

花漾春日赴京西 门头沟多彩文旅点亮“五一”假期



本报讯(记者 马桑)百花山景区恢复开放、门头沟展园亮相北京国际花展、戒台寺古牡丹雍容绽放……“五一”假期,门头沟区串联优质文旅资源,解锁假日出游新玩法,诚邀市民游客走进京西福地,在山水花香与欢声笑语中,共度惬意“五一”。

区文旅局以“山水相伴·京西巡福”为主题,推出2026门头沟“五一”巡回演艺促消费活动。马致远文人NPC、门头沟专属IP人偶天团将亮相王平镇马致远故居;王平古道印象小镇,以及潭柘寺、戒台寺、妙峰山景区,现场与游人互动,打造独属京西福地门头沟的沉浸式体验。

本次活动中,区文旅局推出5条巡回演艺线路,分别为:马致远文化步行街入口停车场至马致远故居;王平镇西马各庄村驿创艺街非遗店至东马山家民宿;戒台寺景区大钟亭广场至牡丹院;妙峰山景区财神殿东南广场至白塔广场;潭柘寺景区元宝山北广场。

各线路将有古装NPC、玩偶与游人互动,还有汉唐水袖舞、近景魔术、民乐现场演奏等视听盛宴,为游客打造京西山水与古风场景融合的旅游体验。

此外,活动期间,京西古道沿线非遗文化节同步举办,汇集琉璃烧制、潭柘紫石砚、毛猴、剪纸等20余项非遗项目,搭配京西太平鼓、燕歌戏等特色民俗演艺,集展示、体验、消费、传播于一体,全面展现京西古道文脉底蕴与非遗魅力。



安全小贴士

新修订的《北京市非机动车管理条例》(以下简称条例)于今年5月1日实施,《条例》明确规定了驾乘人员要佩戴头盔、骑行时不得浏览手机、全面禁止非法拼改加装,严禁

携带电动自行车电池进入居住建筑等规定。这些关乎市民生命安全的措施以立法形式明确,也体现了将“安全”置于首位,通过“约束人的行为”与“规范车的状态”双管齐下,为非机动车安全管理全面“加码”。《条例》明确禁止携带电动自行车电池进入居住建筑。此外,鼓励国家机关、企事业单位、社会团体以及其他组织新建、改

建、扩建非机动车停车和充电设施并向社会公众开放。规范骑行,既是遵守法规的基本义务,更是守护自身与家人生命安全、维护辖区出行秩序的责任担当。希望大家自觉遵守新规,共同维护安全、有序、文明的交通环境,让平安伴随每一天。
——摘自平安北京微信公众号

健康门头沟

本报讯(记者 李蕊)乳腺健康与女性健康息息相关,甚至也和部分男性有关。很多人对乳腺结节、乳房疼痛等问题心存顾虑,本报特邀北京同仁医院门头沟医院普外与肿瘤中心副主任医师胡浩,为大家讲解乳腺疾病的相关知识。
记者:目前,我国乳腺癌的发病情况如何?
胡浩:近年来,我国乳腺癌的发病率呈持续上升趋势。根据国家癌症中心发布的最新全国恶性肿瘤流行数据,我国女性乳腺癌每年新发病例约41.6万例,多年来,始终位居我国女性恶性肿瘤发病率首位,占女性新发恶性肿瘤的近20%。近20年来,我国乳腺癌发病率的年增速达到3%-4%,高于全球平均水平,且发病呈现明显的年轻化趋势,需要我们格外关注。
记者:乳腺癌高发主要在什么年龄段?
胡浩:我国乳腺癌发病有一个非常突出的特征,就是发病年龄早,早发特征明显。我国女性确诊乳腺癌的中位年龄为48-50岁,比欧美国家年轻了近10岁,发病高峰集中在45-54岁,约半数患者在绝经前就确诊。另外,乳腺癌的发病也和区域经济水平有一定关联,经济发达地区的发病率相对更高,北京属于国内乳腺癌高发地区。根据2010年北京市发布的热力图,门头沟区相较于北京其他区域,发病率也相对较高。

