

# 人体“黄金三角区”养护得当可防治多种疾病

你知道吗？我们人体存在诸多三角区，其中有几个非常重要的三角区，它们是人体重要的功能区域，这些部位一定要保护好。

## 面部三角区

由口角两侧至鼻根区的三角区，称为面部的危险三角区。面部的血液循环十分丰富，纵横交错的血管在面部肌肉中穿梭。浅静脉又与深静脉相连并直接进入颅内的静脉海绵窦，且面部的静脉内没有阻止血液反流的静脉瓣，当肌肉收缩时，血液可以反流进入颅内。

注意，千万不要随意挤压面部三角区的疖肿或痤疮。

中山大学附属第五医院(中山五院)全科医学部薛青主任表示，当面部三角区长小疖肿、痤疮时，人们常常会用手挤压，殊不知在挤压时，血液回流，细菌很容易进入深静脉，引起败血症、脓毒血症，甚至进入颅内的静脉窦，不仅会导致严重的海绵窦血栓性静脉炎，还会伴有剧烈的头痛、恶心、呕吐甚至脑脓肿而危及生命，因此，面部如发生感染，特别是在口角两侧至鼻根三角区内生了疖肿时，应及时治疗，千万不能用手去挤。

## 颈部三角区

颈部三角区，位于颈后枕骨以下，涵盖第一颈椎和第二颈椎，因为这个区域两侧有很多的血管神经通过，因此被称为黄金三角区。如果长期坐姿不良或者

睡觉喜欢枕比较硬、比较高的枕头，会使颈部肌肉酸痛甚至压迫周围的血管神经，从而导致颈椎病症状。

## 生活中如何保护颈部三角区

1. 常常活动脖子，可以做一些头和上肢的前屈后伸、旋转运动等，避免颈部肌肉劳损。
2. 无论是工作、学习还是休息，都要保持正确的坐姿和睡姿，避免长时间低头。睡觉时使用高度适中、材质舒适的枕头，避免枕头过高导致颈部韧带劳损。
3. 要多注意颈部保暖，不要对着脖子直吹空调，以防寒湿侵入，引起酸痛；多穿立领装，及时佩戴围巾，避免头颈部血管因受寒而收缩。
4. 如果出现颈椎疼痛、僵硬等症状，应及时就医检查，以便得到专业的诊断和治疗。

## 肩部三角区

肩部三角区，涵盖了肩部、背部和肩胛骨所构成的左右两个三角形区域，被两侧的三角肌所环绕。这个区域的活动范围相当广泛，但其关节周围的韧带并不十分坚韧。因此，在进

行过度运动或提重物时，若用力不当，便有可能导致肩部三角区的拉伤或关节脱位。

## 肩部三角区最怕的几件事

1. 怕凉：肩颈部位不慎受凉后，可能会导致局部血液循环不畅，出现肌肉僵硬、疼痛等症状，进而引发肩周炎等疾病。
2. 怕重：很多年轻人都患上了肩周炎，这跟平时肩部过度负重有很大关系。此外，经常伏案工作、看电脑、看手机，其实相当于让肩颈承受十几公斤的压力，会影响肩部的神经和血管，肩部肌肉会感觉疲劳、酸痛、僵硬，甚至出现慢性损伤、颈椎病等问题。
3. 怕不动：中老年人如果久坐、不活动，肩关节部位的经络就很容易淤堵，进而导致肩周炎等疾病。

薛青主任表示，保护我们的肩部三角区，要注意不要经常背过重的包或用单肩背包，平时选择高领衣物或围巾等，以保护肩颈部位不受寒风侵袭，同时在久坐后也可以通过甩臂、抬臂、耸肩、伸懒腰来活动下筋骨、舒展肩颈，缓解肌肉疲劳和僵硬，进而预防颈椎病、肩周炎。

## 膀胱三角区

膀胱三角区在膀胱底的内面，位于两侧输尿管口与尿道内口之间的三角形区域。此区粘膜与肌层紧密相连，缺少粘膜下层组织。无论膀胱处于空虚或充盈时，粘膜都保持平滑状态。此区域是膀胱结核和肿瘤的好发部位。

## 膀胱三角区如何保健

- 不要憋尿。尿液积存时间长、过度憋尿后，可能无法完全排空膀胱，从而在体内留下隐患。
  - 多喝水。每天最少喝1000-2000ml水。在长时间的憋尿后，除了尽快排空膀胱外，最好再补充大量的水分，强迫自己多排几次尿，可以冲洗膀胱，避免细菌的增生。
  - 保持卫生。保持尿道口卫生、清洁，建议做到每日清洗会阴部。
  - 注重营养。多吃含维生素E丰富的食物。维生素E可以减少膀胱癌的发生几率。
  - 尽早戒烟。研究显示，吸烟将膀胱癌的发病率增加了3倍。
  - 做好监护。发现排尿困难、尿痛、血尿、脓尿时，及时去医院检查。
- 薛青主任提醒，黄金三角区是人体中一些重要的、需要特别关注的区域，这些区域由于血管和神经密集，容易受到伤害或引发健康问题。广大市民要充分了解黄金三角区的相关知识，做好日常保护措施，守护自身健康。

