

## 15岁少女单侧乳房长出巨大肿瘤

15岁的小姑娘圆圆是鄞州二院乳腺外科迄今年龄最小的一名肿瘤患者。去年5月，圆圆无意间发现右侧乳房比左侧乳房长得快，两侧大小不对称，由于当时没有出现红肿疼痛等不适症状，她就以为这只是青春发育的正常现象，没太在意。

然而，接下来的一个月，右乳房发疯似的“发育”，越来越大，且与左侧乳房的柔软度截然不同，摸上去里面硬硬的。小姑娘这才告诉了妈妈。到医院一查，乳房内竟然长了一个6cm×7cm的巨大“纤维腺瘤”，足有馒头大小。幸好，肿瘤是良性的，医生及时通过微创手术为她切除了乳房肿块后并无大碍。

而25岁的小孙就没那么幸运了。2012年，小孙的左乳查出有一个蚕豆大小的肿块。因害怕手术留疤，未婚的她拒绝了手术，只是通过定期B超复查的方式随访、监控肿块的变化。2014年4月，在一次日常体检中，小孙的右乳也发现了一个肿块，约有红枣大小。小孙还是拒绝手术，而选择每3个月到医院检查随访。一年后复查发现，右侧肿瘤已有乒乓球般大。这时，小孙终于接受了手术建议。2015年4月底，医生通过保乳手术成功为小孙切除了肿瘤，也保住了乳房。不过病理报告一出来，小孙和医生都倒吸了一口冷气：原来这个一年间从“红枣”长成“乒乓球”的肿瘤竟然是乳腺癌，医生称之为“右乳浸润性癌。”

“幸亏手术了，不然后果不堪设想。”鄞州二院乳腺外科童珍君副主任医师说，

很多患者、尤其是年轻患者会出于和小孙同样的顾虑而排斥手术。其实，现在大部分乳腺手术都可以通过微创的方式进行，手术切口非常小。

### 乳腺病患中35周岁以下占5成

鄞州二院健康管理中心提供的数据显示，2015年共有7027名女性在该院体检时做了乳腺彩超等检查，最终发现近九成女性存在各种各样的乳腺问题。其中，检查出有乳腺增生的共6083人次，约占86%；查出有乳腺结节、纤维腺瘤、乳腺囊肿的共786人次，约占11%。其中，也有不少女性同时受增生、结节甚至更多问题困扰。

这些体检对象主要是来自文教、政府机关、企业等单位的职工。从年龄段来看，45周岁以下为主要发病人群，约占患病人群的79%。其中又以35周岁以下居多，约占52%。

童珍君指出，养成健康的生活方式对乳房健康尤为重要。过度紧张、刺激、忧虑或悲伤都会加重女性内分泌失调，患上乳腺增生的几率也会因此增加。广大女性在日常生活中，应保持稳定情绪和规律作息，做到劳逸结合、适当运动，拒绝滥用避孕药及含雌激素的美容用品、保健品及食品，尽可能避免人流，育龄妇女哺乳时间要充分。

除此以外，定期体检和自我检查也是必不可少。童珍君建议，20岁以上的女性应每年做一次乳腺检查；过早发育（年龄小于12岁）或绝经年龄大于55岁的、未生育或35岁以上生育的女性、产后未哺乳者、有乳腺疾病家族史的女性应增加检查次数，进行动态观察。

好牛奶是养出来的  
宁波牛奶集团温馨提示

今天

多云转阴  
西到西南风微风  
3℃~15℃



明天

多云转晴  
西南风转偏南风微风  
6℃~16℃



后天

晴  
偏南风 2~3 级  
6℃~20℃



## 动态

### 美丽乡村旅游年推70项活动

昨天，2016宁波“美丽乡村”旅游推广年暨2016宁波四明山旅游节新闻发布会召开。本届“美丽乡村”旅游推广活动从3月一直持续到12月，由3大板块的10项主干活动和70余项节庆活动组成。其中3大板块分别为：“食味乡村”，主打吃农家饭；“投宿乡村”，主打住农家乐；“情怀乡村”，主打思农家情。

