上躺在床上想该怎么还嘴。
问：怎样防范雾霾？专家：尽量呆在家里不要开窗户。问：怎样预防禽流感？专家：多开窗户通风。
同学去实习，把猫甩我这儿了，晚上上

网，猫咪跳上桌子，开始舔我，先是手，然后胳膊，然后上脸，我边装着躲他边暗爽，舔了足足有10多分钟啊，这是有多喜欢我啊，然后百度了下，说猫总是舔人是猫主人脏！
有的人是属拖把的，事情拖着拖着就一干二净了。

长期专业办理应届往届毕业生就职
办理日本留学，投资，观光，商务考察，厨师来日手续
投资经营签证，可提供办公室和资本金
中国各地大使馆保签，不成功不收费
(一) 办理各类工作签证、有很多日本贸易公司为毕业生介绍就职 (大学生就职签，厨师，面点师技能签，研修生二返签)
(二) 办理三年旅游多次往返签证，一年商务考察签证
(三) 办理各类在日工作者转职以及企业内转勤
(四) 日本留学 可交半年学费40万日元+5万日元翻译费，签证率100%，签证后支付可。
招收中国各类学生来日留学 (大专以上可直接推荐大学院)
(五) 投资经营签证 为取得投资经营签证者提供后续服务，留学·日本人配偶者·短期滞在签证转经营投资经营签证，资金不足者可相谈。
★ 介绍留学者有大礼包 ★
TEL: 03-5937-9528
S B: 080-3737-5666 080-3553-5666
地址: JR 新大久保车站1分钟

优质的服务·信誉的保证
★ 菜谱·ポスター 高級菜谱
★ 名刺·チラシ 設計印刷
★ 看板制作安装 定稿快·工期短
★ 疑难 本社吊车 本社开发铝型材
料理店 整体院の福音!! 全日本最低价
全新看板 每月限定 5台 (印刷付)
期限 20,000
W450 x H1100 ¥38,000 W550 x H1350 ¥40,000 W450 x H1100 ¥45,000 W450 x H1100 ¥44,000 W550 x H1350 ¥70,000 W450 x H1100
LED 超薄LED LED
LED 充电看板 LED
LED 电子显示屏
池袋北口徒歩3分
30
TEL: 03-6907-0341 FAX: 03-6907-0342 QQ: 2278291198 三井住友銀行 池袋支店
株式会社 171-0021 東京都豊島区西池袋1-32-8 青木ビル3F E-mail: nanasai2011@yahoo.co.jp (管) 3196403 ナナサイカ

龍騰 空調 内装
維修、回收各種空調、充ガス
安裝、清洗、各種空調業務
免費設計 見積無料 全國出張
龍騰 空調部 低价承接安裝 各種業務空調 家庭空調 4.5万起
080-4362-3435
住宅、事務所、料理店、工、居、居、寮等内外裝修
各種看板、燈箱制作
各種電氣維修工事(資格許可証取得)
090-1106-3435
TEL: 048-462-7830 埼玉県和光市白子2-9-23