



警惕肿瘤五大征兆



医院肿瘤中心 张淑萍

步入老年，健康的身体愈发重要。然而，癌症这一重大杀手，却随着年龄的增长愈发常见。癌症高发年龄主要在中老年，尤其是50岁到70岁，因此在这个“杀手”出现时，大家要注意身体给予的提醒。下面和大家说说五大肿瘤征兆，希望引起大家重视，如果发现，不要忽视，需要及时排查。

一、肿块，尤其无痛的。身体表面的肿块易于被察觉，常见的炎症包块具有红肿热痛的特征，而肿瘤形成的肿块，常常因无痛无痒，导致错过早期发现和消除的时机。

肿瘤肿块，除了躯干部位，在颈部、腋窝多见，这多见于淋巴结，多不伴疼痛，或者轻微疼痛，肿块质地较硬，我们自己能触摸到的肿块，建议行彩超检查，必要时需穿刺活检。

二、无缘由发热，尤其是低热。病毒和细菌感染引发的发热，通常表现为高热，是由明确的病原体导致。

而肿瘤引起发热的原因之一是其生长迅速，衰老死亡的细胞较多，代谢产生的碎片需要人体进行代谢，从而引发肿瘤热。这种发热并非由感染所致，人体对其免疫反应相对较弱，因此多表现为低热，一般不超过39℃。

三、无原因体重下降及乏力、盗汗。由于肿瘤在体内隐匿生长并消耗能量，在无节食、大量运动等消耗因素的情况下，若出现不明原因的消瘦、体能下降以及睡觉时出汗（盗汗）等症状，需引起重视。

此时应进行检查，排查甲状腺功能异常、血糖异常等内分泌疾病以及结核等消耗性疾病。

四、疼痛。这种疼痛通常具有持续性，且多固定于某一部位，主要是由于肿瘤占据一定空间，破坏局部脏器功能，或与周围组织粘连、牵拉所致。

脑部肿瘤引起头痛、骨转移瘤引起的骨痛等为此表现。

春天“布病”来袭，如何防治

春季是布鲁氏菌感染羊群流产的高发季节，也是人感染“布病”的多发季节。在购买、清洗加工、屠宰、烹饪牛羊猪肉等肉类时应注意防护，谨防“布病”找上门。

据悉，布鲁氏菌病简称“布病”，是由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病，布鲁氏菌主要通过破损的皮肤黏膜、消化道等途径传播。破损黏膜、皮肤接触布病牛羊流产物、分泌物及其污染物，加工、食用流产后犊、病死牛羊等均可导致感染。

人患布病的临床表现以发热、乏力、多汗、关节肌肉疼痛等症状



养生之道：动中养生，静中安神

动中养生

“生命在于运动，动中养身”是李文瑞的座右铭。在他看来，“动”有两个方面，即多工作、多运动。

▶ 多运动：散步、慢跑最理想

李文瑞表示，老年人应根据自身情况，合理安排一些力所能及的运动。对于大多数老人来说，散步、慢跑是最理想的运动。当然，能坚持常慢跑则更有益于健康。

▶ 多工作：忙碌带来满足幸福

老年人最怕无所事事，若无事可做或无事能做，则有失落感，自认为将至人生之尽头，从而加快衰老过程。所以，天天忙碌是老年人养生的最好方式，当然要注意适度。“即使自己年龄大了，但仍能正常工作的感觉很好。”李文瑞说。

静中安神

李文瑞说：“一幅好的书法或绘画能够使人获得鼓舞、安慰、快乐，使人增长乐观主义精神和奋发前进的力量。书法和绘画都是艺术，不仅能供人们欣赏，也能起到养生延寿作用。”

▶ 练书法：刚柔相济

自幼学习、练习书法绘画，李文瑞的心得是：毛笔的笔锋能聚能散，可以写出刚柔、粗细、动静、顿挫等不同形态的线条。善于书法的人能利用毛笔写出生动、活泼、刚柔相济，给人一种美的感受。

▶ 学绘画：发挥智力

谈起书画对人的影响，李文瑞表示，每当他写字或绘画时，均在气功意念下执笔，动笔伊始，头脑即进入“意念相合”“入静意守”状态，精、气、神三者合而为一。呼吸之深浅则随执笔之势的刚柔、粗细、动静、顿挫而运作，一般情况下是“一气呵成”。

七分饱

建议每餐吃七分饱，这是一种“吃饱了、再吃几口也可以、不吃也没有关系”的状态。可以想象为，能吃掉饭后的水果和甜品之前的状态。

常跑跑

适当动起来，让心肺功能不减退，血管畅通，肝脏能够吸入充分的

天天忙

忙不只体现在体力上，也体现在脑力上。有句话叫“人老脑先老”，大脑是人体的“司令官”，但随着年龄增长，大脑也难逃衰老的命运。

莫烦恼

面对生活、工作中遇到的烦心事，不要放在心里太长时间，有些事情尽力而为就可以了。过多地计较和较劲，会对身心健康造成负面影响，要学会放下，以平和的心态面对生活中的种种琐碎。

