

别再劝老人“趁热吃”了！

食管最怕这口“烫”

本报记者 晏飞 实习生 何思源

“趁热吃！”这句话是不是你家餐桌上出现频率最高的一句话？刚出锅的饺子、滚烫的热粥、冒着热气的蛋汤，仿佛只有烫到嘴，才算新鲜、才有“烟火气”。尤其是上了年纪的人，总觉得自己吃了大半辈子热乎饭，身体好得很。但世界卫生组织早就把65℃以上的热饮列入2A类致癌物，我们的食管，正被这一口一口的“烫”悄悄伤害着。

很多老年人可能会说：“我吃了一辈子烫的，也没觉得哪里不舒服啊！”问题恰恰出在这里。咱们的口腔黏膜对温度比较敏感，觉得烫了会本能地躲一下。但食管不一样，它对疼痛的感知没那么灵敏，即使被烫伤了，也没有明显痛觉。您觉得“刚刚好”的温度，食管可能已经在“遭罪”了。

食管黏膜的正常耐受温度在40℃到50℃之间，一旦超过65℃，娇嫩的黏膜就会被烫伤。偶尔烫一次，黏膜还可以自我修复。但如果长期、反复地吃过烫的食物，黏膜就会陷入“烫伤—修复—再烫伤—再修复”的恶性

循环。反复的热刺激会直接促进食管鳞状细胞增殖，诱发癌变。相关统计显示，热烫饮食者发生食管癌的风险是非热烫饮食者的2.43倍。

徐州人 更要当心这口“烫”

可能很多人不知道，咱们徐州所在的苏北地区是全国食管癌的高发区域之一。徐州市疾控中心发布的癌情数据显示，食管癌在徐州的发病率居恶性肿瘤第七位，死亡率高居第四位。换句话说，在徐州所有因癌症去世的人当中，食管癌是排在前列的“杀手”之一。

为什么徐州地区食管癌高发？这和饮食习惯脱不了干系。徐州人喜欢重口味，爱吃辣、爱吃咸、爱吃腌制的食品。辛辣食物、食盐摄入量与徐州地区居民食管癌的发生风险显著相关。而“趁热吃”这个习惯，更是雪上加霜。烫食本身就会反复损伤食管黏膜，再加上咸辣刺激，相当于给食管上了“双重刑”。如果您既爱吃烫食、又爱吃咸辣，食管所承受的压力可想而知。

有些食物最会“骗人” 您中招了吗？

说到烫食，有些食物特别会“伪装”，外表摸着不烫了，里面却还是“滚烫的心”。比如汤圆、灌汤包、撒尿牛丸，一口咬下去，滚烫的馅料直接流出来，能把舌头和上颚烫起泡。还有刚出锅的饺子，中心温度可达75到85℃；火锅汤底温度常在70到90℃，刚捞出来的食材表面温度普遍超过70℃；刚泡好的热茶，就算吹了几口，3分钟内仍然高于65℃。很多老年人喝茶讲究“烫”，觉得不烫不香，但食管不认这个理，它只认温度。

想判断食物烫不烫，有个简单的“唇测法”：用嘴唇轻轻碰一下食物表面，如果嘴唇都觉得烫，那就再等等。或者用手背贴一下碗壁，温热才适合入口。另外，吃汤圆、灌汤包这类东西，一定要小口咬开，晾一晾再吃。

除了烫食，腌制食品也是食管的大敌。徐州人爱吃咸菜、辣酱，但这些食物盐分高，还可能含有亚硝酸盐，长期吃会反复刺

激食管黏膜。吸烟、饮酒同样会增加患食管癌风险。烟草里有60多种致癌物，酒精就像“帮凶”，帮助这些致癌物更容易渗透进食管黏膜。吸烟和饮酒同时存在时，风险会成倍增加。

身体发出这些信号 千万别硬扛

食管癌最狡猾的地方在于，早期症状太容易被忽视。很多老年人以为只是咽炎、胃炎，结果耽误了最佳治疗时机。如果出现以下情况，一定要尽快去医院检查：吞咽时有哽噎感或异物感，感觉食物“卡”在胸口；胸骨后有烧灼感或疼痛，像“烧心”一样；喉咙里总觉得有东西，吐不出也咽不下；没有刻意减肥，体重却明显下降。

