

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、灼烧感  
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。

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。

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

## 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。

**高纤维蔬菜:**如西红柿、  
黄瓜、油麦菜、西兰花、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—觉醒作  
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。

本报综合