



## 生活课堂 ▶

一勺蜂蜜  
多种吃法

数据表明,1000克蜂蜜需要蜜蜂至少7万次的花蜜采集才能获得。同时,蜂蜜的营养成分极为复杂,目前已鉴定出180余种。蜂蜜中的葡萄糖和果糖不需经人体消化,能够直接被人体肠壁细胞吸收利用,因此不会加重胃肠负担。

蜂蜜中含多种维生素,每100克蜂蜜中含有B族维生素300~400微克。蜂蜜中所含的矿物质含量虽不高,但种类较多,如有益身心的钾、强筋健骨的钙、健脑的磷等。蜂蜜中所含酶量的多少,是检验蜂蜜质量优劣的一个重要指标。也表明了蜂蜜的成熟度和营养价值的高低。

## 蜂蜜+梨:缓解干燥上火

用梨蒸水,然后加入2勺左右蜂蜜,可达到润肺润燥的功效;或用银耳炖汤,再加适量蜂蜜,也能润肺止咳。

## 蜂蜜+大米+香蕉:便秘

用大米50—100克,香蕉200克,蜂蜜适量。将大米煮粥后,加入切成小段的香蕉,然后加入蜂蜜,待晾凉后食用,可润肠通便。

## 蜂蜜+鲜芹菜:降血压

鲜芹菜100—150克,蜂蜜适量。将芹菜洗净捣烂取汁,加蜂蜜炖服。每日服用一次可有效降血压。

## 蜂蜜+丹参+首乌:缓解冠心病

丹参10克、首乌10克,水煎取汁,冲蜂蜜1—2勺内服,对治疗冠心病有帮助。

## 蜂蜜+牛奶:增强抵抗力

早上起床后和晚上睡觉前,喝牛奶时加入一小勺蜂蜜,可起到抗疲劳、增强抵抗力的效果。

## 蜂蜜+菊花+枸杞:防眼干

用菊花3克和枸杞10克,将二者泡水后,加入2勺蜂蜜,可明目、养肝肾。

## 蜂蜜+金银花:清热利咽

用金银花5克泡水,加入2勺蜂蜜,可清热利咽;或用金银花10克、桔梗10克、麦冬10克泡水后,加入2勺蜂蜜,可治感冒。

## 蜂蜜+百合+粳米:养心安神

用百合100克、粳米100克熬粥后,加入蜂蜜,晚上睡觉前喝,可养心安神;或用玫瑰花泡水后,加入蜂蜜,可疏肝益气,心情舒畅。

蜂蜜+麦冬+桔梗+甘草:  
缓解慢性咽炎

用麦冬10克、桔梗10克、甘草3克泡水后,加入蜂蜜,对缓解慢性咽炎有帮助。

## 蜂蜜+核桃:治腰痛肾虚

核桃5个、蜂蜜2勺,将核桃仁加水煮15分钟,加入蜂蜜可补肾健脑;或用油将核桃炒黄,然后加入鸡蛋,再加入蜂蜜,也能达到同样效果。

## 蜂蜜+燕窝:美容养颜

用蜂蜜和燕窝一起煎水喝,可达到美容养颜的效果;此外,用蜂蜜和其他食品如葡萄汁等一起做面膜,也能达到很好的美容效果。

(小健)

**肿瘤达医**

本期达医:冯斌

在肿瘤界,淋巴瘤是一名当之无愧的“伪装大师”。它首发症状不明显,不易被察觉,其症状也往往与普通疾病相混淆,表现极不起眼,如发热、淋巴结无痛肿大等。

山东第一医科大学第三附属医院党委副书记、血液肿瘤科主任冯斌介绍,淋巴瘤已经成为增长率最快的恶性肿瘤之一,警惕这些症状,破解淋巴瘤的“伪装”,才能获得更好的治疗。

# 揪出“伪装大师”淋巴瘤

## 超四成患者曾遭误诊,要学会自查危险淋巴结

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪

## 发病年龄有两个高峰

“近二十年来,我国淋巴瘤每年新发病例接近10万人,而且按5%的速度在递增。”冯斌告诉记者,淋巴瘤已经成为我国高发的恶性肿瘤之一。

据介绍,淋巴系统是人体循环系统的一部分,遍布全身,淋巴瘤是因为淋巴细胞或淋巴组织恶变产生的肿瘤。除了毛发、指甲、牙齿这些没有淋巴结或淋巴组织的地方,淋巴瘤可以发生在全身各个部位。

