

刮腋毛不会导致乳腺癌

近期，微信圈流传着一条微信：刮腋毛会导致乳腺癌。这条微信说，人体排毒方法就是流汗，汗水顺着腋毛流出体外，若剃掉拔掉或以其他方式去除腋毛，就会阻碍身体里的毒素从腋窝排出，但这些毒素并不会因此消失，毒素反而会储存在腋下的淋巴结，形成肿瘤。该微信中还提到，几乎所有的乳癌都发生在乳房外侧上方的区域，那里正是淋巴结所在的地方；而男人之所以很少得乳腺癌的原因就是因为他们从未剃掉过腋毛。

微信言辞凿凿，很多爱美女性对此忧惧不已。

高小姐是单位前台的接待员，工装就是无袖的旗袍，去除腋毛是工作的需要，“我觉得去除腋毛不仅仅是因为工作的需要，也是对别人的尊重，一抬手黑压压的腋毛给客户什么感觉，轻则让人产生不快，重则客户拂面而去，公司业务就黄了。”高小姐笑称，“本来觉得剃掉腋毛清爽又美观，看了这条微信整个人都不能淡定了，可能是心理作用，每次在刮完腋毛后甚至感觉到乳腺阵阵发疼。”

其实，刮腋毛和乳腺癌没有任何关联。虽然乳腺癌多发于腋窝和内乳这两处淋巴引流区，但临床证明频繁刮腋毛和乳腺癌没有直接或间接的关系。即使最频繁刮腋

毛也不会导致乳腺癌，微信的这种传言缺乏科学依据。大家所说的刮腋毛影响淋巴“排毒”中的“毒素”非常难定义，但是可以肯定的是大部分致癌物质是通过血液运输到肝脏代谢的，淋巴中也有细菌和病原体，但淋巴根本与腋毛的结构不相连，所以根本谈不上造成淋巴结的毒素聚集，甚至也影响不了排汗，因为汗腺和腋毛也不是相连的结构。所以各位爱美人士可以放心了，剃腋毛不会导致乳腺癌。

临床研究表明，乳腺癌的高发人群主要包括：月经初潮早于12岁；初次足月产的年龄较大，如超过35岁仍未怀孕；终生不孕不育；绝经年龄晚，行经超过40年；家

族遗传基因以及45-55岁的女性等，其中家庭遗传基因约占10%，因此她们更应重视乳腺癌的定期筛查和检测。城市女性乳腺癌高发的因素是普遍的晚婚晚育、较少的生育次数、较短的哺乳时间，以及快速紊乱的都市生活，这些都导致内分泌的紊乱，诱发乳腺癌发病。刮腋毛会导致乳腺癌，正是说明很多人对乳腺癌的误解，才使得很多女性忽略了乳腺癌的防治，造成了目前严峻的乳腺癌现状。

指导专家：

南京市妇幼保健院
美容整形科主任 李俊
乳腺科副主任医师 殷红
孔晓明 程守勤(整理)



5种常用脱腋毛法

盛夏时节，一些女性爱穿清爽的无袖上衣或裙子。然而，有的人会为腋窝长有浓密的腋毛而觉得不美观；有的会因腋毛多老是汗涔涔且不时散发酸味而难堪。下面介绍几种去除腋毛方法。

- 1、拔除法** 用镊子拔除多余的体毛。
- 2、刮除法** 用剃须刀或专用刮毛器刮除体毛。
- 3、脱毛膏** 使用化学脱毛剂涂抹于局部皮肤，让毛干即刻被腐蚀、溶解而迅速达到脱去毛发的效果。
- 4、贴布脱毛** 是用有粘性的布粘住体毛，用力快速撕下而达到除毛作用。
- 5、激光脱腋毛** 利用特定波段的激光穿透皮肤到达毛囊根部，通过毛囊中的黑色素吸收激光能量并产生热能，引起毛囊组织破坏，从而阻止毛发生长。目前流行的冰点脱毛、光子脱毛均属激光脱毛范畴。

桂翔

生活提示

节约燃气窍门

做好准备不空烧 煮饭先淘洗好米，炒菜先择好、洗好、配好料，再点火烧气，这样就避免了燃气空烧，节约用气。

选好炊具很重要 通常不锈钢锅比铁锅热性能好，要尽量选用不锈钢锅，尤其要用直径较大的平底锅和壶，比尖底的省气。

调好火焰损耗少 做饭时，火不是越大越好，火的大小应根据锅的大小来决定，火焰分布的面积与锅底相平为最佳。可通过灶具上的气流调节阀，把火苗控制到与炊具底部接触后稍弯的程度，尽量利用外焰，避免火苗过大蹿到外面，造成热量浪费。

