

诱发消化道肿瘤 饮食「四过」

□ 康万营



资料图片

“无论是在家还是在饭店吃饭，我们常常能听到‘趁热吃’的劝告。诚然，中国很多饭菜只有在热气腾腾的时候吃起来味道才正宗，人们才能品出饭菜的香味，但是经常吃过热的食物可能会埋下消化道肿瘤的隐患。”河南省中医院肿瘤内科教授马纯政说，饮食“四过”（过热、过快、过粗、过饱）是引发消化道肿瘤的重要原因。消化道肿瘤发病率并不是很高，但是死亡率相对较高。防治消化道肿瘤，应从改变不良的生活饮食习惯做起。

饮食过热 破坏消化酶
北方人喜欢吃面条，对于刚出锅的滚烫面条，人们总是用筷子挑起来就津津有味地吃起来；有的人喜欢喝热茶，滚烫的茶芳香四溢，趁热喝一口，神清气爽。殊不知，在这样享受美食、香茶的过程中，消化道肿瘤的隐患就悄悄地埋下了。

大家知道，用开水冲鸡蛋，蛋清、蛋黄很快就会变为絮状物，这就是蛋

白质遇热变性的过程。马纯政说，消化道黏膜上覆盖有大量的黏液，形成黏膜屏障保护消化道。黏液中含有数量众多、不同种类的酶，这些酶是消化食物的关键物质，也属于蛋白质。如果食物过热，会使消化酶变质而失去消化食物及黏膜屏障的作用，大量细菌、病毒会侵害消化道或在消化道生长，如幽门螺杆菌等，直接损害消化道，天长日久消化道便会形成溃疡和增生，埋下癌症的“伏笔”。口腔有很强的适应能力，经常喝热茶、吃热饭，口腔也就感觉不到烫了，滚烫的食物过了口腔这道关口，就直接进入消化道。如果经常进食过热食物，反复受损的消化道就有可能发生癌变。

品尝美味、品味香茶固然重要，但是两害相权取其轻，两利相权取其重。为了身体健康，吃饭、喝茶都不要过烫。

饮食过粗、过快 损害消化道
细嚼慢咽有利于身体健康，但是在食物过烫的情况下，人们一般都来不及细嚼慢咽，这样吞下去的食物可能因过于粗糙而损害消化道。由于忙于工作学习，很多人吃饭常常狼吞虎咽。

吃饭快，食物的咀嚼不细，同样容易损害消化道黏膜。过粗的食物反复损害消化道黏膜，引起慢性炎症，长期的慢性炎症也是诱发消化道肿瘤的重要原因；吃饭快，食物团块的体积大，易对食管和贲门等消化道产生较强的机械刺激，久而久之会引起消化道损伤、保护性增生，增生的细胞发生基因突变，便引发了癌变。因此，饮食冷热适宜、细嚼慢咽有利于防治消化道肿瘤。

饮食过饱 损伤肠胃
吃饱饭除了满足生理上的需要外，还能满足心理上的需求，只有吃饱后才有安全感、满足感。实际上，一些人总是喜欢“吃得饱饱的感觉”。

如果经常饮食过饱，就会损伤自己的肠胃，导致脾胃、胃肠功能失调，久而久之，邪从中生，留于胃肠，成了胃肠肿瘤发病的基础条件。《黄帝内经》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《济生方》也指出：“过餐五味，鱼腥乳酪，强食生冷果菜停蓄胃脘，久则积结为症瘕。”从古人的经验来看，饮食过量会使肠胃功能失调。

马纯政建议，早吃饱、午吃好、晚吃少，任何时候都不要吃得过饱。

（作者供职于河南省中医院）

W 我的健康经

青壮年也会生出老年斑

□ 高 歌

小黄今年 27 岁。前几天，小黄无意间发现自己右手臂上有几个浅褐色斑块，爱美的她赶紧到医院就诊，皮肤科专家告诉她，这是老年斑。“不会吧！老年斑不是老年人才有吗？”小黄很疑惑地问道。