实际上,淋巴瘤是一组疾病的总称。目前已知的淋巴瘤有超过100种病理类型,大致可分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。其中非霍奇金淋巴瘤占淋巴瘤的90%。

根据肿瘤细胞来源不同,非霍奇金淋巴瘤又分为B细胞类型、T细胞类型、NK/T细胞等。在数十种淋巴瘤亚型中,弥漫性大B细胞淋巴瘤最为常见,在我国人群发病人数约占所有恶性淋巴瘤的1/3。

目前,淋巴瘤的发病原因尚未明确,但一些因素已证实可以提高其发病可能。比如说感染因素,包括幽门螺杆菌、丙

型肝炎病毒、艾滋病病毒等;环境因素,比如接触有毒、有害物质等;生活习惯不好,包括肥胖、糖尿病史、作息不规律等。

值得注意的是,与其他恶性肿瘤不同,淋巴瘤的发病年龄呈现两个高峰,一是15岁—35岁,可能与学习工作压力大和不良生活方式有关;二是50岁—70岁,可能与人口老龄化和医疗诊断水平提高有关。

## 早期症状不典型

冯斌介绍,淋巴瘤很容易与其他疾病相混淆而被误诊。

“统计显示,超过40%的淋巴瘤患者曾被误诊,从初次就诊到明确诊断,平均需要7.7个月,从高度怀疑淋巴瘤到病理学明确诊断,大概需要2.5个月。”冯斌说。

淋巴瘤的早期症状不典型,是其中一个原因。多数淋巴瘤唯一的蛛丝马迹就是表浅部位肿大的淋巴结,但这种没有疼痛的包块究竟是反应性增生还是肿瘤性增生,需要仔细鉴别。有些患者会伴随全身症状,比如不明原因发热、消瘦、乏力、盗汗、皮肤瘙痒等,但这些症状并非所有患者都出现,而且很容易与感冒或其他疾病混淆。

冯斌坦言,对于淋巴瘤患者来说,找到首诊医生很重要。

如果出现了相关症状,建议到医院血液肿瘤科或淋巴瘤专科就诊,以尽早明确诊断。而淋巴瘤易被误诊,与疾病本身的特点也有关系。

有些患者发现异常后会去医院就诊,但淋巴瘤对药物很敏感,一些被认为是炎症反应的淋巴瘤,即便只是应用了抗生素治疗,肿瘤都会有明显缩小。而这也正是淋巴瘤容易被误诊的一个重要原因。

除此以外,淋巴瘤不同亚型的对应治疗方案不同,首次治疗很关键,然而正确的病理诊断更重要。要结合基因检测结果进行准确分型和分期,并非做一些基础检查就能轻易确诊,这也拉长了淋巴瘤患者的确诊时间。

## 自查淋巴结以“扪”为主

幸运的是,淋巴瘤也是少数可以治愈的恶性肿瘤之一。与多数恶性肿瘤患者希望通过外科手术治疗不同,淋巴瘤手术一般是以明确诊断为目的,把肿大的淋巴结切除,从而进一步进行病理检查,还是以药物治疗为基础,采用多种方法综合治疗。

“总体来说,如果能够早期发现,通过积极治疗,淋巴瘤患者的预后还是不错的。”冯斌说,

霍奇金淋巴瘤的治愈率非常高,可以达到90%,非霍奇金淋巴瘤也能达到近60%的治愈率。

当然,前提是能够准确发现。冯斌提醒,在生活中,大家要留意浅表淋巴结有无肿大,尤其是颈部、腋窝或腹股沟。

自查淋巴结以“扪”为主,建议以食指、中指、无名指3根手指的末端指腹,在体表进行触摸和轻度按压,感受淋巴结的大小、质地、界限等,注意不要掐捏。

一般情况下,炎症性淋巴结往往按压疼痛,相对有弹性,摸起来像软糖一样,触摸时可移动;“危险”的淋巴结反而不会疼痛,但质地比较硬,比较难推动。面对自查发现的包块,不要紧张,也不要忽视,如果观察发现包块变大,需要及时到医院就诊。

冯斌坦言,由于没有明确致病原因,淋巴瘤的预防还是以尽量避免相关致病因素为主。比如说,要避免慢性感染、远离艾滋病,少接触有毒化学物质,避免过度劳累,注意均衡饮食,保持适当运动。

