

子宫肌瘤饮食禁忌之“真假雷区”

子宫肌瘤目前已是妇科最常见的良性疾病之一，发病率高达20%以上，但是大多数子宫肌瘤患者没有不适症状，也不需要手术或药物治疗，医生的建议往往是定期随访看肌瘤的增长情况。在这个漫长的随访过程中，许多患者非常关心自我保健，尤其是饮食方面的禁忌，那么有哪些真正的“雷区”需要避开呢？

“忌食辛辣刺激性食物如生姜、蒜、辣椒等”，错！目前没有医学证据提示这些刺激性食物会促进子宫肌瘤生长或者恶变，清淡饮食也没有保护作用的明确证据，因此这种食物并不是子宫肌瘤的禁忌。

“碳水化合物、茶不能喝”，错！持这种意见的人认为碳水化合物与胃酸作用后产生的二氧化碳气体会压迫子宫，茶会刺激心血管和神经，对身体造成压力。事实上，大多数子宫肌瘤并不会产生压迫症状，哪怕单个肌瘤直径在5厘米以上的，也不一定有腹胀的症状，只有特定部位的肌瘤才会压迫周围脏器如膀胱、直肠等，产生尿频、大便困难等，这类肌瘤往往需要手术治疗而不是长期随访。碳水化合物和茶并不会诱发或促进肌瘤生长，适量的食用是可以的。

“豆制品不能吃”，错！大豆异黄酮提取物是绝经后激素替代治疗药物的原料之一，部分豆类含有植物雌激素，而雌激素是明确可能促

进肌瘤生长的因素。但是植物雌激素原料在体内的吸收利用有限，豆类含有的卵磷脂有营养脑神经的作用，因此完全杜绝豆制品可以说是因噎废食。正常饮食里的豆制品不是禁忌，如果担心个体对植物雌激素的吸收不同，可以提高随访频率以观察这类食物对肌瘤的影响，从而调整食量。

“鸡不能吃”，错！鸡肉本身对肌瘤没有影响，但是市场上有部分商人在鸡饲料中掺入雌激素。同理，虾的饲养过程也存在这样的现象，而且激素的量无法准确估计。食用这种方法饲养的鸡、虾等，可能摄入禽肉中囤集的雌激素，对肌瘤的影响不明确，因此建议食用正规标准饲养的鸡肉、虾肉等。

“鱼子、紫河车、葛根粉、蜂王浆、雪蛤不能吃”，正确！这五项食物明确含有雌激素成分，



经临床观察，食用后可能出现肌瘤增长加快及异常阴道流血等症状，因此子宫肌瘤患者不宜食用。另外，所有美容养颜的保健品都可能含有雌激素成分，如需食用一定要慎重对待，尽量向商家问清雌激素的含量，必要时至医院咨询妇产科医生的建议并增加随访次数。

综上所述，女性朋友一旦发现患有子宫肌瘤后，饮食上只需避免雌激素的过度摄入即可，并没有太多的饮食禁忌。当然，强健的体魄是抵御所有疾病的根本，健康均衡的饮食适用于每一个人。

黄志华(复旦大学附属中山医院妇产科)

知“心”话

生活中总是能碰到这样一些人：他们对环境适应能力很强，身处任何场景都能如鱼得水，受人欢迎。他们最突出的特点是情绪稳定，很少动怒，不会长时间陷入负面情绪中，表现出良好的情绪控制能力。这便是我们常常提到的情商高的人。

所谓情商是指人们察觉自我和他人情绪，调节和控制自身情绪的能力，其核心是情绪控制能力。情绪控制能力的强弱在一定程度上反映了情商的高低，是情商的集中体现。具有良好情绪控制能力的人除了能敏锐地感受到他人的情绪信号，适时做出恰当反应外，还能高效地掌控自我情绪的按钮，避免对自己和他人的工作和生活造成影响。

积极良好的情绪状态是获得成功和快乐的要诀，坏情绪则令人沮丧、消沉和愤怒，犹如火药、陷阱一般让生活充斥着危险和绝望。长期处于负性的情绪中，不仅预示着情绪不健康，也会带来生理上的影响：失眠、心血管、内分泌、消化系统疾病高发。所以，拥有良好的情绪控制能力，能察觉自我情绪状态，合理利用情绪按钮来疏导、调节与控制情绪，其重要性不言而喻。

“情绪按钮”是一个人心理上的敏感点，是各类情绪的开关。负面情绪按钮多的人容易出现情绪控制困难。与之相处稍有不慎就踏入其情绪雷区，引爆暴怒、急躁、焦虑、抑郁等情绪。人一旦沦为情绪的奴隶，无法控制情绪，反被其所扰，任何言语、行为刺激都可能成为负面情绪的导火索，严重影响人际关系和生活幸福度。每个人都应当像了解身体一样，了解自己的情绪按钮，包括正性的和负性的。这既是情绪管理的需要，也是培养情商的基础。同时，我们还需给自己找一个令身心平静的所在。要在负面情绪的按钮被按下时，能安全、及时地舒缓、控制自己的情绪。

控制情绪的能力可以锻炼和培养。希望自己具有良好情绪控制能力的人，在日常生活中需注意锻炼坚强的意志和自制力，培养一些有效的方法来应对、克制自己的情绪；对难以克制的情绪，可以采取迂回的策略，将注意力从不良情绪的刺激情境中，转移到其他事物或活动上，情绪也会随之转化；当情绪不佳时，采取向他人倾诉、运动或诉诸笔端等宣泄方法也可减轻精神痛苦。另外，情绪往往不是事物本身引起的，而是取决于我们看待事物的不同思维方式，在不利的环境中，不妨换一种思维方式去思考，减少身上的负面情绪按钮。唯有此，才能防情绪失控于未然，做自己情绪的主人。

