

天再冷，也别常吃太烫的东西

滚烫的功夫茶，热气腾腾的火锅，刚出锅的饺子、馄饨，在油锅里翻滚的煎炸食品……很多人认为，滚烫的美食是寒冷冬天的标配，吃热的东西也养胃。殊不知，长期食用太烫食物会带来健康隐患。近日，“医生一上午检查11人，全部确诊食管癌”话题冲上热搜，引发网友关注。食管癌是烫出来的吗？食物多热才算是烫食？如何区分食管癌和咽炎？出现什么症状要及时就医？湖南省人民医院消化内科三病区主任、主任医师吴明浩进行了详细解答。

爱吃滚烫食物的背后，藏着健康隐患

近日，河南郑州一家肿瘤医院内，内镜医生正在进行常规的超声内镜检查。令人震惊的是，一上午检查的11位患者，竟然全部确诊为晚期食管癌！经询问，这些人都有一个习惯——喜欢吃滚烫的食物。

不抽烟、不喝酒、不嚼槟榔，46岁的王先生怎么也没想到，自己还算年轻，居然确诊食管癌。医生问询中发现，20年来王先生一直喜欢喝滚烫茶水，他认为“喝热水对身体好”“从来没吃过凉的东西”，没想到却患上了癌症。

57岁的李女士体检时发现食管上存在可疑病灶，到医院检查，确诊为食管癌早期，同时还查出了慢性胃炎和胃息肉。原来，李女士觉得“吃热的养胃”，喝水要烫牙，吃饭要烧嘴，已经坚持了二三十年。

世界卫生组织数据显示，食管癌是全球十大癌症之一，全球每年新增食管癌病例超过60万。由于其极强的隐匿性，早期症状通常不明显，多数患者确诊时已进展至中晚期。

吴明浩表示，食管癌的致病原因多种多样。从外部因素来看，患者常常具有以下特点：喜欢食用腌制食品，进食速度较快，喜欢烫食，偏好辛辣食物以及嗜酒等。从内在因素来看，除了遗传因素外，口腔感染、细菌感染、免疫系统功能低下等也可能导致食管癌的发生。

相关研究显示，习惯吃得烫而且吃得快的人，比吃东西



▲资料图片

温度适中且细嚼慢咽的人，患食管鳞癌的风险增加近4倍。

适宜的进食温度为10℃—40℃

传统的中国饮食，几乎以热食为主，很少见全冷食的中国大餐。很多食物在热的情况下，才能体现其色香味美。比如蒸鱼，热食较香、好吃，冷食却只闻其腥；烧烤尤其能体现热食的香味和味美。热食可以增进食欲，促进胃肠道的蠕动，增加胃肠消化液的分泌，可使人兴奋，有利于食物的消化和吸收。但是热食不等于“烫食”，食物过热时可能只会感觉到烫，而不是香。

“人的口腔、食管对温度的耐受有一定限度。天再冷，也不要吃太烫的东西。”吴明浩解释，食管是连接咽喉和胃部的器官，它对温度特别不敏感，所以很多人吃烫食时，觉得嘴烫甚至舌头起泡，但不会觉得食管或胃有什么不舒服。正常的时候，口腔和食管的温度多

在36.5℃—37.2℃，适宜的进食温度在10℃—40℃之间，耐受的温度最高为50℃—60℃，超过这个温度就容易灼伤。过烫的食物通过食管时，容易烫伤食管黏膜上皮，发生破损。如果只是轻微破损，会像皮肤擦伤一样很快自行愈合。如果长期进食过烫食物，灼伤的食管黏膜表层会脱落、更新，基底的细胞会迅速增生、更新、补充，持续性的炎症刺激会导致过度修复，黏膜越增厚，对热刺激反应就越不敏感，给人的错觉是越吃越不怕烫，慢慢从浅表性炎症、溃疡发展成恶性增生，最终形成病变。

世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）在公布的致癌物清单中，将超过65℃的热饮归为2A类致癌物，这意味着它很可能对人体产生致癌性。

吴明浩建议，除了高温饮食，还要远离以下饮食习惯：口味偏重、爱吃腌菜，腌菜中含有亚硝酸盐，长期食用会增加食管癌的风险；狼吞虎咽，

不利于消化还容易灼伤食管，而食物未经充分咀嚼就吞咽下去，还可能划伤食管黏膜，长期这样会增加患食管癌的风险；无节制地吸烟、喝酒也是食管癌的重要诱因之一，过量饮酒会损伤食管黏膜，长期酗酒者患食管癌的概率会大大增加。

