

这几天冷空气频繁得瑟把雾霾逼走了



茂林谈天

本报济南12月9日讯(记者王茂林) 今天是不是明显感觉到冷空气带来的寒意了?从省气象台短期预报来看,近三天全

省冷空气活动都较频繁,气温有所下降,需注意保暖,阵雪将出现在半岛北部地区,其他地区则以晴好天气为主。好消息是雾霾的骚扰可能不像上周那么严重了。

在8日夜间开始的冷空气影响下,我省经历了降温,部分地区还出现了降水。9日午后,青岛

街头飘落的一阵小雨雪给这个冬天增添了些别样的情调。而当天在省城济南,让人们感到顺畅的是雾霾终于在冷空气的威逼下撤退了,我们见到了久违的阳光。济南市气象台预报员说,9日的降水主要出现在半岛地区,省城没有,早晨最低气温为0.1℃,20点为-0.4℃。预计未来两天济

南气温还将有所降低,10日能达到-2℃左右,11日-3℃左右。出门还是穿暖和点儿吧。

近日具体天气预报如下:

9日夜间到10日白天,半岛北部地区天气阴有阵雪转多云,其他地区天气晴到少云。最低气温:内陆地区-5℃左右,沿海地区-2℃左右。

10日夜间到11日白天,半岛北部地区天气多云间阴有阵雪,其他地区天气晴间多云。最低气温:内陆地区-5℃左右,沿海地区-2℃左右。

11日夜间到12日白天,全省天气晴间多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-4℃左右,其他地区0℃左右。

消瘦男子胸部发育像丰满姑娘

专家说这种情况大多与饮食中过多摄入雌激素有关

31岁的男子王伟(化名)身体消瘦,但他发育异常的胸部看起来像个丰满的姑娘,让他长期生活在自卑之中。近日,山东大学第二医院为他做了乳房腔镜手术。医生提醒道:如果男性胸部发育异常,应及时到医院检查治疗,因为这不仅不好看,还使癌变的几率大大提高。

本报见习记者 陈晓丽

惊心病例>> 大胸男不得已做乳腺切除手术

9日上午,记者在山东大学第二医院乳腺科病房见到了王伟。王伟个头不高,体形也很瘦弱,手术成功后的王伟显得心情放松了很多。大概两年前,王伟发现自己乳房开始发育,“刚开始时并不是很明显,我就没有很在意”。让王伟没想到的是,乳房发育一天比一天明显,像个丰满的姑娘。“冬天还好,夏天就特别尴尬,从来

不敢穿紧身的衣服,打球和洗澡的时候也很不好意思,又怕发展成别的什么病”。

今年4月份,随着天气一天天变暖,王伟又开始担心起来,便到医院咨询治疗。接诊的山东大学第二医院乳腺外科副主任医师傅勤焯说:“当时诊断发现他乳房腺体增厚,还有结节的现象,就建议手术治疗。”不过王伟还没有下定决心。

12月份,王伟再次来到医院。4日,经过两个小时的手术,王伟异常发育的腺体被切除。傅勤焯表示,手术很是成功,大约一周就可出院。“切除的腺体直径足有七八厘米,由于几乎完全切除了多余的腺体,以后应该不会再次复发,也不会对身体有什么负面影响”。

专家析因>> 发育异常大多都与激素有关

“近年来,男性乳房发育异常越来越常见,现在男性乳房发育异常的大约能占30%,但发育像王伟这样的属于极少数。”傅勤焯表示,“上世纪90年代的时候一年能碰见一个就很难得了,现在我每年差不多都能接诊四五例。”

据傅勤焯介绍,男性乳房发育异常主要受两种因素

影响,一方面与体内内分泌失调有关,主要是雄性激素减少,雌激素灭活不足,导致体内雌激素水平相对增高,从而刺激男性乳房发育。“不过更多的病例是与外源性刺激有关,例如饮食中摄入过多激素,喜欢喝饮料,饮酒过度,吃肉太多等。”

“我曾遇到一个病例,家

里是养鱼专业户,就每天给孩子吃鱼,最后孩子乳房就发育得很大,我们怀疑这很可能跟鱼饲料中含有激素有关。”傅勤焯说,“还有个病例是从来不喝水,常年各种饮料轮换着喝,乳房发育得也跟女性几乎一样。”

专家提醒>> 良好的饮食习惯是预防关键

男性乳房发育异常一方面会给患者带来严重的心理阴影,另一方面还存在癌变的风险。“男性乳房发育正常的话基本不存在癌变的情况,而异常者癌变的几率高达4%,异常越重者癌变的可能性越大。”

不过,也不是所有的男性乳房发育异常都需要治疗,“一些青春期的男生常有这种异常现象,但随着身体慢慢

发育可能就会自行消退”。因此,医生提醒大家,如果成年男性胸部发育出现比较明显的异常,应及时到医院就诊,根据医生建议进行相关治疗。

日常生活中,注意养成良好的饮食习惯,尽量少喝酒少喝饮料,“对于乳腺异常的病人,我们常常建议他们少吃肥肉,多吃鲑鱼和带鱼,因为喂养的水产和禽畜所用饲料成分含

量不好确定;另外含雌激素高的豆制品、木瓜、油炸食品等也尽量少吃。”此外,应增加体育锻炼,“如果体形过于肥胖,也会对乳房发育造成影响”。

此外,专家表示,市面上不少化妆品和洗护用品都含有激素,由于直接接触皮肤,成年人使用的洗护产品切忌给儿童使用,否则会导致潜在的内分泌紊乱,引起儿童乳房发育异常。



这些东西,有了“状况”的帅哥还是少吃。

您的专属定制报道 纸条

济南市民陈先生递纸条:我岁数大了睡眠不好,有时起床一段时间又困了,就回去睡个“回笼觉”,不知这样对身体有坏处吗?

济南市中医医院脑病科贾敏竹答案:睡醒起床前最好先平静一下再起床,因为这样有利于血压等各方面的调整。但睡眠过多并不是什么好事。像一般老年人,睡眠质量还可以的话,6个多小时就可以满足,而年轻人可能要多一点,七八个小时也就可以了,因此如果睡眠基本正常就没有必要睡“回笼觉”。

如果因为前一天没有睡好或睡眠时间过短,可以适当睡个“回笼觉”,但最好不要经常性睡“回笼觉”。因为,睡“回笼觉”必然要扰乱作息规律,使大脑生物钟紊乱,会“白天睡不好,晚上睡不着”。

现实中有一部分老年人可能会选择在晨练后睡个“回笼觉”,最好不要这样,因为晨练后再补睡一觉,对心肺功能恢复不利,会影响锻炼效果。此外,晨练后,大多数人都会出汗,若重新钻入被窝,因汗渍未尽,反而容易受凉感冒等。

本报记者 李钢

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitia@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种您习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

全国年货购物节
National Shopping Festival for New Year's Necessities

年货展销会
GOODS FOR CHINESE NEW YEAR EXHIBITION

2014 全国年货精品展销会

暨第十一届济南年货会

第一站 济南国际会展中心 (高新区新宇南路1号)

2014年1月10—14日 (腊月初十至十四)

第二站 济南舜耕国际会展中心 (市中区舜耕路28号)

2014年1月17—26日 (腊月十七至二十六)

年货会火热招商中.....

100万广告投放, 济南电视台全程宣传报道,
展会无缝隙覆盖济南市采购商及广大市民。

15天展会, 价格更优, 展会性价比更高, 商机无限!
展位有限欲购从速!

咨询电话: 82910757、82910520、82960302、82921798、82611505、82678869、82910956、82921806、82678991、82678970