



# 夏季能吃剩菜剩饭吗？爱吃火锅易患食管癌吗？

## 消化专家为你解答胃肠健康疑惑



夏季炎热，剩菜剩饭能吃吗？重庆人喜欢吃火锅，是不是容易患直肠癌？胃肠镜多久做一次？对于这些市民关心的问题，记者采访了重医附二院消化内科副主任医师卢俊宇，请他为大家支招。



卢俊宇  
受访者  
供图

### 夏天尽量别吃剩菜剩饭

“剩菜剩饭在放置的过程中，很容易成为细菌滋生的温床。”卢俊宇说，当饭菜做好后，随着温度的降低，细菌就开始在上面繁殖。尤其是在夏季，细菌的繁殖速度更是惊人。像大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等常见细菌，在适宜的环境下，几个小时就能大量繁殖。因此，如非必要，尽量不要吃剩菜剩饭，轻则可能腹泻腹痛，重则甚至可能进入ICU。

卢俊宇举例说，此前广东一位男子将冷藏了几天的米饭做成炒饭食用后，不久便出现了腹痛、腹泻、呼吸困难等症状，被送至医院时，已严重休克，心脏、肝肾等脏器功能开始衰竭，经ICU医务人员抢救，该男子才终于脱离生命危险。“这位患者罹患的就是由蜡样芽孢杆菌引起的食源性疾病，这种细菌多见于室温下长时间放置的米饭或炒饭中，所以由它产生的食物中毒，也被称为‘炒饭综合征’。”

### 吃火锅不用担心食道癌

卢俊宇建议，如果做好的食物一顿实在没吃完，可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒，然后再放入冰箱内冷藏或者冷冻保存，尽快食用完，并且食用前应彻底加热煮透。

那火锅对重庆人的肠胃有影响吗？是否容易患上食管癌？卢俊宇表示，从教科书上来讲，食道癌的高危因素包含了烫食，“但我们吃火锅的时候，并没有从锅里夹起来马上就塞进嘴里吃，而是放到碗里蘸香油，这其实有降温的作用。”卢俊宇说，此外，大家还会边吃边聊，或喝饮料、喝酒，这些都是降温的过程，因此，吃火锅并非与食道癌直接相关。

### 40岁后定期做胃肠镜检查

在临床上，还有哪些常见的误区呢？卢俊宇说，不少萎缩性胃炎患者担心会发展成胃癌。其实，萎缩性胃炎就像人的头发白了一样，想通过吃药变黑几乎不可能，但可以保持这种

状态。“随着消化内镜设备升级和医生认知水平提升，萎缩性胃炎的诊断率明显增加，但是萎缩性胃炎发展成胃癌的概率仍然很低。”据统计，萎缩性胃炎患者每年的胃癌发生率在1%左右，而且胃癌的发生发展是个慢性长期的过程，只要定期复查，即便有癌变也能早期发现，早期治疗。

卢俊宇建议，40岁以后应定期进行胃肠镜检查，因为数据显示，患者在40岁以后胃癌的发病率会有明显升高；45岁以后，肠癌发病率会有明显升高。此外，消化道肿瘤从癌前病变到进展期通常需要多年时间，早期发现可通过内镜下切除达到完全治愈。但如果等到出现黑便、持续便血等症状，往往已进入中晚期，治疗难度和费用大增，治疗效果也不尽如人意。

“在门诊里，部分患者会比较担心胃肠镜打麻药会对记忆力造成影响，但其实不会，现在我们国产内镜已经非常先进，一次胃肠镜的时间约为20分钟，这种短期的麻药并不会影响人长期的记忆力和学习能力。”卢俊宇说。

据新重庆-重庆日报

# 不是越瘦越长寿 微胖才是长寿身材

在大多数人的认知中，长寿与饮食、运动、睡眠、养生等因素密切相关。然而，很多人没意识到，其实长寿与否与体重/身材之间存在着千丝万缕的联系。大多数人第一印象通常是体重正常或略微偏瘦的人更易长寿，然而越来越多的研究发现，适当微胖的身材才是妥妥的“长寿身材”。近日，国家卫健委发布的《高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理标准》也给出推荐，高龄老人适当微胖更有助于长寿！

### 微胖的老人更长寿

长寿的人和普通人在身材上有什么不同？2024年，中国疾病预防控制中心的施小明教授和吕跃斌教授等在《欧洲心脏杂志》发表了一项关于80岁以上老年人的体重指数(BMI)、腰围与死亡率关联的研究。研究发现：在高龄长寿老人中，微胖(体重指数BMI偏高)且腰围较细的体型，死亡风险最低。

