

热气腾腾的涮羊肉、刚出锅的饺子馄饨、才起锅的煎炸食品……好像“滚烫”的美食才是寒冷冬天的标配。但是长期吃过烫食物，造成黏膜损伤，对身体造成的危害可不是闹着玩儿的。市疾控中心营养与食品卫生所提醒，相关研究证实，长期食用过热食物的人患癌风险会更高。



长期趁热吃 当心患癌风险更高

■什么温度会造成食道烫伤？■

市疾控中心营养与食品卫生所介绍，通常我们口腔和食道的温度范围是36.5-37.2℃之间，口腔和食道能承受的食物温度在10-40℃之间，最高能承受

的高温也就在50-60℃之间，65℃属于一个保守的分界线了。所以，一般来说，65℃以上的食物就算过烫食物，会对食道造成伤害。

■长期食用烫食易产生的危害■

影响肠胃健康

因为食物过于烫嘴，一些人就会快速将其咽下去。此时的食物仍然保持着较高的温度，胃黏膜就会受到伤害。

由于太烫，食物在口腔里得不到充分的咀嚼。胃部就会不停地分泌消化液来消化这些大块食物，消化液又会腐蚀被烫伤的胃黏膜。如此恶性循环，就会引发胃炎、胃溃疡等胃部疾病。

导致口腔溃疡

口腔溃疡是常见的一种口腔疾病，和很多原因有关。如果经

常喜欢吃一些比较烫的食物，就会烫伤口腔黏膜，虽然偶尔烫伤没有关系，黏膜能够自己恢复，但是如果频繁的烫伤就容易导致口腔溃疡发生。口腔溃疡虽然常见，但容易导致其他的口腔疾病，必须及早治疗。

影响牙齿健康

经常吃一些比较烫的食物，其实也会影响到牙齿的健康。虽然牙齿是身体上最为坚硬的组织，但是如果经常吃烫食，接触一些比较烫的食物，也会引起牙齿的不适。

食物太烫，牙龈也会跟着遭殃。频繁趁热吃，牙龈来不及修

复，就会出现牙本质过敏、热过敏性牙痛等症状。

易患食道癌

对一般人来说，口腔都觉得有点烫的时候，食物的温度其实起码是70℃左右了，远远超过了食道能承受的温度。

烫食会对食道黏膜造成损伤，食道黏膜虽然具有自愈功

能，但是反复受到伤害，时间久了，就容易癌变。长期持续性的刺激就很可能导致黏膜发生病变，从浅表性炎症、溃疡发展成恶性增生，增大患食道癌的风险。《柳叶刀肿瘤学》杂志发表过世界卫生组织下属的国际癌症研究机构的一个报告，其中明确警告饮用65℃以上的热饮，可能增加罹患食道癌的风险。

■食道癌早期如何自检？■

食道普查 食道癌是一种消化道疾病，自己检查的方法就是通过吞咽感受自己在吞咽的过程中有没有什么异常感觉，有没有异物影响进食的过程。然后可以前往医院进行检查，早期的患者可以通过黏膜的检查、黏膜的蠕动，还可以通过观察管腔的宽度、食道边缘的规则程度、充盈受损的情况来初步判断是否患病。

影像学诊断 患者可以前往医院通过专业的仪器进行影像学的诊断，通过X射线钡餐的检

查，可以对食道癌进行早期诊断，另外患者通过CT扫描可以看到食道以及临近的器官的关系，通过CT和X射线钡餐结合的方式进行食道癌的精确诊断。

鉴别诊断 食道癌的诊断还可以使用鉴别诊断的方法，该方法可以了解患者的症状以及病理特征，还可以通过X射线以及内镜的检查，医生根据组织病理学来对检查结果进行判断，对患者的病情进行分析，尽快进行治疗。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

经常掉发多补点维生素A



经常掉发除了和熬夜有关，还可能是缺乏维生素A的典型表现。维生素A的最有效食物来源是一些动物性食品，如动物肝脏、动物肾脏、全脂奶、全脂酸奶、奶酪、蛋黄、多脂的海鱼等。颜色深绿、橙黄或深黄色的蔬菜水果虽然不含维生素A，但部分胡萝卜素在人体内也可转变成维生素A。

