

女性：爱自己，有情绪别“上头”

“忍一时乳腺增生，退一步甲状腺结节”，这两年，网络上流行着这样一句“热梗”，让许多女性忍俊不禁。的确，近年来，在体检报告单上，甲状腺结节和乳腺结节已成为女性检出率最高的健康问题之一。

这句“热梗”看似是句玩笑话，却从医学角度揭示了情绪与结节这类女性健康疾病之间深刻的生理关联。

身为女性，可以仔细回想一下，在生活中，当愤怒情绪来袭，你气得胸口发闷时，是不是恰好是甲状腺所在的咽喉部位也在发紧？当你感觉心情低落、憋屈难受时，乳房区域会不会隐隐胀痛？这不是巧合，而是身体的“报警信号”。

为什么坏情绪会专挑甲状腺和乳腺“下手”？打个比方，甲状腺和乳腺犹如内分泌系统的“姐妹花”，它们共用一套“指挥系统”——下丘脑—垂体轴，一荣俱荣，一损俱损。甲状腺负责分泌激素、调控全身代谢，像个“身体发动机”；乳腺则跟着月经周期，在激素作用下“增生—复旧”，像个“每月更新的小腺体”。

而女性如果长期处于高压、易怒、憋屈的状态，这套“指挥系统”就会乱套。这将直接导致内分泌失调——甲状腺激素分泌紊乱，就容易出现结节、甲状腺功能异常；乳腺增生和复旧的循环被打乱，乳腺结节、胀痛也就找上门来。因此，坏情绪正是甲状腺和乳腺的“隐形杀手”。

那么，身为女性，如何在日常生活中维护好自己的甲状腺和乳腺健康呢？

首先要做到，情绪上头时，先“刹车”再说话。

在工作和生活中，谁还没有过被气到“上头”的瞬间？但应当记住：愤怒情绪来袭的前30秒，是保护自己的关键期。一旦生气，别硬扛，赶紧给情绪按下“暂停键”：放下手头的事，离开争吵现场，找个安静的角落，做3~5次深呼吸——吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒，数着自己的心跳，让自己放空一分钟。

等待情绪冷静下来后，请再问自己三个问题：发脾气能解决问题吗？发完火的烂摊子，是不是还得自己收拾？火气上来引发疾病，难受的是自己，值得吗？此时，通过适当的调整，让理性慢慢回归，怒火就会退散。

其次，不能只堵不疏，要给情绪找到“解压锚点”。

人非圣贤，无法做到一直理性平和，但坏情绪一直憋在心里，得不到疏导，比发泄出来更伤身体。所以，女性尤其要学会疏解情绪，给自己找到专属的“解压锚点”。比如，每周抽两个时间运动，可以跑跑步、跳跳绳、练习瑜伽。在让身体锻炼出汗的瞬间，大脑会分泌内啡肽——这可是天然的“抗抑郁”物质，能让坏情绪直接“清零”。

也可以尝试培养一个能让自己沉浸的爱好，比如种花、画画、烹饪甚至做手工、拼乐高玩具，哪

怕只是“追”一部连续剧，也能让大脑“切换频道”，疏解烦闷心情。要知道，当不良情绪来袭时，学会给自己“松绑”，才是最划算的养生之道。

很多女性朋友在检查中发现患上了这两类结节后，应对上容易陷入两种极端：要么谈“结”色变，过度焦虑，要么“佛系”放任，置之不理。甚至在认知上，还有两个对于甲状腺和乳腺结节的典型误区：

误区一：结节=癌症，必须切
当前，甲状腺结节和乳腺结节在女性中检出率很高，很多人会选择做手术将其切除。实际上，在临床上检查发现的结节中，乳腺结节90%以上都属于良性，甲状腺结节85%以上也为良性。它们就像身体上的“小疤痕”，大多不会癌变，也不需特殊治疗，只要定期随访观察即可，比如每6~12个月做一次检查。所以，别一听到长了“结节”就慌张，乱做手术切除，反而更容易伤身体。

误区二：切了结节，就一劳永逸了
这个认知也是错误的。因为，手术只能切掉已经长出来的甲状腺和乳腺结节，但如果坏情绪持续产生、人体内分泌依然紊乱，“产生结节的土壤”没有改变，长期情绪内耗和压力的“病根”仍在，新的结节可能还会重新长出来。

因此，身为女性，在努力生活、认真工作的同时，一定要学会关照自身、温柔地爱自己。毕竟，甲状腺和乳腺真的会“记住”每一次生气。

据《光明日报》

站立式办公可能比久坐更有害？

据阿根廷新闻网近日刊登的一篇文章提出，站立式办公可能比久坐更有害。

专家警告，久坐会阻碍血液回流至心脏，导致腿部肿胀、疼痛和沉重感，并可能促使静脉曲张形成。同样，长时间僵硬站立也会引起类似问题，站立式办公桌有助于减少坐着的时间，但滥用静态姿势也会危及静脉健康。在坐着、站立和短暂行走之间交替，是保护腿部最健康的做法。医生建议，将坐着的时间用于需要高度集中的活动，而在处理较轻松的任务时站立。

