



为什么喝酒脸红的人更易得食管癌

建议喝酒脸红的人快戒酒。这是因为喝酒脸红的人容易患食管癌,患癌概率是正常人的6~10倍。

◎一喝酒就脸红竟是基因缺陷

很多人会问:喝酒会不会脸红还能跟基因扯上关系?我们把这个疑问留着,先来介绍大家喝下去的酒进入体内会产生什么样的化学反应。酒的主要成分是酒精,也就是乙醇。对于正常人群来说,乙醇进入人体后会经过两个过程的化学反应,通过相应的酶先是变成乙醛,然后再由乙醛变成相对无毒的乙酸。大家日常吃的醋,主要成分就是乙酸。

乙醛脱氢酶2的作用就是负责将饮酒产生的乙醛氧化成乙酸。喝酒容易脸红的人乙醛脱氢酶2遗传基因缺陷,乙醛脱氢酶2活性显著下降,导致乙醛在体内沉积,作用于中枢神经,人的身体就会出现头晕、脸红、恶心等表现,同时心血管疾病的风险也明显增加。

◎乙醛堆积导致患癌风险高

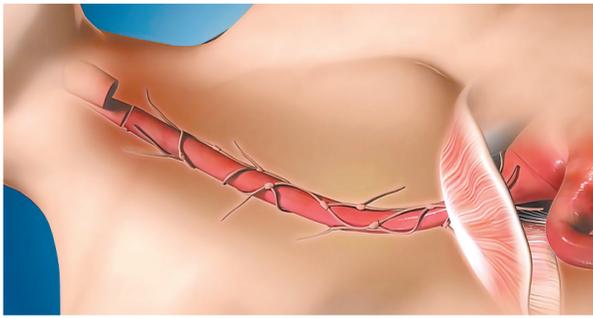
有研究表明,2/3的食管癌患者是酗酒者的乙醛脱氢酶2变异者,也就是缺乏乙醛脱氢酶的群体,并且随访发现,长期酗酒的乙醛脱氢酶2变异者患食管癌的概率是没变异的12倍。

为什么缺乏乙醛脱氢酶的人群酗酒就更容易得食管癌?其实,酒精本身不是致癌物质,其代谢过程中的乙醛与致癌关系密切。

很多人说喝酒脸红的人,多喝几次就能练出来酒量。这个观点是错误的。一些人刚开始饮酒的时候会脸红、心悸等症状,由于长期饮酒的锻炼,会产生对乙醛的耐受性,继而大量饮酒,乙醛不能被代谢长时间停留在体内,增加致癌风险。这些人更容易得咽癌、食管癌,所以喝酒脸红者更应该重视,不能过度饮酒。

◎远离食管癌可以这么做

在日常生活中,大家应注意以下方面。



食管。图片来源于网络

不吃过烫的食物。人体食管表面覆盖了柔软的黏膜,在接触烫的食物时,黏膜会被灼伤。如果长期反复灼伤食管黏膜,就会导致黏膜发生病变,增加患食管癌的概率。

不吃发霉食物。发霉的食物中可能含有亚硝胺,而亚硝胺与食管癌有

密切关系,因此要避免食用发霉食物。

戒烟。吸烟时,致癌物直接融入唾液被吞咽,与咽、食管接触,因此要戒烟。

加强营养。蛋白质缺乏之时会出现黏膜增生,脂肪缺乏则会阻碍一些脂肪酸和脂溶性维生素的吸收。

(据《健康报》)

幸福老年“口福”不能少

很多老年人认为吃饭塞牙、牙齿松动、牙齿脱落是因为年纪大,属于“年老标配”,其实这是错误的认识。年龄增加并非牙齿脱落的罪魁祸首。“老掉牙”的情况主要是因为牙周炎。牙周炎是由口腔菌斑长期存在刺激引起的。长期食物嵌塞可引发牙周炎、龋齿等疾病。因此,老年人应每半年至少进行一次口腔健康检查,发现问题,及时处理。

