



每年10月,我们都会关注粉红丝带运动,因为乳房是伟大的,却也是脆弱的。目前,中国已成为乳腺癌发病率增长速度增长最快的国家之一。乳房对于女人来说,不仅关乎健康,更是关乎生命。女人对于乳房的态度,不止缘于美,更是缘于爱。

姚贝娜:左乳疤痕挺酷的

即使第二季的《中国好声音》高手如云,姚贝娜仍然是头顶光环最多的那一个——青歌赛金奖得主、《甄嬛传》片头曲和插曲的演唱者、电影《一九四二》主题曲的演唱者,而且她还拥有一个做过周笔畅老师的父亲。姚贝娜说自己“心理包袱很重”,要面对各种各样的议论,在舞台上唱歌时,也怕大家说她炫技。

小时候,姚贝娜是被过度保护的。像所有的父母那样,音乐教授爸爸和歌唱演员妈妈穷尽自己的经验,想给姚贝娜最好的人生规划。在一次争吵之后,姚贝娜说了这样“很伤父母心的话”：“小孩一定不能干父母干的那一行,否则一定会有限制,也一定会有分歧。”终于,在2009年的时候,姚贝娜决定从海政歌舞

团辞职。

两年后,29岁的姚贝娜被检查出乳癌。“我从小很少受挫,活在温室里。生病之后,当然也有很多不好,但也有好的事情,比如,我和我爸妈更能互相理解了。”不保守治疗,选择切除手术,术后选择最高强度的化疗,化疗期间开始吃中药;在知道左乳可能长了“坏的东西”到等待手术的时间里,一次没哭过,化疗期间进录音棚录制了《甄嬛传》主题曲和插曲,手术一年后发行了新专辑,今年又参加了比赛强度极高的《中国好声音》……连姚妈妈都很惊讶女儿生病后表现出的坚强,但姚贝娜觉得这不是坚强,只是觉得生病了也不至于就要改变生活。

走出病魔和比赛失利的阴影,姚贝娜对身体的关注也更多了。“如果

头一天熬夜,第二天一定找时间睡一下。”有一天白天正好没安排,于是姚贝娜一大早就从上海飞到了武汉的姥姥家,“好久没有看姥姥了”,在姥姥身边安心地补一个午觉之后,晚上她再飞回上海排练、补拍。

左乳上留下了永远的疤痕,穿礼服时要小心,姚贝娜“不想让人看到”,就像独属她一个人的勋章。“我觉得这道疤痕挺酷的,写满了我的经历,不是每个人都有的。乳癌让女性觉得可怕,一部分原因是她们担心身体的变化,这对女生来说可能是最难克服的恐惧。其实我想说,外观真的不会有太大的变化。在治疗上一定要听医生的,不适合保乳就不要保乳。”

禾禾



2013世界骨质疏松日 中国健骨工程专家研讨会在京举行

近年来,我国老龄化现象日益加剧,中老年常患病之一骨质疏松症患病率也与日剧增。截至目前,中老年人中的骨质疏松患病人数约为5312.6万,且每年有26.3万新增患者。中老年群体预防骨质疏松刻不容缓。

10月20日是世界骨质疏松日,为更好地关爱老年人骨骼健康,中国健康促进基金会联合国际骨质疏松基金会(IOF),与中粮营养健康研究院及蒙牛焕轻一起,于北京共同举办了“2013世界骨质疏松日中国健骨工程专家研讨会”,中国健康促进基金会副理事长兼秘书长常映明、中国健

康促进基金会国际联络部副主任赵燕玲、多位健康营养方面的权威专家及蒙牛焕轻相关领导出席了本次会议。

本次专家研讨会,各个领域的权威专家聚首,一起探讨骨质疏松的现状和预防的重要性,探讨中国健骨工程及“牛奶·运动·晒太阳”对骨质疏松防治的重要意义,通过实际有效的公益实践,为老年人骨骼健康问题探讨解决方案。

中国健骨工程于2012年启动,由中国健康促进基金会、国际骨质疏松基金会IOF携手蒙牛焕轻共同发起,提出了“牛奶·运动·晒太阳”的健康理念,

组织医护人员深入社区,进行免费骨密度测试,开展骨质疏松知识科普,推广适合广大中老年人的柔力球活动等,提高中老年朋友对骨质疏松的预防意识,并掌握正常的预防方法。

2013年,中国健骨工程陆续走进重庆、成都、青岛、烟台、淄博、兰州六个城市的120个社区,开展活动250余场,直接受益25万人。同时,还对5747名20岁以上人群随机进行了前臂的骨密度测量。中国健康促进基金会通过对检测结果的分析发现:根据WHO标准,估计60岁以上老年人骨质疏松患病率为26.3%,女性34.4%,男性19.6%。

此外,中国营养学会临床营养分会主任李淑媛,就骨质疏松的危害性及饮食营养与骨骼健康的关系做了精彩论述,着重强调了牛奶营养对于骨质疏松的重要作用;中粮营养健康研究院王春玲博士分享了一项人群试验研究结果,实验证明,牛奶能够显著提高骨量,提高钙吸收率。钙吸收率由第一周25%提升至第六周的36%,并显著提高骨量。

