



“三冷”占其一 能毁一桩婚

许映凌

婚姻中有“三冷”：冷暴力、性冷淡、冷言冷语。无论哪种“冷”，都能把人带进情感的冰窖，让夫妻感情降为“冰点”。怎么融化婚姻中的“冷”，下面三招值得一学。

冷暴力：化被动为主动

一位七旬老太因受不了老伴整日冷眼相对，跟法院起诉离婚。结果老爷子还是不知趣地回了一句：这么大年纪还离婚，丢不丢人！

面对暴力之“冷”，如何融化坚冰？

如果突然发生冷暴力，女人们最好的方式是“化被动为主动”，与其大吵大闹用怀疑和质问来考验真心，不如不带任何消极情绪地、用充满理解和关心的态度来和他交流，问问他最近是否工作遇到瓶颈期，是否需要时间独处。最关键的是，无论多爱一个人，我们都需要充实和美化自己的外在和内在，处理友谊和亲情。只要另一半还珍视感情，自然会回到对方身边。谁也不需要无底线以一味讨好、委曲求全来让自己在一段关系中忍耐、自耗。

性冷淡：无趣就来点情趣

在解决性冷淡问题之前，首先应将影响性欲的健康因素排查清楚。

性心理专家邱晓兰曾指出，很多女性之所以“少性”是因为缺铁性贫血。因为血液中的特原色影响上皮细胞的营养状况，患缺铁性贫血的女性，阴道和外阴黏膜容易呈萎缩状态，性交时感到疼痛或不适是很正常的。男性则有可能受年龄、身体状况、疲劳度、药物、心理因素等影响引起性欲减退。

如能排查清晰性欲减退并非以上原因，而只是觉得和另一半进行性生活没有新意，那就需要更新你们传统的性知识和性技巧。性是夫妻关系的黏合剂，性的知识需要学习，性的感受需要交流，让对方了解自己的需要也很重要。要知道，情趣是培养出来的，既然无趣，就来点情趣。

冷言冷语：把另一半当客户

曾听过这样一个咨询案例：妻子很爱丈夫，但疏于情感表达，再加上平时工作紧张，回家经常和丈夫吵架、斗嘴。当时，咨询师反问她一句：那你对客户是什么态度？这位妻子当即愣住了。想想看，平时自己对待陌生的客户都是好言好语，那为什么对待最亲近的人，反倒生疏、冷酷起来了呢？

其实，一段不良的关系，双方都有原因与责任。关系从短暂的蜜月期之后，就进入了漫长的冲突期，在这个时期需要夫妻双方做出调整，寻找彼此都能接受的方式，而不是一味地回避。说得通俗点：何不把对方当作自己的客户？

当客户有需求时，我们不会撂挑子走人，不会因为一点难以调和的差异就跟人杠上。对待另一半，同样如此。两个人来自于不同的原生家庭，生活习惯有许多的差异，但差异并非不可调和，而是可以通过沟通来达成一致。

(据健康时报网)

精油按摩保养卵巢？当心被忽悠！

卵巢癌是我国妇科恶性肿瘤首位死亡原因。由于其早期临床症状不明显，且早期肿瘤在盆腔检查中难以察觉，导致多数患者在确诊时已属晚期，卵巢癌因此被称为“沉默的杀手”。

此外，对于市面上各种通过精油按摩或吃保健品来进行卵巢保养的方法，专家提醒，不仅对卵巢并无益处，而且可能会埋下健康风险。

数据：近八成卵巢癌确诊时已晚期

据复旦大学附属肿瘤医院妇科教授吴小华介绍，卵巢癌是女性生殖器官最常见的恶性肿瘤之一，也是我国妇科恶性肿瘤首位死亡原因。据全国肿瘤防治研究办公室及全国肿瘤登记中心2013年肿瘤登记工作总结显示，过去10年间，我国卵巢癌发病率增长了30%，死亡率增加了18%。

“正常卵巢只有拳头大小，在盆腔深处，所以早期卵巢癌是很难被发现的。”吴小华还指出，由于其早期临床症状不明显，且早期肿瘤在盆腔检查中难以察觉，导致70%~75%的卵巢癌患者在确诊时已属晚期，并已扩散到其他器官，错过了最佳治疗时机，卵巢癌因此被称为“沉默的杀手”。