而今年4月到12月推出的宁波四明山旅游节，以四季为线索，分为“花开四明”“清凉四明”“枫动四明”“冰火四明”四篇章，赏花徒步、漂流避暑、休闲养生、冰雪旅游等活动应有尽有。此外，活动突出资源整合，强化市县联动。

毛雷君

### 全国医师资格考试报名

2016年全国医师资格考试报名工作已经开始，具体时间为3月22日9时—3月29日24时，符合报名条件考生可登录国家医学考试中心网站（www.nmec.org.cn）查询。各县（市）区医疗、预防、保健机构的考生统一到主管的卫生行政部门进行现场确认；社会办医疗机构、企事业单位医务室（卫生所）向受理医疗机构注册登记的卫生行政部门进行现场确认；市直单位考生统一到市医学考试办公室现场确认（海曙迎凤街25号6楼）；军队考生到部队所在辖区卫计局现场确认。

鲍云洁

### 市六院类风湿关节炎讲座预告

目前医疗水平日益进步，随之越来越多的风湿病疾病被人们认识。在众多风湿性疾病中，以类风湿关节炎最为常见。那什么是类风湿关节炎？怎么诊断她？又怎么治疗她？在日常生活中应该注意哪些呢？……

宁波市第六医院风湿免疫疫科罗晶主任医师将于2016年3月30日（周四）下午2点，在宁波市第六医院门诊4楼多功能厅对类风湿关节炎给予详细的讲解。希望大家积极参与！

## 福彩

七乐彩 第2016034期  
02 07 13 14 20 23 29+10  
15选5 第2016078期 02 05 06 08 11  
3D 第2016078期 9 0 8

## 体彩

20选5第16078期:04 07 10 12 17  
排5第16078期:4 6 7 9 3  
6+1第16034期:2 3 9 1 9 6+6  
(中獎號碼以彩票中心公告為準)

## 机票

### 明日部分宁波始发航班票价

| 目的地  | 离站时间  | 折扣价  | 目的地 | 离站时间  | 折扣价  |
|------|-------|------|-----|-------|------|
| 香港   | 8:30  | 1550 | 青岛  | 14:30 | 860  |
| 香港   | 14:30 | 1550 | 青岛  | 21:00 | 860  |
| 澳门   | 15:50 | 1300 | 青岛  | 21:55 | 860  |
| 浦东   | 7:35  | 280  | 青岛  | 22:15 | 860  |
| 乌鲁木齐 | 7:35  | 1190 | 成都  | 12:00 | 1270 |
| 北京   | 7:20  | 830  | 成都  | 13:15 | 1180 |
| 北京   | 8:30  | 1040 | 成都  | 16:10 | 1270 |
| 北京   | 10:00 | 1380 | 成都  | 19:30 | 1270 |
| 北京   | 12:00 | 1380 | 成都  | 19:45 | 1010 |
| 南苑   | 15:20 | 1040 | 重庆  | 10:25 | 940  |
| 北京   | 17:45 | 1380 | 重庆  | 13:25 | 940  |
| 北京   | 18:55 | 1380 | 重庆  | 14:25 | 1090 |
| 北京   | 19:10 | 1100 | 重庆  | 17:05 | 1250 |
| 北京   | 19:05 | 830  | 昆明  | 7:40  | 1580 |
| 石家庄  | 21:45 | 920  | 昆明  | 11:10 | 1190 |
| 天津   | 18:10 | 850  | 昆明  | 12:55 | 1490 |
| 天津   | 18:20 | 660  | 昆明  | 19:55 | 990  |
| 广州   | 7:45  | 710  | 昆明  | 20:45 | 950  |
| 广州   | 10:50 | 1190 | 贵阳  | 12:15 | 1390 |
| 广州   | 12:40 | 1010 | 贵阳  | 12:50 | 830  |
| 广州   | 14:30 | 1070 | 南宁  | 14:15 | 890  |
| 广州   | 17:00 | 1070 | 长沙  | 11:30 | 490  |
| 广州   | 17:45 | 830  | 长沙  | 11:40 | 440  |
| 广州   | 17:55 | 890  | 长沙  | 19:45 | 440  |
| 广州   | 21:40 | 890  | 南昌  | 13:15 | 490  |
| 深圳   | 9:45  | 960  | 南昌  | 14:15 | 590  |
| 深圳   | 11:25 | 770  | 南昌  | 19:30 | 590  |
| 深圳   | 12:00 | 770  | 武汉  | 7:40  | 600  |
| 深圳   | 14:35 | 1020 | 武汉  | 12:50 | 600  |
| 深圳   | 21:05 | 960  | 武汉  | 15:20 | 600  |
| 深圳   | 21:40 | 900  | 武汉  | 16:10 | 750  |
| 珠海   | 16:20 | 940  | 宜昌  | 20:45 | 330  |
| 厦门   | 17:30 | 880  | 郑州  | 11:40 | 970  |
| 哈尔滨  | 13:25 | 1730 | 郑州  | 13:40 | 970  |
| 哈尔滨  | 19:25 | 1730 | 西安  | 8:00  | 760  |
| 长春   | 10:15 | 1630 | 西安  | 13:40 | 1510 |
| 沈阳   | 7:10  | 1190 | 兰州  | 15:15 | 800  |
| 沈阳   | 12:55 | 1190 | 海口  | 10:25 | 620  |
| 大连   | 11:30 | 930  | 海口  | 10:45 | 310  |
| 大连   | 16:00 | 980  | 海口  | 13:10 | 470  |
| 大连   | 18:00 | 1230 | 铜仁  | 12:15 | 1330 |
| 青岛   | 7:10  | 770  | 海口  | 17:20 | 480  |
|      |       |      | 三亚  | 10:45 | 670  |