金海燕(上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理副主任医师)

高情商的人善于控制『情绪按钮』

如何减少胰岛素治疗的低血糖风险

医护到家

胰岛素治疗是1型糖尿病患者和部分2型糖尿病患者对抗糖尿病的有效途径。糖尿病患者对低血糖的恐惧很常见，许多患者减少胰岛素剂量以避免低血糖发生，而胰岛素剂量的减少会影响血糖控制，增加长期慢性并发症的发生风险。

任何降糖治疗都是双刃剑，血糖水平高企的人却是发生低血糖的高危人群。糖尿病治疗

过程中容易并发低血糖，剂量使用不当，糖友就可能昏睡不醒了。别以为低血糖不可怕，低血糖严重时会导致致命。所以，低血糖是糖尿病患者绕不过去的一个噩梦。目前看来，低血糖仍然是达到良好血糖控制的限制因素。

国际糖尿病联合会(IDF)支持的“无眠世界”糖尿病患者人群调查显示，很多低血糖事件未被察觉，尤其是夜间睡眠期间发生的低血糖，常因难以发现而得不到及时处理。在担心发生夜间低血糖的糖尿病患者中，75%的患者由于担心夜间低血糖而影响正常的睡眠。

常规人胰岛素由于不能很好地在糖尿病患者中重建正常生理性胰岛素分泌，低血糖发生率较高，影响了其临床应用。为了减少治疗时的低血糖风险，随着基因工程技术的发展，一批新出现的长效基础胰岛素类似物陆续诞生，它们可以模拟正常人胰岛素的基础分泌，在注射后持续少量地释放，药效持续24小时且无明显的波峰和波谷，平稳、安全、有效地控制血糖。目前有三种新型的长效基础胰岛素类似物：甘精胰岛素、地特胰岛素和德谷胰岛素。

凌溯 本版图片 TP



今年4月5日进入清明节，春色宜人，万物次第生长，流转于此时的阳气，也是最清新的，故而清明节是养生的重要时期之一。

衣：遵循“春捂”，防寒保暖

清明时节天气变化多端，昼夜温差悬殊，衣着不能骤减。人们应根据天气变化，随时增减衣服，注意防寒保暖，要遵循“春捂”之说，有高血压病和呼吸系统疾病的老年人、有痛经史的女性，要尽量使身体“不冻不寒”。

食：甘温补脾，清补为主

中医学认为“春与肝相应”，清明时节应多吃“柔肝”的食物，饮食宜温，以清补为主。《干



金要方》载饮食应“省酸增甘”，宜食甘温补脾之品如荠菜、山药、菠菜、韭菜、银耳、大枣、马兰头、河蚌、螺蛳等。

踏青养生 不负春光

住：早睡早起，避免熬夜

人们应有意识地调整作息，早睡早起，避免长时间熬夜，保持充足睡眠。适当午睡以消春困。

行：外出踏青，“动”宜适度

清明养生重点在养阳，关键是“动”，切忌“静”，不可闭门不出，更不可坐卧太久。人们应穿着宽松衣服多到空气清新之处慢走、打拳、做操，吐故纳新。但是老人春练不要太早，应在太阳升起后。外出踏青时，“动”宜适度。心脏病、高血压、慢阻肺病人，不要逞强登山。扫墓应当注意控制情绪。

徐辉(上海中医药大学附属龙华医院老年科副主任医师)

身边提示

去除玻璃膜加热青团食用更安全

清明节在即，除了踏青之外，正是吃青团的大好时机。青团是江南地区的传统特色小吃，它用艾草的汁拌进糯米粉里，再包裹进豆沙馅儿或者各式网红爆浆，不甜不腻，带有清淡却悠长的青草香气。

虽然青团是时令美食，但是糖和油脂含量很高，而且糯米本身是不易消化的食物，故而不适合所有人群。这四类人群最好不吃青团：1. 高龄老人和婴幼儿；2. 胰腺炎患者；3. 糖尿病、肥胖、高脂血症等代谢综合征患者；4. 胆囊炎、胆结石患者。

吃青团时有四条注意事项：青团中的糯米在冷却后非常容易反生，不利于消化，所以务必先加热后食用，无论隔水蒸还是微波炉加热青团，都应去除玻璃膜再加热，食用才更安全；

最好与竹笋或马兰头一起吃，可以加快青团的消化和营养的吸收；绝对不要和肥肉混吃，否则加重肠胃负担，容易引起消化不良；最好食用一些有助于消化的食品，如山楂等，因为这些食品可以减少胃肠道消化青团等糯米食品负担，有利于青团在体内的吸收。

购买青团应掌握以下几点：一是闻，有浓郁清香味的原料都比较可靠；二是看，颜色偏绿的为良品，发青发黑、通体透亮的有加工色素的可能，食后对人体有害；三是轻捏，特别软塌塌的大多放了好几天也不会变硬，有添加防腐剂的可能性。追求“有嚼头”的消费者建议选购触感有韧性的，但要在两天内吃完。

李兴华(主任医师) 金雪芬(上海市第八人民医院消化内科)

中老年血糖偏高者

中科牌唐安胶囊

适宜中老年血糖偏高者

荣获国家发明专利：一种具有调节血糖功能的中药口服制剂及其制备方法
专利号：ZL200410066036.6

中科牌唐安胶囊
【保健功能】调节血糖
【适宜人群】血糖偏高者
【不适宜人群】少年儿童
南京中科药业有限公司 出品

特卖价：**28元/瓶**
致歉！因价格特殊，每人终身限购3瓶

预定 **021-62275509**
电话 **021-62278795**

销售地址：静安区天目西路547号C座15层中科健康国际（联通国际大厦）/近上海火车站