睡得好

一生中约1/3的时间是在睡眠中度过，所以睡眠至关重要。2024年清华大学研究人员在《科学报告》上发表的研究显示，7-8小时睡眠最延寿，过长过短的睡眠时间都会促进身体生物学衰老。

练书法：刚柔相济

《健康中国行动》中建议成年人每天睡觉的时间平均保持在7-8小时。

常跑跑

建议每餐吃七分饱，这是一种“吃饱了、再吃几口也可以、不吃也没有关系”的状态。可以想象为，能吃掉饭后的水果和甜品之前的状态。

常跑跑

而且，大脑的衰老还会影响寿命的长短。多动脑，给予大脑良性刺激，能够在某种程度上使其功能“永葆青春”。王真

健康妙招

3个妙招治疗口腔溃疡

收敛消肿：核桃壳煮水

核桃壳（木质部分）7-8个研粉，煮水40分钟，反复漱口。

核桃壳含核桃醌、氢化胡桃醌、β-葡萄糖甙、鞣质、没食子酸等。核桃醌是橙色针状结晶体，具有抗出血的生物活性，与核桃醌共存的还有几种还原衍生物，都具有抗菌生物活性，可以作药用，治血崩、乳痈、疥癣、牛皮癣及疮疡等，有消肿止痒作用。

核桃壳还具有一定的收敛作用，所以，口腔溃疡时可以用核桃壳煮水慢慢漱口，有一定的效果。

消炎防腐：蜂蜜硼砂外敷

蜂蜜30克，硼砂3克，将其拌匀，涂敷患处；每日3次，连服3-5天。

蜂蜜含有肾上腺皮质激素样物质和抑菌素，有较强的抗菌、消炎、收敛、止痛作用，有利于口腔黏膜上皮细胞的修复，促进溃疡面愈合。所以蜂蜜治疗口腔溃疡效果是很好的。

可以直接外涂，晚饭后用温开水将口腔洗漱干净，再用消毒棉签将蜂蜜涂于溃疡面上，涂擦后暂不要饮食。15分钟左右，可用蜂蜜连口水一起咽下，再继续涂擦，一天可重复涂擦数遍，一般两天即可基本痊愈。刘维忠

五倍子为漆树科植物盐肤木、青麸杨和红麸杨等树上寄生倍蚜科昆虫角倍蚜或倍蚜后形成的虫瘿，味酸涩而性寒，有敛

“国医大师”李文瑞去世
这份养生指南，伴他到97岁

2月19日，北京医院发布消息，第四届“国医大师”、首届“全国名中医”、北京医院中医科原主任李文瑞于2025年2月7日去世，享年97岁。李文瑞除了在医学上取得诸多成就，还为大家留下了一份宝贵的养生指南。他的养生秘诀不仅体现在他近一个世纪的生命力上，也体现在他对待生活的态度和方式上。

恪守24字养生守则

进入老年后，李文瑞根据老年人的生理特点，合理安排工作、学习、生活和运动，一直恪守“起得早，睡眼好，七分饱，常跑跑，多笑笑，莫烦恼，天天忙，永不老”的24字养生守则，坚信老年人养生更在于“动”。

▶ 多笑笑

经常笑一笑，能消除精神紧张，使肌肉放松，从而使人头脑清醒、精神振作、体力恢复。笑对呼吸运动有良好的作用。

▶ 睡眼好

一生中约1/3的时间是在睡眠中度过，所以睡眠至关重要。2024年清华大学研究人员在《科学报告》上发表的研究显示，7-8小时睡眠最延寿，过长过短的睡眠时间都会促进身体生物学衰老。

▶ 莫烦恼

面对生活、工作中遇到的烦心事，不要放在心里太长时间，有些事情尽力而为就可以了。过多地计较和较劲，会对身心健康造成负面影响，要学会放下，以平和的心态面对生活中的种种琐碎。

