

天凉总想喝口热乎的？别太烫，食管会受伤



□洛报融媒首席记者 曾宇凌
通讯员 高鸽

一场秋雨一场寒，随着天气进一步转凉，不少人又该喜欢热汤、热粥了，这时候请不要趁热喝，咱们的食管很娇嫩，小心被烫坏，长期习惯喝热汤的市民孙强（化名）最近就查出食管癌。

刚出锅的热汤到底有多烫？放多久才能降至食管黏膜能耐受的温度？近日，记者进行了采访和实验。

故事：清晨两碗热汤，他的食管很受伤

孙强是地地道道的洛阳人，打记事起他就爱早晨喝汤，工作后更是实现了“喝汤自由”，一周至少喝两三次，牛肉汤、羊肉汤、丸子汤……各种汤换着喝。

61岁那年冬天，孙强发现自己声音嘶哑，一开始他没当回事，后来越来越严重才去了医院。“他先去了我们医院的耳鼻喉科，做喉镜发现声带麻痹，又进一步做了CT检查，发现有淋巴结肿大，最终做胃镜确诊了食管癌，住进了我们科病房。”说起孙强的故事，市中心医院胸外科副主任医师张超印象很深。

孙强不仅爱喝汤，还有两个习惯：一是每次要喝两碗，头一碗甜汤，第二碗才放盐；二是喜欢趁热喝，经常是馍还没来得及

泡软，他就端着碗喝完了。“长期吃得太烫、太快，会增加食管癌发生风险，这是被写在医学教科书中的！”张超说。

实验：刚出锅的肉汤，放25分钟才降到65℃

看到这里，您或许想问了，为什么太烫的食物，容易诱发食管癌？

“这是因为人体食管黏膜能承受的温度有限，温温的是食管最喜欢的，50℃到60℃是食管黏膜承受的温度极限，超过65℃黏膜就可能被烫伤。”张超说，虽然食管黏膜的修复能力很强，但在不断重复受损、修复的过程中难免出差错，再加上炎症刺激，癌变就可能悄然发生。早在很多年前，世界卫生组织就将超过65℃的热饮（食）列入2A类致癌物。

65℃到底是什么概念？一碗热汤、热粥，放多久才能降温到65℃？记者进行了实验。

记者先煮了一锅较油的肉汤，刚出锅时温度达93.3℃，放置25分2秒后，温度才降至65℃；将大部分油脂撇掉，重新烧开后的肉汤，放置11分17秒后降至64.9℃。随后，记者又用小米粥做了同类试验，刚出锅的小米粥，温度达90.2℃，放置12分45秒降至65℃。

追问：只要不趁热吃，就不会得食管癌吗

只要不趁热吃，就不会得食管癌吗？答案：没那么简单。

从医近20年的张超，在工

作中一直是个有心人，他通过临床观察发现，食管癌的发生与饮食习惯有密切关系，除了像孙强这样吃得太烫、太快，还有几条饮食和生活习惯也经常被食管癌患者提及。

“喜欢趁热吃、经常吃剩饭、爱吃咸菜，平时向食管癌患者追问病史时，这几条饮食习惯经常被提起，另外还有吸烟、喝酒等生活习惯。”张超说，长期食用隔夜菜及腌制食物，容易摄入过多的亚硝酸盐，也会增加患食管癌的风险。烈酒和烟草中尼古丁的长期刺激，同样可能损伤食管黏膜。

另外，食管癌还有一定的遗传易感性。“我曾经接诊过一位患者，他的父亲和哥哥都患有食管癌，他非常重视体检，40岁做胃镜发现食管癌早期病变，切除得很及时，到现在都好好的，所以如果有食管癌家族史，一定要定期筛查，胃镜是最佳方法。”张超说。

延伸阅读

出现这些症状 当心是食管癌信号

张超说，食管癌早期症状可能只是喉咙痛或异物感，进行性吞咽困难是食管癌最典型的症状，一开始是咽东西时不舒服，觉得“挂嗓子”，等到吃东西需要喝水才能咽下去时，病情往往发展到了中期，肿瘤已经生长到一定大小。等到像孙强那样出现声音嘶哑、口水多等症状时，大多已到中晚期。

长期戴耳塞睡觉，可行吗



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

十一假期，王女士去外地看望上大学的女儿。她在跟女儿聊天时得知，因为女儿睡眠浅，开学后买了耳塞戴着睡觉。“可以长期戴耳塞睡觉吗？”近日，王女士来电咨询，她担心这样会影响女儿的健康。就此，记者进行了采访。

“有的人睡眠浅，睡觉时喜欢戴耳塞防止噪声影响睡眠。如果长期这样做，对耳朵还是有一定损伤的。”市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任张杨说，就一般的物理隔音耳塞来说，如果长期使用，尤其是戴得过紧的话，容易导致耳道皮肤局部循环障碍，出现耳闷等问题。同时，如果晚上戴耳塞，白天又经常戴耳机，会令耳内一直处于相对密闭的环境，影响空气流通，容易导致外耳道湿疹等疾病。

张杨表示，除了耳塞，有些

睡眠质量不好，或是入睡困难的人群喜欢戴着耳机入睡，比如戴着降噪耳机听音乐入睡。降噪耳机的主要原理是通过采集外界噪声并产生反向声波，以抵消噪声，从而实现降噪效果。“如果睡前不能及时关闭音乐，摘下耳机，入睡后，它就成了一个噪声源，长期戴着它入睡肯定是会影响健康的。”

张杨提醒，无论是戴耳塞还是耳机，都要给耳朵充足的时间休息。如果出现耳鸣、耳痛、发炎等症状，应及时就诊，对症治疗。

健康日历

10月8日 寒露

益肺气，缓解“秋燥”

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

今天，我们迎来寒露节气。往后，随着气温下降，露水将凝结成霜。此时养生要注意什么？一起来看看健康推荐人——市东方人民医院（河科大三附院）中医科主任李润涛怎么说。

益肺气

“如果秋季阳气敛得不好，冬天藏的阳气就会不足，人就容易感受外邪，感冒咳嗽。”李润涛说，秋与肺相通，大家可以试试这款有健脾胃、益肺气功效的莲子粥。它的做法很简单，取莲子15克、薏米15克、扁豆15克、山药15克、小米15克、桔梗3克，熬粥食用。

李润涛介绍，莲子、薏米、扁豆、山药都是药食同源之品，合用有健脾渗湿、止泻的功效；桔梗能宣肺利气；小米健脾养胃。

缓解“秋燥”

“这个季节，很多人因为天气干燥，会觉得嗓子干痒、不清爽，这就是‘秋燥’惹的祸。”李润涛说，可以在喝水时，用上一些罗汉果，润燥生津。罗汉果味入肺、脾经，能清热润肺、清咽利嗓，但它性凉，用它泡水时，一般是500毫升水放1/4个罗汉果。

疏解肺郁

“寒露是一个内敛的节气，对部分老年人来说，要注意防秋愁、解肺郁。”李润涛说，此时气温较低，人体新陈代谢相对较慢，内分泌容易出现一些问题，容易令人出现秋愁等情绪。可以在双休日和家人、朋友一起，到郊外游玩。看看风景，说说心里话，郁闷之气散了，就能防秋愁、解肺郁了。