

不要把
这种病当咽炎

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,可以这样区分。

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。

伴发症状:慢性咽炎主要症状包括咽喉部的不适感、干燥、瘙痒等。食管癌常伴有胸骨后或食管疼痛,表现为烧灼感、闷胀感等。

发病诱因:慢性咽炎可能由气候变化、饮食刺激等引起。食管癌多数是长期积累的结果。

用药效果:慢性咽炎患者用消炎利喉药物时,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。明浩

扩展阅读

75岁“肥猫”郑则仕暴瘦70斤

为了健康,
必须要减肥

1月19日,75岁的“肥猫”郑则仕在个人社交平台发布视频,分享自己首次跑完香港马拉松10公里的经历,并配文:“你是赢家,来吧,没什么可怕。”

视频中,郑则仕说,从去年3月中旬开始坚持跑步锻炼,到1月18日终于完成了首个马拉松10公里赛,“我非常非常兴奋!”

他特别提到,要特别感谢师父周润发,正是在他的指导监督之下,自己才能完成梦想。

他感慨道,有些事情没有接触过,但只要尝试定个目标,努力把它完成,就会发现,“其实每个人都可以。”

去年11月,郑则仕曾发视频回应“暴瘦”一事。

郑则仕说:“死的传闻是假的,说我暴瘦是真的,我从270斤减到现在200斤,是因为年纪大了,身体承受不了,为了让自己健康、轻松,所以必须要减肥。”

公开资料显示,郑则仕出生于广东省潮州市,中国香港男演员、导演、编剧。他因出演“肥猫”系列影片,被称为“肥猫”,还曾参演《何必有我》《重案组》《追龙》《跛豪》《叶问》等作品。多次被传去世,如今75岁的他已重返TVB拍剧。

极目

本报综合

“大家放心,没病,是用健康的科学的方法减下来的。”2025年的最后一个夜晚,得到App创始人罗振宇开启了第十一场“时间的朋友”跨年演讲。他手提两个火腿走上舞台,自曝目前的体重是158斤,比十年前整整瘦了100斤(下图)。

如何正确减重?所有有减重需求的个体都应接受全面的生活方式干预,包括制定合理的减肥计划、减少饮食能量摄入、增加身体活动及其他有益于减重的行为改变等。

53岁“罗胖”10年减重100斤——
我没病!
是用健康科学方法减下来的

1 膳食干预

膳食干预是生活方式干预的主要手段。保持健康体重,最重要的是吃对食物。

优质碳水化合物:如糙米、燕麦、全麦面包等全谷类,红薯、紫薯、山药、芋头等薯类,是机体供能的主要物质。

高纤蔬菜:如西红柿、黄瓜、油菜、西蓝花、生菜等,能量低,可提供维生素、矿物质,富含膳食纤维。

优质蛋白质:如鸡胸肉、虾仁、鱼肉、牛肉、鸡蛋等动物蛋白质,黄豆、鹰嘴豆、毛豆等植物蛋白质,有助于维持生理功能,增加饱腹感。

优质脂肪:如杏仁、核桃、腰果、奇亚籽、橄榄油、亚麻籽油等,有助于高效供能及储能,促进脂溶性维生素的吸收。

2 运动干预

肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。

每周进行150-300分钟中等强度的有氧运动,每周5-7天,至少隔天运动1次,如快走、游泳、骑自行车等。

抗阻运动每周2-3天,隔

天1次,每次10-20分钟。每周通过运动消耗能量2000kcal或以上,如撸铁、俯卧撑等。

尽可能减少静坐和被动屏幕时间,每天静坐和被动视屏时间要控制在2-4小时以内。

对于长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3-5分钟。

3 规律睡眠

多睡觉,真的可以减肥。简单来说,睡眠与肥胖的关系是:睡得少,吃得多;睡得多,吃得少。一项随机临床试验表明,平时睡眠不足6.5小时的成年人,

睡眠时间每增加1小时=能量摄入减少162千卡≈少吃1碗米饭。

维持规律的睡眠一觉醒作休息时间。必要时采取心理支持与放松训练。

4 医学干预

如果通过充分的综合生活方式干预仍无法减重,可以在严格评估后,考虑医学治疗进行干预,如药物或手术治疗。

如今,不少医院积极开设体重管理、减重多学科联合

等门诊,帮患者制定包括饮食、作息、运动在内的体重管理方案。有些门诊还会针对不同人群提供诊疗方案,治疗后终身随访。