不少老年人问,洗牙会伤害牙齿吗?洗牙是牙周病科的一种常见治疗操作。一般采用超声设备进行,通过高频震动震落附着在牙齿表面的牙结石,这个过程对牙齿没有伤害。而且洗牙后,可以通过抛光或喷砂使牙齿更光亮,牙面更光滑,从而减缓菌斑和色素的附着以及牙石的生成。

很多人担心洗牙会磨损牙齿表面的牙釉质,这也是一个常见误区。医务人员平时使用的超声波洁牙工作尖是钝头的,无任何切割功能,主要靠器械尖端的超声波高频振动震碎牙结石达到清理的目的,对牙齿并无任何压力的施加。只是因为其声音与钻牙的“吱吱”声相似,人们才误以为洗牙就是钻牙、磨牙。操作正确的洗牙,不会损伤牙龈和牙齿。

为什么清除牙石后,牙齿遇冷遇热会酸痛?洗牙去除牙石后,牙颈部没有牙齿覆盖,可能使牙齿出现暂时性敏感,尤其牙石较多的患者感觉更明显。这是由于牙石长期积累导致牙龈退缩,洗牙去除牙石后,牙根面暴露,遇冷、热等刺激时敏感更严重,这种敏感者与牙颈部生理结构有关,重者由牙周炎破坏导致。暂时的牙齿敏感可自愈,因牙龈退缩导致的牙齿敏感则可以进行脱敏治疗或牙周手术。

(据《健康报》)

每天爬5层楼可降两成心脏病风险

美国杜兰大学科学家在最新一期《动脉粥样硬化杂志》上发表论文称,他们收集了英国40多万名成年参与者的数据,包括其家族史、遗传风险因素和既定风险因素,如高血压和吸烟史,以及他们的生活习惯,并对参与者进行了为期12年半的随访。分析显示,每天爬5层楼梯有助于将患心血管疾病的风险降低20%。

研究人员表示,与每天走10000步相比,爬楼梯对心血管健康更有效。此外,研究还显示,每天没有爬楼梯的参与者罹患心血管疾病的风险增加了

32%。此前的研究表明,每天爬楼梯有助于降低患代谢综合征的风险,降低血压,改善平衡和骨骼肌。

这些发现强调了爬楼梯作为普通人预防动脉粥样硬化性心血管疾病主要措施的潜在优势。短时间高强度爬楼梯是改善心肺健康和脂质状况的一种有效方法。

不过,研究人员也指出,虽然每天额外多爬一些楼梯很好,但建议如果不习惯这项运动的话,要适可而止。

(据《科技日报》)

防跌倒,这样训练最有效

老年人因为骨质疏松,跌倒后容易骨折,所以应科学运动预防老年人意外跌倒。在常见的老年人运动项目中,太极拳和广场舞都能有效预防老年人跌倒摔伤。不过,针对性运动训练,是老年人最简便、易学、有效的运动套餐。

行走:每天散步行走两次,每次半小时,每次不少于3000步。

晒太阳:每天两次,每次半小时。骨头代谢需要维生素D,维生素D由人皮下的胆固醇经紫外线照射而合成,所以晒太阳至关重要。

小步走训练:步子小,速度快,可以有效减少脂肪、增强肌肉力量。

踏步训练:快慢交替,有效锻炼肢体肌肉群。

踮脚尖训练:可以有效锻炼小腿肌肉,增强腿部力量和耐力,还能预防老年人常见的腿部肌肉萎缩问题。

肌内力量训练和关节灵活性训练:老年人主要训练大腿肌、腰背肌的力量和膝关节、踝关节的灵活性。

协调性训练:老年人可以尝试闭目对指训练,打乒乓球,走S型线段等方式训练自己的协调性和反应能力。

除了运动外,老年人还要留心卫生间等危险场所,穿一双合适跟脚的鞋,抱持或搬运东西时,注意力要集中,动作要小心。另外,建议高龄老人使用合适的拐杖,建立防跌倒自我意识,才能有效预防跌倒伤害。(本报综合)