转自《健康中国网》

## 惊蛰时节暖意生 调肝养肝护阳气

据新华社（记者田晓航）5日将迎来二十四节气中的第三个节气“惊蛰”，这也是仲春时节的开始。中医专家认为，这一时期气温回升，雨水增多，容易诱发多种疾病，人们养生防病需注重调肝养肝、顾护阳气。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，惊蛰节气气温波动幅度较大，容易引起感冒、流感等呼吸道疾病；春暖花开，空气中过敏原增多，易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病；春季气温适宜，细菌、病毒等微生物繁殖活跃，易引起急性胃肠炎、食物中毒等消化系统疾病。

“中医认为，春属木为少阳，主升

发、萌发，五脏应于肝，肝喜条达而恶抑郁。”刘征堂说，惊蛰节气需注重调肝、养肝以及顾护相对微弱稚嫩的初生之阳，若肝失条达、阳气宣发不畅，人体容易出现头晕、失眠、困顿、乏力等不适。

从中医角度来看，如何预防或应对这一时期常见的健康问题？

中国中医科学院西苑医院老年病科主治医师刘梦阳建议，适当选择养肝食物，例如，有助于滋阴平肝的菠菜，具有清热化痰、益气 and 胃功效的春笋；以沸水冲泡玫瑰花、陈皮、茯苓、山楂组成的疏肝健脾茶，每周3次；早睡早起，保证充足睡眠；避免过早减衣，以防受寒；适当参加散步、踏青赏花等户外活动，保持心情舒畅，切忌吵架动怒。

一些中医外治方法也能够起到养生保健作用。刘梦阳介绍，睡前“推肝经”，即从阴包穴所在的大腿内侧推至膝盖，左右各50下，可起到疏肝理气、助眠养颜之效；使用温阳罐则可扶助阳气、鼓舞气血、防病健体。



新华社发 德德德 作

## 乳腺癌存活率因地区不同差异很大

据新华社（记者郭爽）近日一项发表在《自然-医学》杂志上的新研究显示，乳腺癌是全世界女性最常见的癌症，年患病率上升，但乳腺癌患者的存活率则因患者居住的地区不同而有很大差异。

在这项由国际研究小组展开的最新研究中，研究人员利用全球癌症数据库分析并预测了2022年和2050年185个国家和地区的女性患乳腺癌的总体情况和按年龄组划分的情况。研究人员还使用五大洲癌症发病率数据库和世界卫生组织死亡率数据库分别调查了数十个国家和地区的乳腺癌发病率和死亡率在过去

10年的趋势。结果显示，2022年，全球女性乳腺癌新发病例为230万例，死亡病例为67万例；预计到2050年，全球女性乳腺癌新发病例和死亡病例将分别增加38%和68%。研究还发现，全球乳腺癌的发病率和死亡率分布并不均匀。富裕地区乳腺癌的诊断率更高，但中低收入国家由于缺乏早期筛查和治疗选择有限，乳腺癌的死亡率更高，低收入国家50岁以下人群死于乳腺癌的可能性约是高收入国家的4倍。研究人员认为，该项研究结果可为全球卫生政策提供信息，以改善乳腺癌的诊断和治疗。

## 短期暴食高脂零食会改变年轻男性大脑活动

据新华社（记者郭爽）英国《自然-代谢》杂志日前发表的一项新研究显示，即使是短期过度食用高脂高糖深加工零食（以下简称高脂零食），也会对健康年轻男性的大脑活动产生持续影响。

德国图宾根大学的一个研究团队招募了29名19至27岁的健康男性志愿者，其中18人参与了为期5天的高热量饮食研究。研究人员定制了每天相当于1500卡路里热量的高脂零食，让受试者连续5天额外摄入，其余常规饮食的志愿者为对照组。研究人员对这些志愿者进行了3到4周的健康观测。大脑血流成像显示，5天后，食用

高脂零食的受试者大脑中与饮食变化和奖励反应有关的3个区域的活动比对照组更高。这种大脑活动模式与肥胖或胰岛素敏感性较低的人相似。在恢复正常饮食后，食用高脂零食的受试者大脑中一些区域对胰岛素的反应减弱。该研究结果表明，健康男性短期过量食用高脂零食后，即使体重和对食物的渴望没有明显变化，大脑对胰岛素的反应也会发生变化。值得注意的是，恢复正常饮食后，他们大脑中的胰岛素敏感性标志物仍低于对照组，这表明食用高脂零食对大脑的影响仍在持续。研究人员计划下一步针对女性开展类似研究。