研究收集了5306名、年龄超过80岁老人的身材数据。通过大量分析发现了长寿身材的2个特点：

#### 特点一：身材微胖更利于长寿

体重指数(BMI=体重÷身高的平方)每增加1千克/平方米，全因死亡风险降低4.5%，体重指数在28千克/平方米左右时，死亡风险最低。这表明高龄老人的身材稍微胖一点更利于长寿。

#### 特点二：腰细一点更利于长寿

腰围与全因死亡率、心血管疾病死亡率和非心血管疾病死亡率呈正因果关联。换句话说，如果同样身高、胖瘦的两个人，其中一个人腰围更细，则这个人死亡风险更小、长寿的可能性更大。

2025年7月，国家卫生健康委发布

了《高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理标准》推荐高龄老年人(年龄大于或等于80岁的老年人)，体重指数BMI适宜范围为：22.0~26.9千克/平方米。换句话说，相比起正常体重指数BMI(18.5~23.9)，老年人微胖一点更有助于长寿。

### 为啥微胖的人更长寿

在重大疾病面前，微胖一点更能“扛病”。2023年《中华老年医学杂志》发表的一项“住院老年人的理想体质指数范围”的研究发现，老年人适当“微胖”(体质指数BMI25~29.9)可能更有利于健康和扛过重大疾病。研究指出，偏瘦(体重指数过低)是老年人身体各项功能下降的重要影响因素。体重过低往往意味着存在营养不良、肌肉萎缩等问题，跌倒、骨折等风险也相对较高；相反“微胖”的老人反而更能耐受疾病带来的身体消耗，反而具有较好的身体功能状态。

2025年《癌症》期刊发表的一项研究发现，在一些经过免疫治疗的肿瘤患者中，稍微胖一点的癌症患者(体重指数BMI>30)，相比于正常体重的患者(体重指数BMI20~24.9)，5年死亡风险降低了30%。研究纳入了1.8万例肿瘤患者，涵盖头颈癌、肺癌、胃肠道癌、乳腺癌等。分析发现，在肺部恶性肿瘤、乳腺癌、胃肠道恶性肿瘤等不同癌症中，微胖一点的人群普遍具有生存优势！换句话说，如果同样患上癌症，稍微胖一点的人更有可能活得更久！果然，身上的肉都不是白长的，关键时刻能续命！

### 做好这3点变健康微胖身材

- 1.防止肌肉流失，增加力量锻炼  
保持微胖不只要有脂肪，更重要的是

是要有肌肉。日常很多人喜欢跑步、走路、骑行、游泳等有氧运动，以锻炼心肺功能为主，但对肌肉力量的锻炼较少。所以，这也提示我们想要通过运动延寿，力量锻炼必不可少。力量训练对保持肌肉、防止肌肉流失有着非常大的作用。

有研究发现，40岁后每周进行2次肌肉力量训练，能够明显降低全因死亡率，并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。推荐三类40岁后最佳的力量训练：自重训练(深蹲、俯卧撑)、弹力带训练、健身器械训练。

#### 2.重视营养摄入，增加优质蛋白

很多老人日常饮食喜欢清淡素食，忽视了蛋白质的摄入。到了一定年纪后，肌肉开始流失，逐渐出现消瘦，老年人应该更重视优质蛋白质的补充。2025年2月，国家卫生健康委、农业农村部、工业和信息化部三部委联合印发的《中国食物与营养发展纲要(2025—2030年)》中强调“增加优质蛋白质食物摄入”，倡导每日摄入充足的蛋白质，人均每日优质蛋白质摄入量占50%以上。

四川省人民医院急救中心主任医师江华介绍，有研究发现50岁以上的人群中，有1/3左右的人，蛋白质摄入量达不

到膳食营养指南推荐标准。蛋白质是肌肉合成最重要的原料之一，要适当增加优质蛋白质类食物的摄入。

#### 3.保持运动习惯，减少内脏脂肪

有句话叫“肥胖不可怕，就怕胖在肚子上”。太多肥肉和脂肪聚集在腰腹部，意味着腹型肥胖，腰围增加、超标。云南省中医医院内分泌科住院医师赵杰介绍，正常厚度的内脏脂肪能够保护内脏，防止跌倒时损伤内脏，但内脏脂肪太厚会导致脂肪心、脂肪肝、脂肪肾、脂肪胰等器官功能异常。此类肥胖就是腹型肥胖、内脏性肥胖。

赵杰医生建议，控制腰围、减掉内脏脂肪的方法要多运动，每天至少运动半小时。内脏脂肪超标的人每天需要运动半小时至一小时，如跑步、散步、游泳、骑车等，球类运动在消耗能量的同时有助于脂肪分解。即使没有腹型肥胖，也可以多运动防患于未然。

据健康时报

