



长寿保健

乳癌多年蟬連台灣女性癌症發生率第一名，每年新增約16000名以上乳癌患者，在台灣更是女性確診人數最多的癌症，飆升的速度看似匪夷所思，其實乳癌和生活習慣、環境污染、慢性病都有複雜的交互關係。安德森整形外科診所院長鄭明輝表示，遠離乳癌危機有3大要訣。

關於乳癌的迷思不少，過去多數人認為乳房比較豐滿、肥胖的女性才會罹患乳癌，或是認為有家族病史、遺傳基因才是乳癌的高風險群，然而根據臨床研究統計：90%以上的乳癌患者並沒有家族遺傳病史，身材纖瘦、年紀輕的乳癌患者也不在少數，傳統的刻板印

象已被推翻。
我是乳癌高危險群嗎？
3要訣遠離乳癌危機

安德森整形外科診所院長鄭明輝在新書《乳癌奇蹟治癒：乳房再造權威鄭明輝乳癌完全康復指引》中表示，乳癌是先天基因加上後天體質造成的多成因疾病，沒有絕對的高危險群或低危險群之分，遠離各種誘發因子，避免體內過敏反應、慢性發炎變成不可逆的損傷，是遠離乳癌危機的唯一方式。

3大類特別容易誘發乳癌的風險指標

鄭明輝醫師表示，醫學臨床歸納出3大類特別容易誘發乳癌的風險指標，可做預防性參考：

華人健康網 x 呼叫醫師



肥胖女性、有遺傳基因才會得乳癌？

鄭明輝醫師：
3要訣遠離乳癌危機



環境荷爾蒙潛藏在塑膠製品、美妝產品、清潔劑等用品中，造成人體荷爾蒙分泌異常，可能誘發乳癌。而含塑化劑的加工食品，高糖、高鹽、高油脂的飲食、作息不正常、熬夜等生活習慣，長期下來也會增加罹癌的機率，即使沒有家族遺傳病史，仍可能因為後天生

活不當而罹患乳癌。女性生理週期、荷爾蒙與乳癌，三者間有著密切的關係，尤其雌激素分泌過多時，特別容易造成乳腺異常，形成良性或惡性腫瘤，也可能使已經存在的癌細胞組織增生。月經週期失調，高齡後才懷孕生產，或是無生育、無哺乳的

女性，以及長期補充富含女性荷爾蒙的食品或藥物，都可能增加罹患乳癌的風險。

● 單側乳癌：
 曾經一側乳房罹患乳癌，或有乳小葉異常增生，得過卵巢癌、子宮內膜癌等婦科癌症者，復發或再次罹患乳癌的機率，比一般人高約2~4倍。

● 家族病史：
 一等親(母親、姊妹、女兒)有人罹患過乳癌，個人風險可能高出一般人2~3倍；二等親(祖母、外婆)罹患過乳癌，或家族中罹癌者當時年齡低於35歲，個人罹患乳癌的機率也會比一般人高，可能具有較高的乳癌基因遺傳相關性。

● BRCA 基因異常：
 依據歐美國家臨床研究，經過檢測個人的BRCA1或BRCA2兩種抑癌因子異常者，可能比一般人容易發生乳癌、卵巢癌、胰臟癌、攝護腺癌(男性)。但此基因在檢測白人時(特別是猶太人)較準確，對亞洲人準確度不高。

鄭明輝醫師提醒，如果符合以上任何一項條件，必須更注意自己乳房的健康情況，一定要定期做乳房篩檢，即使檢查出是良性腫瘤，也建議要定期追蹤。



在儿子的学校学业辅导员的办公室里听到这位在美国教育界工作了十几年的教育工作者提到“家庭价值”(Family Value)这个词，虽不新颖，却颇震动！美国这个国家向来在人们的眼里好像是充斥着离婚、家庭破裂等种种事例，可有一个美国人对我说：“我五年前因为这个镇仍保留了我所喜爱的家庭价值观而来到这里工作。”真得让我既惊又喜！

那麼，什麼可以组成坚强牢固的家庭，从而形成一种健康的家庭价值观？一个好的家庭应该是给家庭中的每个成员以支持、“营养”、安全、正面的影响，家庭应该是可以利用得到的源泉，让家庭成员在一种健康的氛围中共同生活。