不要把它当咽炎，这些信号不能忽视

食管癌和咽炎的发病部位和症状有时相似，包括吞咽困难和异物感。日常生活中，可以通过几个方面区分这两种疾病：

食管有异物感：慢性咽炎的异物感在安静状态下较明显，进食时没有明显阻挡感。食管癌的异物感通常在吞咽食物时出现，伴随着胸骨后的疼痛、烧灼感等症状，吞咽困难会逐渐加重，先是困难吞咽固体食物，然后是半流质和流质食物，最后喝水都有困难。

伴发症状：慢性咽炎主要症状包括咽喉部的不适感、干燥、瘙痒、烧灼感、闷胀感等，有时伴有胸骨后压迫感和暖气等症状。食管癌常伴有胸骨后或食管疼痛，表现为烧灼感、闷胀感、针刺感等。

发病诱因：慢性咽炎可能由气候变化、饮食刺激、全身性疾病等因素引起。食管癌多数情况下是长期积累的结果。

用药效果：慢性咽炎患者使用消炎利喉药物时，症状可能会有所缓解。食管癌患者使用这些药物通常没有明显的疗效，需要进一步的辅助检查来确诊。

“食管癌早期往往症状不明显，容易被忽视。”吴明浩表示，如果出现以下症状，需及时就医：吞咽食物时有哽噎感，胸骨后疼痛或不适，食物通过缓慢并有滞留感，咽喉部干燥和紧缩感，体重不明原因下降等。

日常生活中，避免这些“趁热吃”

吴明浩提醒，日常生活中要警惕一些“趁热吃”：滚烫的汤羹、粥类，内里温度高；沸腾的火锅、麻辣烫，从翻滚的热汤中捞出食物不要立刻入口；刚冲泡的热茶、热咖啡，尤其是使用保温杯、保温壶长时间保持高温饮用；刚出炉的烤红薯、小笼包等，内部馅料温度高，极易被忽略；习惯性“吹两下就吞”，食物中心温度远高于表面感知温度。

避免吃得太烫，试一试下面这两种方法：

晾一晾：饭菜出锅后，放一放、晾一晾再端上桌；吃东西时，用嘴唇抿一抿、试一试，感觉不烫了再食用；吃火锅时，在蘸料碗里放一会，或准备一个空盘子，将食物捞出先放一会儿再吃；对于不喜欢喝凉水的人，备一个恒温水壶，水温控制在40℃—45℃。

嚼一嚼：不进行充分咀嚼快速进食，容易导致食管黏膜上皮损伤，引发炎症，增加患癌风险，狼吞虎咽还容易误吞高温食物。因此，吃饭时要细嚼慢咽，一口饭咀嚼15—20次比较好。（据《长沙晚报》）



冬天外出戴帽子，给身体加个“暖瓶塞”

冬天出门不戴帽子，就像暖水壶没有盖子”。这句俗语，道出了冬季头部保暖的重要性。戴帽子这个小习惯不仅能抵御严寒，在中医上也大有讲究。记者近日采访了沈阳市卫生健康服务中心主任中医师李涵，对此进行了解读。

冬季风大天寒，如果不注意头部保暖，人体很容易受凉。有研究表明，静止状

态下不戴帽子，气温在15℃左右时，人体约1/3的热量会从头部散发，而气温降到4℃左右时，约一半的热量会从头部散发。

“头顶有百会穴、后脑有风池、风府等穴位，中医说‘头顶最易受风’，风寒入侵后，容易引起头痛等症状。”李涵说，戴帽子不仅能保护头部免受风寒，减少热量散失，还有助避免感冒和头痛。

李涵介绍，天气寒冷时，人体血管会自然收缩。头部如果受寒，血管收缩会更明显，心脏压力加大，心绞痛、心肌缺血甚至心梗的风险增加。特别是那些本身患有动脉硬化的人，脑部血管壁脆弱，受到寒冷刺激有可能引发脑溢血。因此，戴帽子这个简单的习惯，其实是通过给头部保暖，维持血管正常状态。

冬季外出戴帽子这么重要，那该如何挑选和佩戴？专家建议，选帽子时最好选择能覆盖耳部或有可调节设计的款式，保护好头顶百会穴及颈后风池穴。材质上，日常活动可选抓绒材质，轻便透气；冰雪运动首选戴羽绒的帽子，保暖性好；户外活动则优先选择防风、防水的材质。“帽子不要选择太紧、太沉的，太紧压迫头皮，影

响头部血液循环，太沉则导致颈椎、头部负担过重，不利于抬头、扭头等动作。”李涵说。

李涵提示，体感温度低、湿度大的湿冷天气更需注意头部保暖，注意保持帽子清洁干爽。运动后或进入温暖室内，不要马上脱帽，避免热量瞬间散失，应过一会儿再取下帽子以适应温差。

（于也童 邢宗民）