入口食物有个最佳温度

别再让“一口烫”伤食管,“一口冰”伤肠胃

无论春夏秋冬,“吃点热乎的”“多喝热水”的养生观都深植在国人心中,但问及具体多热、为什么热的更好,很多人说不出所以然。近期发表在《英国营养学杂志》上的新研究解释了这个“老祖宗传下的道理”:三餐冷暖确实会影响健康走向。记者邀请专家,告诉你饮食温度和身体健康的关系,并总结如何给一日三餐“控温”。

饮食温度如何影响健康

美国圣地亚哥州立大学团队主导的这项新研究纳入415名18~65岁参与者,通过问卷收集其过去12个月中,尤其是冬夏两季的冷、热饮食消费频率,涉及冰水、冷沙拉、冰淇淋,以及热咖啡、热汤等。研究中,冷饮的定义为“温度约4℃的水或饮品,以及从冰箱取出或加冰的饮品”;热饮是“温度高于室温的水或饮品(30℃~40℃)”。研究显示,对其他参与者而言,多喝热饮、少喝冷饮,可减轻失眠、腹胀,降低抑郁评分,尤其是“手足冰凉”人群。此外,冷饮摄入频率高的老年人,核心体温较低、血压较高,这与多种健康问题相关。

复旦大学附属中山医院胃肠外科主任、主任医师汪学非表示,研究结果与临床观察的现象十分吻合。如果说“民以食为天”,更进一步则是“食以温为先”。“许多年轻人爱喝冷饮,结果接诊病例中,近三成急性腹痛、腹泻与猛灌冰饮相关;不少中老年人偏爱烫茶、烫粥,认为‘越热越保暖’,却烫坏了胃黏膜和食道;门诊中更常见因‘一口火锅一口冰饮’吃出胃痛、反酸等各种急性胃肠不适的病例。”

中国中医科学院西苑医院脾胃病科主任医师赵迎盼表示,中医自古就强调饮食宜冷热适度,如《黄帝内经》提到“热无灼灼,寒无沧沧”,人体讲究阴阳平衡,如果生冷无度造成阳气受损,阴寒内盛,各种问题常接踵而至。

极端温度伤害多个器官

对于饮食温度的把控,传统中医与现代医学早已达成共识。唐代名医孙思邈提出“热勿灼唇,寒勿冰齿”;在西医里,任何食物、饮品的温度不建议太冰或滚烫。一旦偏离“温热”,多个器官会为此付出代价。

1.食管遇烫生癌

口腔、食管表面有一层脆弱的黏膜,遇到过烫的食物时会瞬间坏死、脱落,虽然能被机体修复,但若长期重复“烫伤–修复”过程,会增加患食管癌风险。

2.胃肠遇冰痉挛

胃肠道遇冷会剧烈收缩,引发痉挛性绞痛、腹泻;同时,胃酸分泌减少,造成消化不良、腹胀。长期高频摄入冷饮,会抑制肠道内双歧杆菌等有益菌的活性,增加腹泻、便秘等肠道功能紊乱风险。

3.神经遇烫“成瘾”

明知吃烫食不好,甚至有痛感,但不少人还是欲罢不能。这是因为这种“痛感”会刺激大脑分泌内啡肽,产生兴奋感和满足感,让人上瘾。于是,人们反复摄入“烫”食,机体反复受伤。

4.血管遇冰过激

大量吃冷食,交感神经会被紧急激活,全身小血管收缩,导致血液循环系统“受阻”,多器官可出现“一过性”缺血。大脑可出现“冰淇淋头痛”,神经递质合成会受阻。同时,血压会突然增高,给心脑血管带来额外负担。

食物温度有个最佳范围

消化道各部位的黏膜厚度不同,对温度的耐受程度也存在差异,因此,入口的食物温度有一个最佳范围。

●饮品别超过65℃

口腔和食管的上皮黏膜最薄,最高耐受温度约50℃~60℃,一旦超过65℃,便会被灼伤。世界卫生组织将“饮用超过65℃的饮料”列为“2A类可能致癌因素”。

●进食保持35℃~40℃

胃黏膜比食管稍厚,对食物温度的接受范围是35℃~40℃,此时的消化酶活性最强,若超过55℃或低于10℃,消化酶分泌便会受抑制。肠道的耐热温度更高,但很不耐冷。

●食物最好不低于15℃。

食物进入胃后,降温十分缓慢,因此建议食物的进嘴温度就控制在合理范围。但生活中无法时刻携带温度计,两位专家给出两个简单的测温方法:

①唇测法:用下嘴唇内侧黏膜(与食管黏膜的敏感度接近)轻碰食物或饮品,感觉不烫不凉,大约对应35℃~45℃。

②手背测温法:手背皮肤的敏感度高于舌头,如果轻触杯壁或碗边时感到烫手,温度往往超过60℃。

据生命时报

每天半斤酒,24岁男生突然失明

酒精是如何偷走视力的

“累了喝两杯解乏”“喝点酒助眠”“年轻身体好,喝酒没事”……你是不是也经常这样安慰自己?酒,被很多人当作释放压力的“良药”。最近,一名24岁年轻人的遭遇让人心惊:仅仅因为每天习惯喝点酒“放松”,两年后,他突然双目失明……酒精是如何“偷走”视力的?一起来听听专家怎么说。

每天半斤酒两年后突然失明

据河南广播电视台报道,河南一位24岁青年因长期大量饮酒,导致双眼突然失明。该男子因工作压力大,常常“借酒消愁”,朋友聚会喝,自己在家也喝,平均下来每天都要喝掉半斤酒。就这样持续两年左右,近来某一天他突然看不见了……最终医生诊断为“中毒性视神经损害”。

中国康复研究中心眼科主任医师吴珺表示,这种中毒性视神经损害,一方面是酒精及其代谢产物直接毒害视神经,另一方面是长期饮酒导致严重营养缺乏(尤其是维生素B1),两者“里应外合”,最终导致视神经损伤。吴珺医生解释,维生素B1是神经细胞能量代谢的关键辅酶,一旦缺乏,神经细胞便会因“能量断供”而逐渐衰竭。

酒精“偷走视力”全过程曝光

酒精是如何一步步蚕食视力的呢?中国康复研究中心眼科副主任医师刘大美解释,视力从下降到失明,通常经历三个阶段:

第一步:断粮草

长期饮酒者往往“只喝酒少吃菜”,导致视神经缺乏必要营养,变得脆弱;

第二步:放毒素

酒精在体内代谢产生的乙醛会直接损伤神经细胞的线粒体,持续攻击会使视神经纤维变性、脱髓鞘;

第三步:毁血管

一次大量饮酒可能引发视网膜血管痉挛或视神经供血瞬间中断,对于长期营养不良、视神经早已不堪重负的人来说,瞬间就会“断电”,导致失明。

更要命的是,吸烟+饮酒,“毒性”加倍!刘大美提醒,吸烟与饮酒具有协同毒性,会进一步加重视神经损伤。视神经损伤一旦恶化成萎缩就不可再生。如果出现以下症状,必须立即戒酒并就医:

1.双眼中心视力慢慢下降,像隔着一层雾;

2.辨色困难,尤其是红绿色分不清;

3.视野中心出现固定暗影;

4.即使配眼镜,视力也提不上去。

不只伤眼,多个器官也会受伤

除了伤眼,长期饮酒对身体的伤害几乎是全方位的,不仅仅是胃难受、伤肝那么简单,这些危害很多人起初都没在意。

伤大脑:酒精能够干扰脑细胞功能,导致记忆力减退,情绪不稳,甚至引发酒精性脑病。山东省济南市第一人民医院消化内科副主任医师孙慧慧介绍,长期饮酒还可能导致共济失调,认知功能下降,严重影响生活质量。

伤胰腺:长期大量饮酒的人,其胰管压力会增加,暴露胰液,胰液具有消化能力,会引发胰腺及其附近器官的损伤和炎症。

伤骨头:中南大学湘雅医院急诊科教授罗学宏介绍,长期酗酒可引起骨细胞凋亡,加重骨组织的破坏,甚至导致骨坏死。

伤血管:酒精可以刺激人体交感神经,使血管扩大、血流加速;进一步促使血流对管壁的冲击力,长时间会使动脉硬化、血压增高,严重的可致脑部出血性中风等。

伤免疫:长期饮酒会降低白细胞水平,抑制T细胞发育,损害NK细胞攻击癌细胞的能力,从而使机体免疫力下降。

伤生育:酒精作用于男性生殖细胞,影响精子的数量及质量,导致男性不育。孕妇饮酒可导致胎儿发育畸形。

实在躲不开喝酒,记住这5招

虽然最好一滴酒不沾,但如果实在避不开,这几个“降低酒精伤害”小技巧请收好:

1.不过量喝酒:《中国居民膳食指南(2022)》中建议,成年人1天饮用酒精量不超过15克,否则视为饮酒过量。15克酒精量约相当于啤酒450毫升,红酒150毫升,高度白酒30毫升。

2.不空腹喝酒:空腹饮酒会加速酒精吸收,直接伤害胃黏膜和肝脏。饮酒前吃点食物有助于减缓酒精吸收。

3.不大口喝酒:慢慢饮用,拉长时间间隔,给肝脏足够的时间分解酒精;每口酒后搭配食物或水。酒精需要通过肝脏分解,分解速度有限,过快饮酒只会让肝脏来不及分解。

4.不混合喝酒:优先选择单一酒类,混合多种酒类或与汽水、苏打水同饮,会加速酒精吸收,对胃肠和肝脏的刺激更大。

5.饮酒多喝水:酒精具有利尿作用,容易导致体内脱水和电解质失衡。酒局中不妨间隔饮用温水,帮助稀释酒精浓度。

据人民日报

刊登热线 13018333716

♦遗失重庆市江津区君成养殖场公章一枚,声明作废
♦成都快易必达冷链物流有限公司遗失中国建设银行成都川大支行开户许可证,核准号J6510170427801,声明作废
♦遗失重庆市巫溪县天星乡江池村深山农村综合服务社有限公司公章5002381012881作废

重庆市綦江区烟草专卖局送达公告
綦烟罚送公〔2025〕第49号 现场未发现当事人:2025年12月2日本局在重庆市綦江区滨河大道14号附51号(中通快递分拣中心)查获现场未发现当事人涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2026年2月5日作出将先行登记保存的假冒伪劣卷烟统一公开销毁的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定,现将(綦烟处理〔2025〕第49号、行政处理决定书)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。 重庆市綦江区烟草专卖局 2026年2月5日

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年2月5日在重庆市江津区长风路842号查获无牌号(自制烟)250条。请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理(电话:47580588)。若逾期未来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江津区烟草专卖局 2026年2月5日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告
荣烟公〔2026〕第11号 2026年2月2日,我局在重庆市荣昌区昌州街道万福路639号圆通快递公司查获卷烟,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局(地址:重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号,联系人:王建蓉,联系电话:023-46790776)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市荣昌区烟草专卖局
2026年2月2日

品种规格	单位	数量
南京(炫赫门)	条	8
中华(硬)	条	9
中华(双中支)	条	3

共计:(品种)3个
总计:(数量)20条

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
2025年12月2日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获其涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定,于2026年2月5日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定,现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理(2025)86号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年2月5日

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
2025年12月1日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获其涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定,于2026年2月5日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定,现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理(2025)85号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年2月5日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告
荣烟公〔2026〕第15号 2026年2月5日,我局在重庆市荣昌区昌州街道万福路639号圆通快递公司查获卷烟,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局(地址:重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号,联系人:王建蓉,联系电话:023-46790776)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市荣昌区烟草专卖局
2026年2月5日

品种规格	单位	数量
利群(新版)	条	9
中华(硬)	条	9
中华(双中支)	条	9
中华(细支)	条	5
南京(雨花石)	条	6
南京(炫赫门)	条	8
冬虫夏草(和润)	条	5

共计:(品种)7个
总计:(数量)51条

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
2025年12月2日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获其涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定,于2026年2月5日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定,现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理(2025)87号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年2月5日

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
2025年12月2日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获其涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定,于2026年2月5日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第(四)项的规定,现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理(2025)88号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市云阳县烟草专卖局 2026年2月5日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告
荣烟公〔2026〕第10号 2026年2月2日,我局在重庆市荣昌区昌州街道万福路639号申通快递公司查获卷烟,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局(地址:重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号,联系人:王建蓉,联系电话:023-46790776)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市荣昌区烟草专卖局
2026年2月2日