家庭中的成人通常应该是孩子们的榜样(Role Models)，他们通过社区和朋友圈教导他们的孩子如何做人如何做事，他们与家庭成员一起面对可能遇到的问题并解决问题，从中把他们自身的技巧传授给下一代。一个坚强的家庭系统应该包括：家庭爱的氛围(Family Cohesion)、家庭的韧性(Family Flexibility)、家庭成员间的沟通(Family Communication)。

家庭里爱的氛围
 彼此相爱、彼此相互扶持，是一个健康家庭的首要条件。让一个家庭凝聚牢固的几个要素中最主要的，就是家庭成员彼此间的承诺和坚持一个家庭的完整和持续。还有就是家庭成员间要相互在一起生活(Spending of Time Together)。试

想一对吵吵闹闹的父母，一个常常一吵架就说要离婚的成人，给家庭中的孩子怎样的影响？

家庭的韧性

每个家庭都会有高潮和低谷的时间。一个家庭遭遇了困扰和不顺，是在所难免的生活经历。家庭的韧性因而受到挑战，在不良的沟通中家庭成员之间会相互间产生埋怨甚至怨恨。很多为人父母者，当他们的孩子进入青少年发育期，他们自身也正在进入中年危机期和更年期，孩子们的荷尔蒙火箭般地上升，家长们的荷尔蒙流星般地滑落，人生中相对都是不稳定的时期，很容易造成两代人之间的“冰河期”。

如果孩子在这段时间出了问题，比如：吸毒。除了社会环境之外，做父母的是不是应该找一找应该负起的家庭责任？一味的责备孩子无济于事，夫妻间或家庭成员间相互指责更是于事无补！怎样平安地度过这个家庭中可能出现的低谷，才是我们每个人都应该好好研究学习的一门“学科”。



建立正确家庭价值

◎ 海云

一个成功的家庭应该是民主的。这样的家庭虽也有领导者，但是所有的家庭成员都会参与重大决定和决策的过程。当困扰发生时，家庭成员同心协力面对困难，而不是相互指责相互推卸责任。通常一个有信仰的家庭在同甘共苦方面似乎有著更大的向心力和凝聚力。

我知道一位基督徒和他青少年的女儿常有观念上的不认同和争执，但是当异议发生时，父女俩选择各进自己的房间，各自祈祷，而不是相互争吵，往往会以相互认错拥抱收场，而不是大吵大闹弄得一发不可收拾。

家庭成员间的沟通

沟通是非常重要的，不良的沟通有时会摧毁撕裂一个家；相反良好的沟通可以使得家庭成员间更加亲密、更加具有韧性、更加愿意多花时间在一起，从而更加相爱。我们听到多少的故事都是渐渐长大的子女不再愿意多和父母交流，父母统称孩子叛逆，孩子反讥父母过时。没有沟通的结果便是两代人之间的代沟加深，父母埋怨孩子不懂事，孩子嫌父母跟不上时代。

对于家庭来说，最重

要的事情是教会他们孩子如何作出他们人生中重要的抉择。当孩子们在他们的成长的过程中看到他们的父母做出正确的抉择，他们长大后通常会有样学样，在将来的人生道路上做出相似的抉择。

另一个很重要的因素是家庭成人(领导者)间的关系。普遍的如果家

庭的夫妻很恩爱和睦，家庭的其他成员就较容易自由地表达他们的意见和想法。一个幸福的婚姻为一个家庭定下了健康的基础。健康的家庭对于社区和社会都是一种积极的帮助，这样的家庭通常不会与社会脱节也不会孤立于他人。

一个健康幸福的家庭

有利于我们整个的社会。在这种氛围中，会有助于减少犯罪率、减少离婚率，也从而减少精神健康方面的问题。建立正确的家庭价值观，从而拥有一个健康的家庭，是我们当今任何社会都应该重视的问题，无论美国还是中国！

来源：真理报



温馨晨语

人生一世，草木一秋，
 不论是风雨蹉跎，还是悲喜交加，
 都是昨天已过的历史，是昨天远去的旧梦。
 今天的征途，依旧笑有相逢，叶落拾梦。
 时间，以同样的速度在我们身边来回奔跑，
 给予了人们同样的机会去创造业绩。
 不珍惜时间的人让时间白白流走，一无事处。
 珍惜时间是真正爱惜生命的人。

经上说：

“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，
 要明白主的旨意如何。”

~以弗所书5章15节~

愿以感恩的心进入新的一天