“在大多数情况下，老年斑的确出现在老年人身上，这是皮肤老化的表现。男性大多在 40 岁以后、女性大多在 60 岁以后易长老年斑。老年斑的形成与遗传、性别、环境因素有一定的联系。老年斑虽然对健康没有不良影响，但是如果被烈日反复暴晒，则会发展成为日光性角化病、基底细胞癌等。”河南省人民医院皮肤科主任李振鲁说，年轻人出现老年斑，大多是由于接受了过多紫外线照射及化学、物理等不良刺激，但也不要过于担忧，老年斑只代表局部皮肤色泽加深，并不影响皮肤功能。

李振鲁表示，老年斑的概念可

分为广义和狭义两种。从广义上讲，老年斑是指皮肤的退行性改变，皮肤变薄、弹性变弱、色泽改变、附属器（汗腺、皮脂腺、毛囊、指甲等）功能下降，如老年性血管瘤（皮肤上的红点）、脂溢性角化病（皮肤上的黑点）、老年性白点病（皮肤上的白点）、皱纹等都属于老年性皮肤病表现；从狭义上讲，老年斑主要是指脂溢性角化病和光化性黑子病。正常的老年斑不痛不痒，如果在短时间内突然增多、迅速增大，颜色突然变深，并伴有瘙痒、疼痛，特别是出现破溃不愈、增厚角化，变成皮角时，人们就要提高警惕了。

李振鲁说，人们应根据天气状况和自身皮肤性质选择相应的护肤品，以起到预防老年斑的作用。春季可选用保湿效果好的滋润化妆水和油脂含量适当的护肤霜；夏季重点在于控油、防晒和修复皮肤，不建议使用膏状护肤品；秋季护肤品应以



资料图片

增加皮肤水分、油脂为目的；冬季则应选择以营养皮肤、增加皮肤含水量、柔润皮肤为目的的护肤品。

此外，除了合理睡眠和健康膳食外，还要注意减少日晒，防止紫外线对皮肤的损伤；阳光强烈时尽量不要外出，如果外出，就要带好防晒工具，如遮阳帽、遮阳伞、长袖衣服等，并做好面部防晒准备。

（作者供职于河南省人民医院）

S 生活指南

合理选择杀蟑螂药械

□ 赵 奇

蟑螂，学名蜚蠊，也就是网络语言中大名鼎鼎的“小强”，是“四害”中最隐蔽、最顽强的害虫。进入夏天，居民家中的越冬蟑螂开始活跃，若不及时将其杀灭，它们很容易在家里大量繁殖。大家一旦发现蟑螂，要在第一时间将其拍死，还要对残留的蟑螂进行彻底清理。那么，如何选择杀灭蟑螂药械呢？

选择粘蟑纸 粘蟑纸是依靠黏附蟑螂限制其活动，从而困死蟑螂的一类物理灭蟑器械，无味无毒，在家庭中使用时对人、宠物和环境都没有不良影响，若使用得当，则能够有效杀死家中的蟑螂，是适合在家庭中使用产品。使用粘蟑纸时，要注意以下几点：粘蟑纸要放在蟑螂喜欢活动的地方，如冰箱底下、食品柜、橱柜等地；粘蟑纸上可以撒一些面包屑、香油膏作为诱饵，以便引诱蟑螂；在粘住一两只蟑螂后，不要急于清理，因为蟑螂体内和



资料图片

粪便中含有一种名为“集群信息素”的物质，这种物质对其他蟑螂形成吸引作用，从而粘到更多的蟑螂。

选择毒饵和胶饵 毒饵和胶饵是通过蟑螂取食，依靠杀虫剂的胃毒作用杀灭蟑螂的一类化学杀蟑药剂。毒

饵为固体颗粒状，胶饵为牙膏状。使用时要注意人畜安全，谨防误食。使用技巧主要表现在投放上，要做到量少、点多、面广、易取食，这样才能杀灭家中的蟑螂。

选择杀虫气雾剂 现在市场上的杀虫气雾剂都能够杀死蟑螂，但是蟑螂活动较为隐蔽，杀虫气雾剂又没有长效的滞留作用（家庭中本身也不适合采用滞留性药物）。因此，杀虫气雾剂只有在看到蟑螂时对其直接喷洒才能起作用。

