

国庆出游，乳腺癌患者如何健康快乐两不误

▲ 中国医学科学院北京协和医院 侯春玲 王雪霏

世界那么大，总想去看看它的美。济南的趵突泉、西安的大唐不夜城、张掖的七彩丹霞、桂林的山水……总有心心念念的美景在召唤。国庆假期即将来临，估计不少乳腺癌姐妹心里的小算盘也在打：“好不容易放个假，能出去透透气不？”别慌，咱可不是要泼冷水，而是给大家整个“快乐通关指南”——既能安心看风景，又能把身体护得妥妥的。

给身体打个“出行报告”

假期出游，有益于缓解治疗带来的身心压力。不过，计划出行前，先给身体打个“出行报告”：能走吗？

不妨先跟自己的身体“聊聊天”：刚手术完没多久的姐妹，就当给自己放个“静养假”，伤口还在“努力愈合”，别急着外出；正在化疗、放疗期间的姐妹，身体可能正处于“战斗模式”（比如恶心、乏力、皮肤敏感），这时候强忍不适去人群密集处，反而可能让身体“罢工”，因此建议大家先能耐住想要出游的心，好好治疗与康复。

如果已经处于康复期，且感觉精神头不错，那也别急于做最终决定，而要把出行计划甩给主治医生看看。医生就像“安全检查员”，会根据你的恢复情况，告诉你“能走多远”“要注意哪些事情”。

出行前：这些“装备”一个都不能少

药不能停，还得带对。对于日常

需要坚持服药的患者，日常服用的药物需要按照出行天数做好分装打包，最好分装进小药盒，贴上“早中晚”标签。旅途繁忙很容易忘记规律用药，也可以设置写闹钟用来提醒自己。如果条件允许，最好可以准备两份药品，多出一份请同行亲友保管，以防因药品遗落或旅行时间延长等情况导致缺药。同时，还可以准备一些旅行常备药，比如感冒药、止泻药、防晕车药、止痛药、防蚊虫叮咬用品等，以备不时之需。另外，还要随身携带病历、处方，这就相当于患者的“健康身份证”，万一有突发情况，医生能立刻知道患者当前情况。

备齐防护三件套——口罩、消毒湿巾、一次性手套，在人群密集的地方（比如景区、车站）做好防护，相当于给身体加了层“防护罩”。出行前，查好目的地的天气，记得带好雨具及保暖外套，秋季许多地方早晚昼夜温差大，应随气候变化增减衣物，防止受凉感冒。另外，衣服要选宽松柔软的——太紧的衣服可能勒着胳膊，影响血液循环。如果需要长时间待在户外，一定要做好防晒和晒后修复措施，遮阳伞、防晒衣、防晒帽、墨镜都是不错的物理防晒选择。

选地方、做计划：怎么玩才不“累着”

这些地方“绕道走” 高海拔的西藏、青海等地氧气稀薄，对身体是个考验；此外，光照过强、气温太低的极端气候地带也不适宜前往。优先选大城市

或医疗设施全的城市，以便患者一旦感觉身体不适，能快速找到医院。

行程规划避免过度紧凑 不宜效仿“一日之内打卡八个景点”的赶场式旅行模式，而应以“放松身心”为核心理念。可择取节奏舒缓的目的地，例如在古镇悠然漫步半日，于湖畔静坐片刻，倦怠时便寻一处茶馆小憩。住宿选择亦需审慎，勿贪图低价，宜挑选环境静谧、设施完备的居所——周边需配备超市与药店，既保障夜间安眠质量，又能在突发需求时及时获取生活物资或应急药品，实现旅行体验与健康保障的双重平衡。

交通方式宜择舒适之选 短途出行时，可选用火车或汽车等交通工具，并优先选择靠窗座位；若涉及长途旅行需乘机，应提前咨询专业医师评估身体状况是否适宜乘机。针对淋巴水肿患者，需特别注意：应全程佩戴经医生推荐的压力袖套，于航班飞行期间适量补充水分，并定时活动下肢以促进血液循环，从而有效预防血栓形成风险，保障旅途健康安全。

游玩时记住“三不原则”

不逞强：累了就歇，别硬撑 若出现腿部酸胀、心悸等身体不适征兆，应立即寻觅休憩场所静坐调息，遵循舒适从容的节奏反而更易邂逅旅途中的意外惊喜。返程后，可通过适度按摩与拉伸运动缓解肌肉疲劳，有效预防因运动过量引发的各类身体不适，实现健康旅行与体验享受的双重保障。

不乱吃：尝鲜可以，别“放飞自我”

面对当地特色美食，切勿抱持“来都来了，不妨大快朵颐”的放任心态。需谨记：地方小吃可浅尝辄止，但不可过度进食。无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无食品”务必拒食；未尝试过的特产需先明确原料成分，谨防过敏风险；路边摊位即便香气诱人亦需规避，优先选择卫生条件达标的正规餐厅。建议随身携带个人餐具与水杯，从饮食源头保障安全卫生。日常餐饮应遵循三餐规律、少油少盐、避免辛辣的原则，以呵护肠胃健康。