尤其要提醒徐州的中老年朋友，如果您超过40岁，又有长期吃烫食、吸烟喝酒的习惯，即使没有任何不舒服，也建议主动做一次胃镜筛查，早期食管癌治愈率超过90%。

（本期审稿专家：徐州市中医院消化内科二病区主任、主任医师、教授 刁凌云）

AI圆梦、科普课堂……

这群大学生用科技守护“银发时光”

文/本报记者 晏飞 实习生 何思源
通讯员 张竞文

“啥时候能再去云龙山上看看，留张影就好了。”92岁的李奶奶念叨多年的心愿，终于在这个暑假“实现”了。不过，她不是真的登上山顶观景台，而是得到了一张由AI合成的照片。画面里，李奶奶站在云龙山观景台前，身后青山叠翠、碧湖如镜。捧着这张特别的照片，老人连声感叹：“如今的徐州越来越美了。你们的技术太神了，跟真站上去一样，你们的技术杠杠的！”

帮李奶奶圆梦的，是江苏师范大学物理与光电工程学院的一群青年学子。今年暑期，这支名为“新young光影”的志愿服务队走进社区和养老机构，聚焦老年群体的精神文化需求，创新开展“圆梦影像”公益服务。过去一个月，他们累计为125位老人完成了影像复刻与场景圆梦。

走访中，志愿者们用心倾听老人们心底的期许：有人渴望重返校园，重温青春求学时光；有人眷恋城市老风貌，追忆市井烟火岁月；还有人期盼登临名胜古迹，圆一场跨越山海的合影心愿。针对这些诉求，团队就地设

立临时服务点，依托专业的AI图像融合技术，将老人肖像与向往的场景精准结合，帮助高龄、行动不便的老人足不出户“沉浸式”圆梦。

志愿服务队队长张丹韵介绍，这次影像制作摒弃了简单的图片拼接，充分发挥了学院光学图像处理学科优势。针对老旧照片画质模糊、细节缺失等常见问题，团队逐一进行精细化画质修复、细节优化与色彩校正，力求最大程度还原人物原貌与青春状态。“我们希望每一张照片都不只是技术合成的产物，而是真正能让老人感受到温暖和尊重的作品。”

除了定制化影像服务，服务队还精准聚焦老年人数字生活融入难题，开设了轻量化的AI科普课堂。课程紧扣老年人日常起居、生活就医、出行等实用场景，志愿者们手把手教学，普及便民AI工具的使用技巧。现场示范智能识读、养生查询、小字放大等功能，有效解决了老年人视物困难、信息检索不便、智能设备操作不熟等痛点，帮助老人们跨越“数字鸿沟”，更好地适应智能化新生活。

“我们引导学子走出实验室、扎根基层一线，把专业所学



为老人定制影像服务。 本报记者 晏飞 摄

转化为惠民服务所能，在实践中践行科技为民的初心。”物理学院党委副书记沈一表示，希望青年学子跳出书本与课堂的局限，主动贴近群众、服务民生，用前沿技术和青春温情守护银发群体的精神文化生活。

据了解，江苏师范大学物理与光电工程学院长期深耕科技惠民志愿服务领域，依托光学图像处理、人工智能等特色学科，持续打造“科技助老”“科普惠民”等志愿服务品牌。学院常态化组织师生深入社区、乡村，通过科普宣讲、实操教学、技术落

地等多元形式，推动人工智能技术融入民生服务和基层治理。持续推动科研成果走出实验室、落地第一线，引导青年学子以专业之力服务社会、回馈群众，在基层实践中彰显青年担当。

从一张AI合成的云龙山合影，到一堂手把手教学的手机课，这群年轻人用科技的温度，为银发时光增添了一抹亮色。正如李奶奶所说“如今的徐州越来越美了”，而这份美好，正被这群“技术杠杠的”年轻人用心守护着。

加入『徐报·乐年团』参与各项活动
①扫描二维码添加『徐报·乐年团』小助手微信
②咨询电话：0516—85698208
③投稿邮箱：2083507344@qq.com