记者:从临床角度看,哪些人群属于乳腺癌的高危人群?
胡浩:结合国内权威指南,乳腺癌高风险人群主要有以下几类:
第一类是有明确乳腺癌家族遗传史的,比如母亲、姐妹、女儿这些直系亲属得过乳腺癌,其患病风险会明显升高。
第二类是月经史异常的,比如初潮早于12岁、绝经晚于55岁,行经时间超过35年,乳腺组织受雌激素刺激的时间越长,风险就越高。
第三类是与生育哺乳相关的,比如终身未生育、35岁以上才初次足月生育,或者没有进行母乳喂养的女性。
第四类是与生活方式相关的,比如长期熬夜、精神压力大、持续焦虑抑郁、肥胖,还有长期吃高脂高热量食物、长期大量饮酒的人。
第五类是有乳腺相关病史的,比如之前检查出乳腺不典型增生、胸部有放疗史的。这里也要提醒高危人群,一定要提前筛查、密切关注,最好每年做一次乳腺检查,不要等到有症状了才去医院,早发现才能早治疗。
记者:乳腺增生在女性中非常普遍,很多人担心会癌变,这种顾虑有科学依据吗?
胡浩:这个担心是完全没必要的,普通的单纯性乳腺增生,根本不存在癌变风险。

乳腺增生是女性最常见的乳腺良性改变,绝大多数都和体内雌激素、孕激素的周期性波动相关,最典型的表现就是月经前乳房胀痛、有颗粒感或片状增厚,月经结束后症状就会明显缓解,这是正常的生理变化,和乳腺癌没有直接的转化关系。真正需要留意的是“不典型增生”,这是一种病理诊断,需要通过穿刺或手术活检才能确诊,这种情况的癌变风险会有所升高,但不用过度焦虑。只要保持规律作息、调节生活方式、定期复查,就能有效管控风险,也不需要长期吃药或做过度治疗。
记者:出现乳房疼痛是不是乳腺癌的早期信号?该如何判断?
胡浩:其实绝大多数乳房疼痛,都不是乳腺癌的典型信号,大家不用一疼就陷入恐慌。乳房疼痛最常见的原因就是我们刚才说的乳腺生理性增生,与月经周期、情绪波动、熬夜、压力大密切相关,大多表现为双侧乳房的胀痛、刺痛,月经前加重,月经后缓解。除此之外,内衣过紧压迫、乳房外伤、哺乳期乳腺炎,也会引起乳房疼痛。而乳腺癌的早期,绝大多数都没有疼痛症状,核心表现是无痛性的乳腺肿块,只有到了晚期,肿瘤侵犯神经、皮肤或胸壁时,才会出现持续性疼痛。如果只是单纯的乳房疼痛,通过调节情绪、规律作息、更换合身的内衣,大多能明显缓解,也可以在医生指

导下对症处理。但如果出现单侧、固定位置的持续性疼痛,且和月经周期无关,就建议及时到医院就诊检查。
记者:大家普遍认为乳腺癌是女性专属,男性是否也有患病风险?
胡浩:男性也会得乳腺癌,虽然发病率很低,只占全部乳腺癌的1%左右,但因为容易被忽视,发现的时候往往已经偏晚了,所以也不能掉以轻心。男性乳腺癌的高发人群是中老年男性,尤其是60岁以上的,还有体内雌激素水平过高、有乳腺癌家族史、有肝脏疾病,或者长期服用激素类药物的男性。
记者:男性乳腺癌有什么典型症状?
胡浩:男性乳腺癌最典型的症状是单侧乳房、乳头下方的无痛性硬块,还可能伴随乳头内陷、乳头自发性溢液、乳房皮肤破溃、腋窝淋巴结肿大等表现。很多男性会觉得乳房问题是女性专属,就算发现了异常,也因为不好意思而拖延就诊,最终错过了最佳治疗时机。在这里也提醒男性读者,如果发现乳房有异常肿块、疼痛、乳头溢液、外观改变,一定要及时到乳腺专科就诊,千万不要讳疾忌医、拖延病情。
记者:乳腺筛查应该从什么年龄开始?普通人群和高危人群的筛查策略有什么不同?
胡浩:有区别,主要分普通人群和高危