不忽略：胳膊需要“特殊照顾” 患侧胳膊别拎重物，背包选双肩的，让两边肩膀分摊重量。天冷了就套上保暖手套，别让胳膊受凉。要是皮肤干，随身带瓶保湿霜。

其实，国庆出游的意义远不止于观赏风景，更在于让心灵获得休憩与释放。与家人共拍一张洋溢着笑颜的合影，面对晚霞静静沉思片刻，在茶馆中悠然闲坐……这些轻盈松弛的时刻，远比匆匆打卡景点更显珍贵。因此，大家应当遵循自身的节奏前行，既需守护身体健康，亦要呵护那份渴望出游的愉悦心境。对于暂未安排出行的姐妹患者，亦无需因囿于一室而心生怅然，假期中切莫久卧久坐或沉迷于手机屏幕，不妨保持适度运动量，看看书、散散步、和家人一起研究健康美味的佳肴，同样可以拥有假期快乐好心情。

进餐顺序革命 从“主食优先”到“蔬菜开路”的控热密码

▲ 上海市浦东新区航头鹤沙社区卫生服务中心 金林君

想想吃饭时，您的第一筷子夹向哪里？是热腾腾的白米饭？还是香喷喷的红烧肉？对大多数人而言，先吃主食或肉类已成为根深蒂固的饮食习惯。但这一筷的选择，正悄悄影响着我们的血糖、体重与健康轨迹。曾有专家指出：“每餐饭‘第一筷’的选择，足以影响体重和血糖。”

传统进餐顺序的隐患

当我们饥肠辘辘时，本能会驱使我们优先选择“管饱”的食物——米饭、面条、馒头等精制主食，或是油亮诱人的肉类。这种“主食优先”的模式暗藏三重健康陷阱。

血糖过山车 美国威尔·康奈尔医学院研究发现，2型糖尿病患者若先吃主食，餐后血糖水平比最后吃主食时高出50%。

热量超标不自知 饥饿状态下进食速度快，往往在意识到饱足前，已经摄入了过量的碳水化合物和脂肪。

营养失衡 主食和肉类占满胃容量后，蔬菜摄入量往往“屈指可数”，导致膳食

纤维与维生素长期不足。

新加坡学者试验进一步证实：先吃米饭组不仅血糖反应最高，胰岛素波动也最大。而先吃蔬菜再吃肉、最后吃饭的组别，血糖和胰岛素水平最平稳。

蔬菜开路：进餐顺序的科学逻辑

将进餐顺序调整为“蔬菜→蛋白质→主食”，不仅是习惯的改变，更是一场基于代谢科学的健康革命。

饱腹感升级 蔬菜中的膳食纤维遇水膨胀，占据胃容量，后续自然减少高热量食物摄入。

血糖防护盾 纤维与碳水化合物混合后，有效降低主食的升糖指数，使餐后血糖曲线更平缓，脂肪吸收减少：纤维在肠道中可包裹部分脂肪，减少其吸收率，从源头控制热量。

日本针对42名受试者的研究显示，采用“前5分钟只吃菜和肉”的组别，体重控制效果显著优于常规饮食组。

实践指南：三步吃出健康

要让“蔬菜开路”发挥最大效益，需掌握科学的搭配与量化方法。

第一步：蔬菜打头阵（熟蔬菜1~2拳头） 优选深色蔬菜：深绿（西兰花、菠菜）、橙黄（胡萝卜、南瓜）、紫色（紫甘蓝、紫苋菜）等。避免将高淀粉蔬菜（土豆、山药、莲藕）当作纯蔬菜——它们的淀粉含量达普通蔬菜的5倍，应视为主食替代品。

第二步：蛋白质跟进（约1拳头） 推荐选择豆制品、鱼虾、禽肉等白肉，减少红肉摄入。烹调以蒸煮炖为主，避免油炸红烧——一份炒饭可能比普通米饭多摄入100~200千卡热量。

第三步：主食收尾（1~2碗，粗细搭配） 用燕麦饭、藜麦饭、杂豆饭等替代部分精米白面。全谷物占比达1/3为佳。若难以适应最后干吃米饭，可尝试：先吃一碗煮菜，再一口肉一口饭搭配；预留部分菜肉，与主食混合食用。

个性化调整：不同人群的进餐密码

糖友与减肥人群 严格执行“蔬菜—蛋白—主食”顺序，主食优选荞麦、燕麦等低GI食材。研究证实此顺序可使胰岛素需求减少25%。

肠胃敏感者 萎缩性胃炎、胃溃疡患者避免空腹吃高纤维蔬菜。可少量搭配主食，或将粗粮粉碎成杂粮粥。

瘦弱或营养不良者 适当增加主食与高蛋白食物（鸡蛋、奶制品、鱼禽）的摄入比例，不必拘泥于最后吃主食。

这场看似微小的进餐顺序革命，已在全球多个临床研究中展现出惊人力量：改变“第一筷”的方向，就能让餐后血糖波动减少50%，胰岛素需求下降25%。健康往往不在宏大的计划里，而在每一筷的选择中。明天拿起筷子时，不妨让蔬菜成为您打开健康之门的钥匙。

若觉得改变困难，可从一餐开始尝试——比如固定午餐按“菜—肉—饭”进食，身体适应后再逐步推广到其他餐次。