高热量的食物放在早餐吃



研究显示，8:30之前开始吃早餐的人，血糖水平和胰岛素抵抗程度均较低，患2型糖尿病的风险也更低。此外，从控制血糖的角度来看，早中晚食物热量比例，可以按照5:3:2分配，不如将较高热量的食物放在早餐吃。

红灯

牛奶味道越香浓热量越高



在一些人的观念里，牛奶味道越浓，营养价值越高。而牛奶的浓香味主要来源于脂肪，因此全脂牛奶要比脱脂牛奶香浓一些。从营养角度来说，加了“多余”配料的牛奶热量大大提高。血脂高、需要控制体重和体力活动较少的人，要少喝这种特浓牛奶。

不清洁梳子头发更易出油



头发刚洗一天就出油了，你可能会把发质过油归结为饮食油腻或熬夜，但很少有人想到，这可能是梳子太脏造成的。因为梳子上吸附了灰尘、头皮屑、污垢、美发产品等，一梳头就会使之转移到头发上，让头发更油。专家建议，每隔一周就该给梳子做次简单清洁。

冬天手脚冰凉怎么办？

很多人体质虚寒，特别怕冷，一到冬天就手脚冰凉。这类人群平时多注意以下几点，能够明显改善怕冷的体质特点。

多穿衣 要注意保持腰背、小腹和腿脚的温暖。穿比较宽松的衣服，切忌穿紧身衣裤，以免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

常艾灸 艾条温灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位。每日可选择1-2

个穴位进行艾灸，灸时艾条距离皮肤2-3厘米，围绕穴位旋转施灸，使局部有温热感而无灼痛感为宜。

不节食 很多人出现手脚冰凉常与节食减肥有关。每餐食物摄入不足会导致血虚，易出现疲劳、头晕、情绪低落、手脚冰凉、女性月经不调等症状。长期节食，还会使人衰老加速，免疫力下降。

多按摩 经常搓揉手、脚心，按摩穴位，能改善末端血管的循

环状况。劳宫穴位于手心部位，涌泉穴位于脚心部位，用手快速揉搓，直到出现发热感。

晒太阳 中医认为人体前为阴、后为阳，晒后背能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里，晒晒后背，还能祛除脾胃寒气，有助于改善消化功能。

勤泡脚 每晚泡脚时在水中加入艾叶或肉桂精油，可促进血液循环，使身体很快暖和起来。

(新华)



杨某驾驶小货车经二级公路向某市方向行驶，当行至该公路3km+200m处会车时，由于对前方路面情况观察不够，将前方同向行走的赶猪人王某撞倒，后王某经抢救无效死亡。市公安局交通警察支队二大队认定杨某负此次事故的主要责任。在商议杨某交通肇事应承担的民事赔偿责任时，王某的父母请求杨某赔偿“未出生胎儿的抚养费”。杨某得知王某与牟某自由恋爱并同居生活多年，但尚未领取结婚证，王某死亡时，牟某已经怀孕3个月。杨某认为，王某至死未婚，没有妻

以案释法

房山区司法局

胎儿享有抚养费请求权吗？

子，且小孩尚未出生，无法断定其与王某的关系，故拒绝赔偿该项抚养费。

《民法典》对胎儿的民事权利能力的保护情形，作出有“遗产继承、接受赠与”的利益保护规定，并以“等”作了不完全列举。因此，按照保护胎儿利益的原则，可以获得的胎儿利益除了明确列举的遗产继

承、接受赠与外，还应当包括人身利益。本案例中，王某虽然未与牟某领取结婚证，牟某的胎儿生下后属于非婚生子女，但非婚生子女享有同婚生子女同等的权利。具体到本案例中，案件可以中止审理，待胎儿娩出后，再继续审理，如是活体，则可要求支付抚养费，如是死体则没有相应权利。出生后的

婴儿，对于怀孕期间自身或父母受到的损害，则认可其享有独立的损害赔偿请求权或抚养费请求权。其损害赔偿请求权或抚养费请求权应当待出生后，由婴儿本人享有并行使，但在其不具备民事行为能力时，其损害赔偿请求权或抚养费请求权由监护人代为行使。

(房司司)

·广告·