“年轻人尤其要注意保持健康的作息习惯。”冯斌说,淋巴瘤患者绝大多数都是“熬夜族”,而长期作息不规律,会损害身体免疫功能,久而久之,疾病便容易找上门。

# 接种HPV疫苗后,仍需定期筛查

宫颈癌防控科普讲座走进山东高速集团

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 陈晓丽

山东大学齐鲁医院妇科主任医师、博士生导师张师前介绍,宫颈位于子宫体下方,上端与子宫体相连,是横在子宫和阴道间的一道“关卡”,发生于宫颈部位的癌症即宫颈癌。

2019年12月4日,柳叶刀杂志发表了2018年宫颈癌发病率及死亡率的全球估计报告。全球范围内,宫颈癌是女性第四大常见癌症,仅次于乳腺癌、结直肠癌和肺癌。

张师前介绍,值得警惕的是,在早期阶段,宫颈癌通常不会引起明显症状,一旦症状显现,往往已经到了中晚期,治疗效果大打折扣。因此,做好预防非常关键。

“HPV(人乳头瘤病毒)是宫颈癌的罪魁祸首,绝大部分宫颈癌都和高危型HPV感染相关。”张师前介绍,在众多HPV型别中,16型和18型对宫

颈癌的发生发展影响最严重,84.5%的宫颈鳞癌与此相关。

正因如此,阻断HPV感染是预防宫颈癌及其癌前病变的一级预防手段。预防性HPV疫苗作为宫颈癌一级预防的重要手段,已经受到全球权威卫生机构组织的广泛认可。

由于四价HPV疫苗和九价HPV疫苗价格较贵、市场供应紧张,大量女性在等待中错过了最佳接种年龄。2020年,针对HPV16和18两种高危型别的国产二价HPV疫苗上市,为我国女性带来福音。更优惠的价格、与四价HPV疫苗(同样针对HPV16和18两种高危型别)相当的预防效果,及早接种国产二价HPV疫苗成为大家的新选择。

自2020年5月上市以来,截至目前,国产二价HPV疫苗已经接种超过600万剂次,数百万女性得到有效保护,疫苗的安全性也得到了验证。11月,济南即将启动适龄女孩国产二

价HPV疫苗免费接种工作,更多女孩将从中受益。

“有性生活前接种HPV疫苗,对宫颈癌的预防效果最好。”张师前表示,相对于HPV疫苗的价次,及早接种更为重要。据悉,国产二价HPV疫苗适合9—45岁人群接种,9—14岁人群全程接种两针,15—45岁人群需要接种三针。

“在一级预防措施中,除了尽早接种HPV疫苗,规避高危因素,推行健康生活方式,同样是预防疾病的重要方式。”张师前介绍,包括推迟初次性行为年龄、减少高危性行为、使用安全套、规律饮食和作息,忌烟酒等。

张师前提醒,HPV疫苗不能取代常规的宫颈癌筛查手段,接种HPV疫苗后,仍需定期筛查,宫颈细胞学+HPV联合筛查是最佳筛查方法,也是防控宫颈癌的二级预防手段。级级重视,处处小心,才能将宫颈癌这一恶性疾病灭杀于萌芽中。



价HPV疫苗免费接种工作,更多女孩将从中受益。

“有性生活前接种HPV疫苗,对宫颈癌的预防效果最好。”张师前表示,相对于HPV疫苗的价次,及早接种更为重要。据悉,国产二价HPV疫苗适合9—45岁人群接种,9—14岁人群全程接种两针,15—45岁人群需要接种三针。

“在一级预防措施中,除了尽早接种HPV疫苗,规避高危因素,推行健康生活方式,同样是预防疾病的重要方式。”张师前介绍,包括推迟初次性行为年龄、减少高危性行为、使用安全套、规律饮食和作息,忌烟酒等。

张师前提醒,HPV疫苗不能取代常规的宫颈癌筛查手段,接种HPV疫苗后,仍需定期筛查,宫颈细胞学+HPV联合筛查是最佳筛查方法,也是防控宫颈癌的二级预防手段。级级重视,处处小心,才能将宫颈癌这一恶性疾病灭杀于萌芽中。

## 蜂蜜+燕窝:美容养颜

用蜂蜜和燕窝一起煎水喝,可达到美容养颜的效果;此外,用蜂蜜和其他食品如葡萄汁等一起做面膜,也能达到很好的美容效果。

(小健)