注:1、以上价格信息于昨日17点采集,均不含税,仅供参考;2、24小时售票热线:88886666、88887777、13336668686,市区内免费送票。

## 每天一句宁波话

词条：甬派

解释：非常，别提有多……表示程度极高。

例句：我该只手机甬派好用类。  
[我这只手机别提有多好用了。]



钱元平 辑录  
任山葳 配图

## 旅游

### 两款游美行程供您选择

根据游客不同需求，飞扬特别定制了两款行程供您选择。提前报名最高优惠1000元/2人，飞扬报名10人以上特含机场接送。

美国东西海岸+夏威夷+大瀑布14日游

国航宁波登机北京转机  
6月2日 20800元/人+签证1150元/人,含环球影城,自由女神游船。  
东航上海直飞美国  
5月10日 22200元/人+签证1150元/人  
5月17日 6月5日 22900元/人+签证1150元/人

含环球影城、自由女神游船、科罗拉多大峡谷、拉斯维加斯夜游、圣地亚哥、登帝国大厦。

热线：27666666/4000-365-666；  
地址：海曙区大沙泥街88号富茂大厦裙楼8/9层；  
爱飞扬旅游网：www.iflying.com

# 雁荡山特级铁皮枫斗基地直供

## 活动期间现场先尝后买,免费按 3:1 送西洋参,免费超细微打粉

懂行的知道，上等铁皮枫斗有一个简单的判断标准——拿一粒铁皮枫斗嚼一嚼，黏牙的，少渣的，才算好枫斗！

石斛多糖是铁皮石斛的主要成分，因而多糖含量较高，胶质越多，嚼之越有黏性，质量越好。目前，多糖含量的高低成了判断铁皮石斛质量的主要依据，

另外，除了石斛品种，不同的产地对石斛多糖含量的影响也较大。《本草从新》记载：味甘者良，温州为上。这说明，浙江尤其是温州雁荡山产的铁皮石斛为佳。

本次直销活动。主办方确保每一款产品

全部产自雁荡山野外栽培基地，确保每一颗枫斗、每一根鲜条都是铁皮石斛。

市民疑惑：优惠70%，为啥这么便宜？  
砍掉所有中间加价环节，基地到顾客，就是“基地价”。

每千克铁皮枫斗需要5~6千克铁皮鲜条烘干制成，每千克铁皮枫斗在种植基地的价格就是三四千元，品质上好的更贵一些，这就是“基地价”。

基地价——相当于市场价的3折左右，也就是说，在市场上1千克花的钱，在基地可以买到3千克。