据参考消息网

饮酒或导致过量摄入高盐超加工食品

悉尼大学最新研究显示，酒精可以激活生物通路，并可能增加体内激素FGF21的水平，该激素与蛋白质食欲相关，并与对高盐的偏好相关联。因此，饮酒可能导致人们过量摄入高盐超加工食品，继而导致过量能量摄入和体重增加。

研究人员建议，如果你偶尔想喝点小酒，为了更好应对酒后的“蛋白质食欲”，最好提前准备些富含蛋白质且令人满足的天然食物或小食，比如新鲜的鱼肉、虾肉、牛肉等，还有豆制品，比如鹰嘴豆、红豆、绿豆等。

据环球网

8个细节让家的气场越来越好

说话能被“接住”：家人之间的对话，要有回应。如果你正在忙，不妨先回一句“等一下哈”“好的，我知道了”，让对方安心。

情绪不上饭桌：饭桌，是用来分享美食、放松心情的地方，代表的是一份热气腾腾的情感。上饭桌前，请整理好自己的情绪，不要数落，不要一味说教，更不要乱发脾气。有什么事，等放下筷子慢慢细说。

主动发消息：加班了发个消息，出门了说一声去哪，手机没电了提前讲一句。很多时候，家人之间的别扭与焦虑，都不是激烈的争执，而是漫长等待里的失落，不知道对方身在何处，是否安好。

小事放开点：牙膏从中间挤还是从尾巴挤？袜子脱下来要不要翻面？这些事很难争出对错。事事较真，有时赢了道理，反而疏远了感情。

多搭一把手：有人说，一个家里，总有人默默包揽所有琐事，也总有人觉得一切理所当然。不用等对方开口，闲暇时主动分担，忙碌时彼此照应，力所能及多出一份力。爱是懂得分担，用行动心疼身边人，这样的家才会暖意融融。

不翻旧账：有分歧时，要格外注意分寸：只聊眼前这件事，不追溯过往，不乱贴标签。聚焦问题本身去沟通，争执才不会变成长久的隔阂。

情绪价值给足：觉得孩子懂事、觉得另一半辛苦，别只放在心里。多说一句“你今天真棒”“辛苦你了”“我好爱你”，不显肉麻，只添暖心。夸奖无须成本，却是滋润亲情与爱情珍贵的养分。

睡前关手机“说说话”：刷不完的，明天还可以刷。但今天晚上不说的话，明天可能就忘了。就像网友所言，最好的亲密，就是废话可说。

据《浙江老年报》

每日必服的药，记不清吃没吃是补吃一次还是忽略不计

忘记服药，到底是该补吃还是直接跳过？“首先牢记适用于大多数用药场景的黄金原则：优先参考药品说明书，早发现早补、晚发现不补，擅自服不加倍。”南京市妇幼保健院副主任药师傅菁介绍，药品的服用间隔、剂量均经过严谨药理设计，适配人体代谢节奏，随意加量、重复服药，都是用药大忌。

若漏服时间较短，未超过服药间隔的一半，一般情况下可以立即补服正常单次剂量。例如一天一次、24小时间隔的药物，刚错过几小时，发现后马上补服即可，后续依旧按原时间正常吃药，不影响整体疗效。若发现时已超过间隔一半时间，可直接舍弃本次药量，等待下一次正常服用即可。

“因为此时体内仍有有效药物浓度，足以维持基础治疗效果，临时补服不仅收效甚微，还会造成药物蓄积，加重身体代谢压力。”傅菁说。

如果说明书中有相应药品漏服的处理措施，优先按照说明书中的处理措施处理即可。若无相关说明，再结合上述原则判断，或咨询医师、药师，杜绝凭经验盲目用药。

在无法判断是否存在漏服的情况下，可监测疗效指标后决定



是否需要补服。傅菁表示，如服用短效降压药硝苯地平片的患者，需及时测量血压，根据血压情况决定是否补服，若补服应适当推迟下次服药时间，“选择长效降压药(如硝苯地平控释片)的患者则不必过于担心。

一般情况下，长效降压药的药效持续时间较长，偶尔中断一次不会有太大的影响，患者可密切关注血压情况，根据实际情况来确定是否需要通过服药进行补救。”

傅菁提醒，最重要的禁忌是“下次吃双倍药量”。很多人觉得漏吃一次就要补回来，于是一次

性会吃两顿药量，这是万万不可的。尤其妇幼常用的补铁药、保胎药、激素类药物、维生素制剂等，加倍服用极易引发不适，可能出现肠胃刺激、头晕、代谢紊乱等问题；对于降压药、降糖药、抗凝药等敏感药物，擅自加量会造成血压骤降、严重低血糖、异常出血等危险，甚至危及生命。

防止药物漏服，可固定规律的作息，晨起、餐后、睡前等固定节点服药，形成身体记忆；或者利用手机闹钟、备忘录定点提醒；也可提前使用分装药盒，区分每日药量，一眼看清是否已服药。

据《扬子晚报》