品种规格	单位	数量
利群(新版)	条	9
中华(细支)	条	3
南京(十二钗烤烟)	条	4
冬虫夏草(和润)	条	9

共计:(品种)4个
总计:(数量)25条

重庆市万州区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆庄塬实业有限公司:本委受理姚国清与你(单位)劳动(人事)争议一案,现已审理终结。因经联系公司法定代表人未到本委领取,经邮寄无法送达,并无法联系你公司法定代表人及其他任何工作人员,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定向你公告送达本委渝万劳人仲案字〔2025〕第1302号仲裁裁决书。裁决如下:重庆庄塬实业有限公司在本裁决生效后15日内支付姚国清工伤保险待遇共计169259.36元。请自公告之日起30日内来本委领取《仲裁裁决书》,逾期视为送达。如不服本裁决,可在送达后15日内向有管辖权的人民法院起诉。期满不起诉的,本裁决即发生法律效力。本委地址:万州区江南大道3号(社会治安综合治理中心)
重庆市万州区劳动人事争议仲裁委员会 2026年2月6日

结果公示
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就五里坪公交应急保障基地房间设施类物资采购项目拟中选结果公示:第一中标候选人重庆居雅逸家具有限公司(146651.40元);第二中标候选人四川楷迪家具有限公司;第三中标候选人重庆市金美办公家具有限公司。拟中选人重庆居雅逸家具有限公司,工商注册号91500107MA5UC3103Q,投诉受理电话:023-63852281

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年2月5日,我局执法人员在重庆市万州区龙沙镇永安路路口查获无牌号(自制烟)卷烟(4800支),共计24条,并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局(万州区国本路112号416室)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人:宋伦富、钟毅 联系电话:023-61017099
联系地址:重庆市万州区国本路112号稽查一队办公室
重庆市万州区烟草专卖局2026年2月5日

重庆市大渡口区社会保险事务中心公告
重庆市乐武极一体育文化传播有限公司:万林芳投诉你公司少报2024年8月至2024年11月期间养老保险、马玉龙投诉你公司少报2023年2月至2025年12月期间养老保险,我中心于2026年1月27日作出《重庆市社会保险稽核通知书》(大渡口社稽通〔2026〕第11号)。因直接送达及邮寄送达未果,现依法向你公司公告送达《重庆市社会保险稽核通知书》。请你公司自公告之日起三十日内到我中心领取《重庆市社会保险稽核通知书》(地址:重庆市大渡口区松青路812号B1-38号国瑞城三期大渡口区政务服务中心社保经办服务区21号窗口),逾期视为送达。 重庆市大渡口区社会保险事务中心

债权债务完清公告
我司承建的重庆工业职业技术学院实习工厂北边堡坎工程项目,于2022年10月29日通过了业主组织的验收,验收合格并已结算审计完成,现告请所有与该工程项目有关的经济活动单位或个人于2026年3月7日(自登报之日起30天内)前申报相关债权债务(出示原件并提交欠农民工工资及欠材料款的相关复印件),双方完清债权债务,逾期视为自动弃权,我公司不再受理承担相应法律责任和相关经济责任。办公地点:重庆市巫溪县柏杨街道宁和路1号锦绣御府1幢1单元2-2。电话:023-51665616 联系人:刘女士13983529138 特此公告。
重庆铭丰建筑工程有限公司2026年2月6日

车辆遗失声明:车牌:渝BTJ418,车架号:LGBF5AE03FR394617,发动机号151590U,发动机型号MR20东风日产牌(黑色)于2017年6月遗失,至今未找到,现声明该车出现任何违法、违章事宜均与车主(周菲菲)本人无关,特此声明。 声明人:周菲菲

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年2月5日,本局执法人员在重庆市永川区大安街道办事处石竹正街150号查获涉案烟草专卖品:无牌号(自制烟粗支)57条,无牌号(自制烟细支)8条,无牌号(自制烟)95.9条,共计3个品种160.9条,请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理(电话:49898950)。若逾期未来,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,对涉案卷烟进行处理。特此公告。重庆市永川区烟草专卖局2026年2月6日

认尸公告
2026年1月26日在两江新区江北嘴轮渡码头长江水域发现一具女尸,约20岁,身高1.52米,穿红色胸罩、浅色牛仔长裤、白色袜子,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。

认尸公告
2026年1月29日在江津区兰家沱长江水域发现一具男尸,约25岁,身高1.7米,穿浅绿色长裤、白色休闲鞋,请知情人与长江航运公安局重庆分局联系:63770249。