株洲国投产业园发展有限公司持有的轨道1.2期土地使用权转让项目公告

经批准委托,定于2023年11月21日至2023年12月18日依法公开征集株洲国投产业园发展有限公司持有的轨道1.2期土地使用权转让项目意向受让方,现将有关事项公告如下:

一、标的基本情况

详情请咨询株洲国投产业园发展有限公司及株洲市产权交易中心有限公司。

二、挂牌价格、保证金金额及加价幅度

- 1.挂牌价格:2202万元(大写:贰仟贰佰零贰万元整)
- 2.保证金金额:200万元(大写:贰佰万元整)
- 3.加价幅度:10万元(大写:壹拾

万元整)

三、时间节点

- 1.挂牌时间:从2023年11月21日至2023年12月18日止。
- 2.报名时间:竞买人应在2023年11月21日至2023年12月18日17时前持有效证件在株洲市公共资源交易中心网站 <http://www.zzzjyj.cn> 申请办理报名。
- 3.资格审核时间:2023年12月19日。
- 4.保证金缴纳截止:2023年12月20日17时前(以银行到账为准),竞买保证金汇入株洲市公共资源交易中心指定账户。
- 5.竞价时间:2023年12月21日10时开始在株洲市公共资源交易中心网站 <http://www.zzzjyj.cn> 依照公

平、公正、公开的原则进行网络竞价。

- 6.竞价结果公示时间:2023年12月22日至2023年12月28日,请受让方于2023年12月29日前往株洲市产权交易中心有限公司领取《网络竞价成交确认书》。

四、信息披露网站

资产具体情况请到株洲市产权交易中心有限公司及株洲国投产业园发展有限公司咨询,资产状况请意向受让方自行到现场查看。其他详情请登录株洲市产权交易中心有限公司网站: www.zzaee.com.cn 查询。

五、特别提示

- 1.须是中国境内合法企业法人或独立民事主体行为能力自然人;
- 2.依据相关政策拟先行采用土

地使用权预转让的方式,取得土地使用权预告登记证明,受让方依据土地使用权预告登记证明办理项目报批报建手续,待项目开发投资完成总投资额的25%达到土地正式转让条件时,再办理土地转让登记手续;

- 3.项目成交后,签订产权交易合同5日内支付至成交总价款的30%,余款70%在签订产权交易合同12个月内付清。

六、联系方式

株洲国投产业园发展有限公司
罗女士 13077008811
株洲市产权交易中心有限公司
胡女士 0731-28107409
株洲市产权交易中心有限公司
2023年11月21日



2023.11.21
星期二
癸卯年十月初九

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7804期 | 今日8版

你帮孩子在平台上打过卡吗?

全国多地叫停“安全教育平台”

05



早晚温差大 初霜何时来

株洲市气象台株洲日报社主办



11月19日晚,天元区神农广场,神农塔和月牙相映生辉。记者/刘震 摄

这几天虽然早晚是晴天,最高气温在19~20℃,但早晚挺冷的,仅10~11℃。

晴朗的天气,越来越低的气温,让霜会越来越频繁地出现在我们的生活里。

霜一般出现在晴朗的月夜。天气晴朗的晚上,没有云朵,大地像被揭了被子一样,气温急降,散热很快。这时靠近地面的一些水汽就会凝结在溪边、桥面、树叶和泥土上,形成细微的冰针,有的则成了六角形的霜花。

一般情况下,当气温低于4℃时,就可能出现霜。株洲的初霜日一般出现在11月中旬,今年到现在还没有出现过。初霜会不会出现在未来某一场冷空气突来的早晨?

(王娜)

今天 晴 10~24℃
明天 晴到多云 11~24℃
后天 多云间阴天 8~21℃
风向 南风 风力 2—3级
(市气象台11月20日16时发布)

明照村“公益用房”办丧事 为何禁而不止?

04

双十一 感恩节 株百精品服饰鞋包 活动时间:11月23日 11月26日
株百中心店3-6楼 天元店2-4楼 庐山店2楼
部分 1元 当作 2元 花