在妇科肿瘤中，卵巢癌的预后最差。卵巢癌是死亡率最高的妇科恶性肿瘤。最近30年来，卵巢癌患者5年生存率都没有明显提升。

析因：或与女性排卵次数和激素水平有关

吴小华说，目前，卵巢癌的发病率呈逐年上升趋势。美国疾病控制与预防中心(CDC)发布的卵巢癌五大高危人群分别是：年龄50岁以上的女性；未生育或者不孕，有子宫内膜异位症病史者；单独服用雌激素药物超过10年者；乳腺癌易感基因(BRCA1或BRCA2)发生突变的人群；以及卵巢肿瘤或恶性肿瘤家族遗传史者。

“卵巢癌发病原因并不明确。”吴小华说，不过，也有观念认为，卵巢癌可能与女性的排卵次数和激素水平有关。因为卵巢具有维持女性的激素水平的功能，成年女性每个月排卵后，都需要修复卵巢，在这个过程中，可能会有基因变化或者突变的风险。排卵次数越多，发生



卵巢癌的风险越高。如果女性不生育，这就意味着她的排卵次数比生育过的女性排卵次数多，从这个意义上来说，患卵巢癌的风险相对也高。

局限：卵巢癌容易出现漏诊误诊

吴小华介绍，卵巢癌有三种类型，包括上皮性卵巢癌(约占90%)、非上皮性卵巢癌(约占10%)及转移性卵巢癌。早在2007年，美国癌症学会列出卵巢癌早期可能出现的征兆有：肿胀、尿频或尿急、进食或感知困难、腹部或骨盆疼痛。卵巢癌如能在早期发现，可有效改善卵巢癌患者的生存状况，患者生存率能从19%~23%提高至71%~90%，并极有可能实现治愈。

“但临床对卵巢癌诊断存在困难。卵巢癌的筛查，不能像宫颈癌一样做宫颈抹片，因为卵巢癌没有前期病变阶段，可能一发现就是恶性的。”吴小华说。

诊断卵巢癌目前常用两种方法：一是经阴道超声检测，但这种检测方法不能对肿块的良恶性做出准确判断，其结果的准确解释需丰富的临床经验积累；另一种则是CA125检测，目前被认为是卵巢癌生物标志物的金标准。CA125在许多妇科良性疾病和其他系统恶性疾病中升高，但有20%~30%上皮性卵巢癌中不表达，尤其是上皮性卵巢癌早期约有50%以上的患者并没有出现CA125水平升高的现象，这意味着有一半的卵巢癌

患者可能会因此被漏诊、误诊。

复旦大学附属肿瘤医院检验科教授郭林介绍，中华医学会妇科肿瘤学分会于2014年修订的《常见的妇科恶性肿瘤诊治指南》推荐卵巢癌新型生物标志物——人附睾蛋白4(HE4)与CA125联合应用，以弥补单一使用CA125在卵巢癌风险评估及监测中的不足。

提醒：卵巢保养品大多含激素

现在，市面上有很多通过精油按摩或吃保健品来进行卵巢保养的方法，对此，吴小华说，这些所谓的卵巢保养方法，对于卵巢并无益处。因为卵巢处于盆腔深处，根本按摩不到。

吴小华还提醒，市面上很多所谓进行“卵巢保养”的保健品，其主要成分就是雌激素。如果用得太多，反而容易引发卵巢癌和乳腺癌。

既然雌激素水平过高会增加患卵巢癌或乳腺癌的风险，那女性到了更年期，想采用激素替代治疗，又担心有卵巢癌或乳腺癌的风险，究竟该怎么选择呢？吴小华认为，更年期综合征让人难以忍受，而且，从长期来看，还会出现骨质疏松、心血管疾病等健康隐患，因此，可以在医生的指导下进行雌激素替代治疗。切忌自行单独补充雌激素，因为在补充雌激素的同时，还要补充孕激素，这样，才可减少卵巢癌和乳腺癌的风险。

(据《广州日报》)



治黄褐斑

脸上敷点山楂粉

张昶

用山楂粉敷脸可以治疗黄褐斑。取生山楂300克，研为细末。温水洗面，洗净后揩干，取山楂粉5克，加鸡蛋清适量，调成糊，覆盖于面部，保持1小时后洗净，早晚各1次即可。

高血脂症患者可以取干净生品芭蕉树心洗净绞汁，装瓶置冰箱内备用，黑木耳、山楂各等量打细粉装瓶备用。每日取黑木耳、山楂各20克与芭蕉树心汁200毫升混合煮沸后分早晚两次服用，连服3个月，每个月之间停药10天，即可降血脂。

高血压患者想要降血压，则取山楂片、白菊花、桑叶以3:1:1的比例泡水代茶饮用。频服，一般服用1至2个月可生效。