需要提醒大家注意的是，对杀灭的蟑螂，一定要及时、彻底地进行清理，否则可能会留下卵鞘，孵化成小蟑螂。此外，注意家庭环境卫生，打扫死角、清理垃圾、收好食品、清除积水，这些做法都能起到限制蟑螂生存、减少蟑螂栖息地的作用。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心）

I 疾控文苑

请勿“透支健康”

□ 积雪草

口袋里的各种银行卡、会员卡越来越多，您是否有一张“健康储蓄卡”呢？

不可否认，现在的生活比过去好多了，但是医院里仍然人来人往。人们并没有因为生活水平的提高，而减少生病的次数。当一个人还年轻的时候，他往往会对健康不屑一顾，工作的时候拼命干，玩的时候疯狂玩，偶尔感冒发烧，头疼脑热，根本不放在眼里，总想着挺一挺就过去了。

正是因为这样，人们无形当中透支了健康，等到了中年，没有了那

股冲劲儿，上司正在训话，而自己竟然昏昏欲睡；老婆让买酱油，而自己记成了买醋；孩子不听话，想给一巴掌竟然追不上，只能气喘吁吁地望着兴叹。种种迹象表明，自己的身体已经进入亚健康状态。此时，人们才想到要改掉一些坏习惯，如酗酒吸烟、缺乏运动、情绪紧张压抑、不吃早餐、不晒太阳、喜欢待在空调屋里等，希望抓紧时间“健康储蓄卡”里添上一笔不可缺少的宝贵财富。

如今，都市里流行一种新的生活

方式和健康理念，如用走上班代替坐车上上班，用自己煮水喝代替五花八门的饮品，用粗粮代替精工细作的美食大餐，用素颜朝天代替浓妆艳抹，尽量过得真实、自然、从容，生活得更加健康和快乐。

有人说，只有失去健康的人，才知道健康的可贵。那么，您为什么不拥有健康的时候未雨绸缪呢？

健康也靠平常积累，透支生活，透支身体，也就是透支了健康，在我们还来得及的时候，为健康存上一笔丰厚的“储蓄”。



安阳市肿瘤医院

启动河南省红十字“食管畅通工程”

● 针对食管癌、贲门癌贫困患者 ● 500万元专项资金 ● 每位救助2000元

我国是食管癌、贲门癌的高发区。地处环太行山区的河南、山西、河北三省交界区域，是我国食管癌、贲门癌发病率最高发地区，许多患者家庭因为治疗导致家庭经济困难，因为贫困放弃治疗。

作为政府救助领域的助手，河南省红十字会多方筹措资金，联合安阳市红十字会，在安阳市肿瘤医院开展了河南省红十字“食管畅通工程”。

安阳市肿瘤医院始建于 1972 年，是国家为了防治食管癌而建立的全国首家地市级肿瘤医院。40 多年来，经过一代又一代安阳市肿瘤医院医务人员的不懈努力、艰苦奋斗，该院已建设成为一所“集医、教、研、防为一体，在全国有一定影响力”的三甲甲等肿瘤专科医院。目前，该院胸外科规模空前，共设 5 个病区、256 张床位，食管癌、贲门癌年手术量近 3000 台，居全国单病种手术量第一位，其手术质量、技术水平、手术并发症及 5 年生存率等食管癌手术治疗指标，均居全国前列。

救助范围：所有在安阳市肿瘤医院进行手术治疗的食管癌、贲门癌贫困患者
救助金额：2000 元现金救助
活动时间：2014 年 5 月 1 日至 2015 年 4 月 30 日

项目主管单位：河南省红十字会
项目承办单位：安阳市红十字会 安阳市肿瘤医院

咨询电话：(0372)2232556
项目管理办公室电话：(0372)2232557

Y 养生漫画



护肝要“减”，就是保持营养均衡，肥胖者要减轻体重。大量高脂肪、高蛋白饮食的摄入，使机体产生大量的热量和脂肪，加上缺乏运动，很容易导致人的心血管和肝脏等发生异常。



护肝要“养”，就是保证人体内必需的氨基酸及维生素 C、维生素 E 的摄入。保护肝脏的食物主要有鱼、坚果、甜菜、绿豆、山药、洋葱、大蒜、绿叶蔬菜、苹果、柠檬、绿茶等。

王晓东/画