盖严锅盖热量高 无论烧菜、炖菜还是煲汤，盖好锅盖可使热量保持在锅内，饭菜热得更快，味道也更鲜美，既可减少水蒸气的散发，又可防止热气从锅里散发出来，以减少用气时间，自然节省燃气。

炉边加个挡风罩 若有风把火焰吹得摇摆不定，可用薄铁皮做一个挡风罩，以保持火力集中。

少“蒸”多“焖” 最好不蒸饭，焖饭省火。很多人做饭喜欢用蒸的方法，其实蒸出来的饭不一定比焖出来的饭好吃，蒸饭用大火至少20分钟，而焖饭开锅后小火焖一会就好了，比蒸饭所用的燃气要少几倍。

卫生清扫不可少 经常清洗炉

具、炉头和喷嘴。燃气炉使用时间长了，出火口容易被灰尘堵塞，不仅影响“火力”，还会造成漏气，所以每隔一段时间，应清除火口上的灰尘。还要经常保持炊具干爽，把锅、壶表面的水渍擦干再放到火上，也可节约用气。此外，注意定期检查燃气设施、管道、胶管，防止因泄漏带来的危险和浪费。

先关气门再关灶门 使用完燃气后，应先关紧管道燃气的阀门，再关燃气灶的开关。如果炒完菜先关燃气灶，由于气压的存在，管道液化气还会往上跑，不仅浪费，还容易造成漏气，带来安全隐患。

刘晴

凉席除螨小招

近日，淅淅沥沥的梅雨天持续，一些铺凉席的市民醒来后发现后背、腰部长满了小红疙瘩，瘙痒难忍，其实这是被螨虫叮咬而引起的急性皮炎，俗称“凉席皮炎”。

怎样才能在使用凉席时杜绝螨虫？这里介绍几种正确的科学除螨方法，可让您远离螨虫的侵害。

日光暴晒 不管是新买的凉席还是往年的旧凉席，夏天第一次使用时都需仔细清洗，并在阳光下暴晒，紫外线可以把螨虫都杀掉。而隔年的凉席比新买的凉席霉菌更多，则需要用肥皂水洗去霉点，清洁除菌，再进行暴晒。

开水烫洗 首次使用凉席前，要对凉席进行高温消毒，用开水反复擦洗凉席后，再放到阳光下暴晒数小时，只有这样能将肉眼看不到的螨虫、细菌及其虫卵杀死。

喷消毒水 使用旧凉席前，喷洒消毒水或菊酯成分的杀虫剂，卷成筒状，用塑料布密闭2小时，再打开通风、清水冲洗、暴晒。这样每天擦拭，并保持干燥，保持通风，基本可消灭螨虫。

熨斗熨烫 把凉席铺好后，在上面铺一条湿毛巾，开启电熨斗到60℃左右，在湿毛巾上来回熨烫。螨虫最适宜的生存温度是17-30度，当温度高于55度时，10分钟以上，螨虫就无法生存，所以用电熨斗可以有效地烫死凉席中的螨虫。

樟脑杀菌 将樟脑丸敲碎，均匀地撒在凉席面上，随后卷起凉席放在床上捂上1小时，再将整张凉席抖动几下，用清水清洗干净，最后把凉席拿到阳光下晒一晒，让樟脑丸气味挥发，也可以起到杀灭螨虫的效果。

钟芳

夏季，防浴室发霉

夏季闷热潮湿，霉菌容易滋生，尤其是整日潮湿的浴室更易滋生霉菌。做好一些防霉措施，有效去除浴室霉菌。

洗前用冷水冲墙壁 洗澡前，先用冷水冲刷墙壁和地面，这样洗的时候飞散的肥皂沫或污垢就不易附着在上面，减少霉菌的滋生。

洗后热冷水交替冲刷 洗完后，先用热水冲刷浴缸侧面和墙壁，再用冷水冲刷一遍，这样热冷水交替，能有效清洗易沾污垢肥皂沫和污垢的地方。

出浴室前擦干水分 对付霉菌的基本策略就是保持环境干燥。洗完后要把墙壁、镜子、地面上残留的水分擦干。另外，镜子表面易形成水垢，可以涂抹柠檬汁或醋，利用酸碱中和来去除水垢，再用冷水冲刷干净即可。

洗完澡打开排气扇 洗完后应持续开上2小时左右来排除湿气，同时要开窗通风，加强换气效果。

蒋忠平