人群。普通健康女性,推荐从40岁开始做规范化筛查,每年做一次乳腺超声,根据情况做乳腺钼靶。而高危人群,筛查年龄要提前到25-30岁。必要时还要在医生的评估下做乳腺核磁,实现更精准的早筛。另外,日常也要学会自我检查,这也是很重要的预防手段。
记者:日常该怎样正确进行乳腺自查?
胡浩:首先是最佳检查时间:月经规律的女性,建议在月经结束后7到10天,这时候雌激素对乳腺的影响最小,乳腺组织比较柔软,更容易发现异常;没有月经的女性,可以选择每月固定的一天进行。自查步骤可以总结为“一看二触三挤四卧”。
一看:观察乳房和乳头的位置、形状、大小是否对称,乳头有没有新近出现的内陷、偏移、破溃、或者异常分泌物。
二触:用指腹以画圈的方式,从乳房外上象限开始,缓慢按压整个乳房,包括乳晕、乳头区域,感受有没有肿块,然后用左手检查右侧乳房,右手检查左侧乳房。
三挤:轻轻挤压乳头,观察有没有液体流出,尤其是血性、咖啡色的溢液,一定要高度警惕。
四卧:平躺下来,再重复一遍触诊检查,确保没有遗漏。



父夺熟 儿惜物

叶昊

我家楼下单元门口,长着一棵不起眼的枣树。
它约莫两米多高,树干仅是小臂粗,在楼空间一方逼仄的绿化地上,安静地伫立着。若非每日进出必经之路,恐怕很难有人会留意到它的存在。可于我而言,它却成了连接家与外界的一个温柔坐标,一页在钢筋水泥间悄然翻动的日历。

去年初夏,大抵是五月的风刚刚暖透的时节,我带着不满四岁的长子第一次真正“看见”了这棵枣树。彼时,细碎的枣花早已谢去,枝头蜷缩着点点米粒大小的青疙瘩,在稀疏的叶影间怯生生地藏着。“儿子,看,枣!”说着,手指向那一片新绿中的隐秘。我们凑近细看,是它攒了一整个春天的气力,才小心翼翼捧出的、青涩至极的果实。它们硬实、泛着生铁般的光泽,距离我们记忆里那抹诱人的绛红,隔着整整一个夏天的光与热。儿子够不着,我抱起他,他伸出小手,使劲够着,却不敢触碰,问我:“它能吃吗?”我笑着摇头:“虽然我也很馋啊,但是还早呢,它们太小、太绿了,要等到秋天穿上红衣裳,才算成熟。”

自那天起,这棵枣树便成了我们父子回家路上一个心照不宣的仪式。春深时,看枣花簌簌如星落;盛夏里,看青果在暴雨后倔强地挂着水珠。我们每每经过,儿子总要驻足:“爸爸,枣子好像胖了一点点。”“叶子更多了,枣子藏在里面捉迷藏呢。”他的耐心与专注,时常让我惭愧。我眼中只有口腹与滋味,而他的世界里,却容得下一棵枣树缓慢地成长。

白露过了,天气果然不同。楼下的枣树,仿佛也接到了天地间最准确的指令,悄然开始了它最重要的蜕变,那层顽固的深绿中开始透出一丝红晕。我的心里,那份从初夏埋下的期待,混合着都市人对于“即时获取”的某种焦躁,忽然被点燃了。我再次经过那棵枣树时,夕照恰好为几颗高处的枣子镶上了金边,那抹红晕在光线下显得格外诱人,仿佛在发出无声的邀请。一个念头如藤蔓般瞬间缠绕了我:就一颗,尝尝这初熟的味道。

我几乎是下意识地伸出手,指尖即将触碰到那颗最“红”的枣子——“爸爸!”一声清脆的、带着急切制止的童音在身侧响起。是儿子。他不知何时已松开我的手,小脸绷得严肃,清澈的眼睛里写满了不赞同。“你不能摘!”他拉住我的衣角,用力往后拽,“这枣还没真的红呢!你看,只有一点点红,大部分还是绿的,它还没熟透呢!”我的手僵在半空。孩子的话语,像一颗冰凉而纯净的露珠,倏地滴进我有些燥热的心田。刹那间,我竟有些恍惚。眼前严肃的小人儿,与脑海

来源:文明门头沟微信公众号

关注乳腺健康 给身体一份安心守护