▶ 天天忙

忙不只体现在体力上，也体现在脑力上。有句话叫“人老脑先老”，大脑是人体的“司令官”，但随着年龄增长，大脑也难逃衰老的命运。

▶ 常跑跑

忙不只体现在体力上，也体现在脑力上。有句话叫“人老脑先老”，大脑是人体的“司令官”，但随着年龄增长，大脑也难逃衰老的命运。

而且，大脑的衰老还会影响寿命的长短。多动脑，给予大脑良性刺激，能够在某种程度上使其功能“永葆青春”。王真

七分饱

建议每餐吃七分饱，这是一种“吃饱了、再吃几口也可以、不吃也没有关系”的状态。可以想象为，能吃掉饭后的水果和甜品之前的状态。

常跑跑

适当动起来，让心肺功能不减退，血管畅通，肝脏能够吸入充分的

健康课堂

春季就怕“湿”缠身

春天气候潮湿、阴冷、反复多变，身体难逃湿气的侵害。为身体除湿，至关重要。

乏力——多晒太阳多运动

大自然的阳光是最好的养阳祛湿方式，所以多晒晒太阳，在阳光下慢跑、踢球都是非常好的祛除体内湿气的方式。运动之后一般会有发热、出汗的现象，这是因为运动可以产生阳气，阳气足，精神头就足。特别是春天，晨起运动对人体阳气的增强最为关键。

颈椎痛——常揉大椎穴

每到连绵的阴雨天，就会发现因颈椎不适去门诊的人数呈上升趋势。究其原因，主要是潮湿季节，空气湿度大、气压低且变化大，湿冷之风。

康健

脾胃求救“信号”，你收到了吗

中医讲的脾胃是一个非常广泛的概念，脾胃病科常见疾病有食管疾病、胃部疾病、肠部疾病、肝胆胰腺疾病。在日常生活中，脾胃健康常常被忽视。一旦出现问题，后果可能很严重。脾胃疾病早期症状容易与普通的肠胃不适混淆。不过也不是完全没有征兆。身体出现这些异常，可能是脾胃疾病来袭的“信号”。

频繁腹泻或便秘

脾胃功能失调会影响肠道的正常蠕动，导致腹泻或便秘交替出现。如果这种情况持续时间较长，且通过调整饮食等方法无法改善，就要引起重视了。

腹部隐痛或坠胀

脾胃出现问题时，可能会引起腹部隐痛或坠胀感。这种疼痛通常在口腔和舌苔上。

刘斌

脾胃是人体消化吸收的重要器官，当脾胃功能受损时，会影响食物的消化和营养的吸收，导致身体消瘦、乏力。如果在没有刻意减肥的情况下，出现身体消瘦、乏力等症，同时伴有食欲不振、腹胀等脾胃不适症状，应及时就医，查明脾胃疾病。

身体消瘦、乏力

脾胃功能失调会影响肠道的正常蠕动，导致腹泻或便秘交替出现。如果这种情况持续时间较长，且通过调整饮食等方法无法改善，就要引起重视了。

品质郴州

万华岩、雾漫小东江、高椅岭、裕后街、苏仙岭、莽山五指峰、白廊环湖公路、瓦窑坪文化古街、马皇丘大峡谷双卧7日

青岛独立成团....3月14日 2580元

恩施三峡-三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷纯玩双高5日

宜昌进重庆出不走回头路、孚泰豪华邮轮双人间

2月26日、3月2/12/24日 成人 2599元 儿童 999元

花开婺源-滕王阁、万寿宫历史文化旅游区、八一起义纪念馆、婺源篁岭（花溪水街、卧云玻璃桥、天街访古）、景德镇、陶溪川、庐山、锦绣谷、御碑亭庐山会议旧址双飞5日.....3月7/14/21/25日 2680元

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日

无年龄限制版探秘大广西.....2月28日、3月5/8/12日 2880元

黔上花开-罗平金鸡峰丛万亩油菜花、马岭河峡谷、万峰林、晴隆二十四道拐、八卦田、织金洞、天河潭、夜郎谷双飞6日

赠送独具文化内涵特色布衣风情特色餐、20人独立自组团.....3月5/12日 2980元

韩国-仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、乐天世界、新浦国际市场、景福宫、光华门、北村韩屋村、梨花女子大学、弘大步行街、青瓦台双胞胎5日

青岛独立成团、安排领队：品韩国特色美食石锅拌饭、韩式人参鸡、部队火锅.....3月10/17/24/21日 849元

新马风情-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺（外观）、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡港百草、水上清真寺

、首刹署（外观）、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....2月27日 3月1/6/13日 2999元

预售北欧 限时特惠-斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、诺贝尔博物馆、维纳恩湖区、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、奥斯陆大皇宫、小美人鱼雕像、安徒生铜像北欧四国 双邮轮双峡湾10日

含联运、拒签劝退、舒适旅程；精品小团.....3月31日 9999元起

日本-东大寺、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、镰仓高校站、镰仓小町通、晴空塔、清水寺、大阪城公园、心斋桥、道顿崛双飞6日

严选山航三古都经典双飞、直飞大阪、资深领队、全程0自费.....3月4/13日 4380元起

★★★另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询★★★

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼)

★★★另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询★★★