会议即将结束时,基金会常映明秘书长就蒙牛焕轻的健康理念和共同发起中国健骨工程的公益行动表示鼓励、支持,“牛奶·运动·晒太阳”的健康理念也得到广泛认同和响应。



图为中国健康促进基金会副理事长兼秘书长常映明在会上发言

粉红十月 粉红信笺

母亲潘育莹 & 女儿沈加宁

亲爱的女儿:

21年前,当你还是少女的时候,妈妈被检查出患有乳腺肿瘤。当时的病情并不严重,所以做了切除手术就没有大碍了。但没想到,2003年,我再一次跟恶疾撞了个满怀,之前切除的病灶又“复苏”了。最初听到这个消息,晴天霹雳。我是医生,在工作中见惯了生死,但一想到你年近百岁的外公、外婆,一想到你,我就告诫自己,一定不能倒下!在这种信念的鼓舞下,我真的又站起来了。

为防患于未然,希望你从年轻起就开始关爱自己的身体,保持良好的心态,坚持体育锻炼,定期去医院做全面体检,不乱用外源性雌激素,不要过量饮酒……妈妈希望

你能永远的健康快乐!

最爱你的妈妈

最坚强的妈妈:

妈妈你知道吗?爸爸离开你之后,你一个人抚养我,我一直觉得你就是我的天,这个世界上没有你不能解决的难题。你确诊那年就像一个分水岭,在那之前我几乎只有快乐没有烦恼。那之后,我变成熟了,我要尽可能多地照顾妈妈,赚钱养家——生活给了我磨难,但也让我觉得我挺幸福,有妈妈在,我的奔头儿就在。

爱你的女儿



姐姐孙俊喆 & 妹妹孙俊晔

可爱的妹妹:

从小到大,我的脑子里都绷着“姐姐要照顾妹妹”这根弦儿,谁能想到,长大后,尤其是我确诊为乳腺癌后,你竟然照顾我更多一些呢。确诊前,我一直以为自己胸部摸着硬硬的,是小毛病,做完磁共振检查,我还抱着侥幸的心理去上班了,留下你帮我去拿结果……

诊断书像一计重锤,直接把我砸蒙了。还好你是清醒的,你积极联系最权威的专家为我会诊。你不止一次“义正辞严”地告诉我:可以恐慌可以迷茫,但一定要尊重科学,相信医疗水平,积极、理性地看待这个病。从你坚毅的眼神里,我找到了继续活下去的力量。你比我小1岁,我们原本计划

一起办婚礼的,但没想到今年3月我查出这个病,你为了我推迟了婚礼。经过化疗、手术,我恢复得很好,你的婚礼也在8月举行了,因为需要静养,我没有出席,这对我来说是终身的憾事,但我知道你最懂我,我最真切的祝福早已在心底说了千万遍。

永远爱你的姐姐

姐:

拿到你的检查结果,我的心仿佛一下子就被掏空了。我黯然离开医生的诊室,医生的话回荡在耳边:首先是要让病人树立好信心,千万不要让病给打垮。

都说病来如山倒,但人在希望就在。你经历了化疗、手术,病情逐渐好转,我知道你挺过来了,你依旧是我的励志榜样,是我可以仰仗的姐。我们接下来要走的路还很长,有我的陪伴,你一定会走得更踏实,祝福你,也请你一直陪着我。

爱你的妹妹



老婆艳玲 & 老公建利

玲:

之前我们可能都太好强了,生活中难免有一些吵吵闹闹。你的病就像为我们的生活提了一个醒,它告诉我们,是时候为彼此改变一下了。

在手术室外那难熬的六个多小时,我心里咯噔了一下。所以,不管你同不同意,我早就决定,接下来的日子要辞掉自己的工作,全身心地照顾好你和家里。

现在五年了,看到你渐渐康复,生活仿佛又回到从前平淡的样子。乳腺癌并不可怕,千万别受病友们的复发或离世影响,我会一直陪在你身边,直到百年。

永远默默陪在你身边的老公

利:

虽然我嘴上常羡慕别的病友老公怎么好脾气,可看到你一夜之间急白了头发,一直不离不弃的照顾,一次次地忍让与包容我每次化疗后

因为一点儿不顺心而引发的大吵大闹,我真的很知足。如果说我从小因为父母身体不好,没得到那么多的爱,在你身上,全都弥补回来了。

我一直觉得那次手术,自己就像死了一回。因为担心打增“白”针会对骨头不好,我只在开始的时候打过两次,之后全靠你帮我煲汤,想方设法买各种营养品补白血球。那些妙方都是你四处向其他病友们打听回来的,之前从没进过厨房的你,自己一定先做过很多次才拿给我,而且每天为我变换菜色花样。

你放心,我会一直好好的,把你带给我的正能量传递给更多的人。

爱你的老婆

