



天再冷，也别常吃太烫的食物

适宜的进食温度为10℃至40℃，饭菜出锅后晾一晾、吃时嚼一嚼

滚烫的功夫茶，热气腾腾的火锅，刚出锅的饺子、馄饨，在油锅里翻滚的煎炸食品……很多人认为，滚烫的美食是寒冷冬天的标配，吃热的食物也养胃。殊不知，长期食用太烫食物会带来健康隐患。近日，“医生一上午检查11人，全部确诊食管癌”话题冲上热搜，引发网友关注。食管癌是烫出来的吗？食物多热才算是烫食？



适宜的进食温度为10℃至40℃

爱吃滚烫食物的背后藏着健康隐患

近日，河南郑州一家肿瘤医院内，内镜医生正在进行常规的超声内镜检查。令人震惊的是，上午检查的11位患者，竟然全部确诊为晚期食管癌！经询问，这些人都有一个习惯——喜欢吃滚烫的食物。

不抽烟、不喝酒、不嚼槟榔，46岁的王先生怎么也没想到，自己还算年轻，居然确诊食管癌。医生问诊中发现，20年来王先生一直喜欢喝滚烫茶水，他认为“喝热水对身体好”“从来没吃过凉的东西”，没想到却患上了癌症。

世界卫生组织数据显示，食管癌是全球十大癌症之一，全球每年新增食管癌病例超过60万。由于其极强的隐匿性，早期症状通常不明显，多数患者确诊时已进展至中晚期。

湖南省人民医院消化内科三病区主任、主任医师吴明浩表示，食管癌的致病原因多种多样。从外部因素来看，患者常常具有以下特点：喜欢食用腌制食品，进食速度较快，喜欢烫食，偏好辛辣食物，以及嗜酒等。从内在因素来看，除了遗传因素外，口腔感染、细菌感染、免疫系统功能低下等也可能导致食管癌的发生。

相关研究显示，习惯吃得烫而且吃得快的人，比吃东西温度适中且细嚼慢咽的人，患食管鳞癌的风险增加近4倍。

“人的口腔、食管对温度的耐受有一定限度。天再冷，也不要吃太烫的东西。”吴明浩解释，食管是连接咽喉和胃部的器官，它对温度特别不敏感，所以很多人吃烫食时，觉得嘴烫甚至舌头起泡，但不会觉得食管或胃有什么不舒服。正常的时候，口腔和食管的温度多在36.5℃至37.2℃，适宜的进食温度多在10℃至40℃之间，耐受的溫度最高为50℃至60℃，超过这个温度就容易灼伤。过烫的食物通过食管时，容易烫伤食管黏膜上皮，发生破损。如果只是轻微破损，会像皮肤擦伤一样很快自行愈合。如果长期进食过烫食物，灼伤的食管黏膜表层会脱落、更新，基底的细胞会迅速增生、更新、补充，持续性的炎症刺激会导致过度修复，黏膜越增厚，对热刺激反应就

越不敏感，给人的错觉是越吃越不怕烫，慢慢从浅表性炎症、溃疡发展成恶性增生，最终形成病变。

世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)在公布的致癌物清单中，将超过65℃的热饮归为2A类致癌物，这意味着它很可能对人体产生致癌性。

吴明浩建议，除了高温饮食，还要远离以下饮食习惯：口味偏重、爱吃腌菜，腌菜中含有亚硝酸盐，长期食用会增加食管癌的风险；狼吞虎咽，不利于消化还容易灼伤食管，而食物未经充分咀嚼就吞咽下去，还可能划伤食管黏膜，长期这样会增加患食管癌的风险；无节制地吸烟、喝酒也是食管癌的重要诱因之一，过量饮酒会损伤食管黏膜，长期酗酒者患食管癌的概率会大大增加。

日常生活中，避免这些“趁热吃”

吴明浩提醒，日常生活中要警惕一些“趁热吃”：滚烫的汤羹、粥类，内里温度高；沸腾的火锅、麻辣烫，从翻滚的热汤中捞出食物不要立刻入口；刚冲泡的热茶、热咖啡，尤其是使用保温杯、保温壶长时间保持高温饮用；刚出炉的烤红薯、小笼包等，内部馅料温度高，极易被忽略；习惯性“吹两下就吞”，食物中心温度远高于表面感知温度。

避免吃得太烫，试一试下面这两种方法：

晾一晾：饭菜出锅后，放一放，晾一

晾再端上桌；吃东西时，用嘴唇抿一抿、试一试，感觉不烫口了再食用；吃火锅时，在蘸料碗里放一会，或准备一个空盘子，将食物捞出先放一会再吃；对于不喜欢喝凉水的人，备一个恒温水壶，水温控制在40℃至45℃之间。

嚼一嚼：不进行充分咀嚼快速进食，容易导致食管黏膜上皮损伤，引发炎症，增加患癌风险，狼吞虎咽还容易误吞高温食物。因此，吃饭时要细嚼慢咽，一口饭咀嚼15至20次比较好。

(据《长沙晚报》)

每周生活必需品监测报告

据监测，上周(12月15日至21日)，江西省生活必需品价格以跌为主。分大类看，奶制品、水果价格环比上涨，粮食、调味品、饮用水价格保持稳定，食用油、肉类、禽类、蛋类、水产品、蔬菜价格环比下跌。

粮食零售均价保持稳定。上周全省粮食零售均价为5.85元/公斤，环比保持稳定。

肉类零售均价小幅下跌。上周全省肉类零售均价为57.88元/公斤，环比下跌0.2%。

禽蛋零售均价小幅下跌。上周全省白条鸡零售价格为24.32元/公斤，环比下跌0.3%。

蔬菜零售均价小幅下跌。上周全省蔬菜零售均价为8.05元/公斤，环比下跌0.6%。

水果零售均价小幅上涨。上周全省水果零售均价为10.62元/公斤，环比上涨0.4%。

水产品零售均价小幅下跌。上周全省水产品零售均价为27.67元/公斤，环比下跌0.2%。

(数据由江西省商务厅提供)

二手车拍卖公告

拍卖时间:2026年1月1日、5日、7日、9日、12日、14日、16日、19日、21日、23日、26日、28日、29日、30日13:30;
预展时间:拍卖会前2日(9:30-18:00);
展示、拍卖地点:江西省南昌市高新区青山湖大道689号五华大厦二、手车展厅三、楼(汽车街拍场);
拍卖标的:一批二手机动车;
竞买保证金:人民币贰仟元整/台;
注意事项:竞买人须在拍卖前交付竞买保证金,个人携带有效身份证件,企事业单位携带营业执照复印件,办理竞买手续后方可参加竞拍。
公司网址:www.autostreets.com
咨询电话:邱先生 18270800844

上海常信拍卖有限公司江西分公司 2025年12月24日

G7021宁武高速新干至瑞昌(赣鄂界)段新建工程环境影响评价报告书第二次公示

我公司拟启动G7021宁武高速新干至瑞昌(赣鄂界)段新建工程建设,目前该项目环境影响评价报告书征求意见稿现已编制完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》和生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》等文件规定,应当公开下列信息,征求与该项目环境影响评价有关的意见。
一、环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告表方式和途径
环境影响评价报告书征求意见稿电子版链接https://pan.baidu.com/s/1zBXmZxKcV1wk-paXz9ke19QpWd=6qwj,提取码:6qwj;查阅纸质报告书的地址:江西省宜春市高安市瑞州街道高伍公路以东高安市应急救援中心1#幢,联系人:蒋工,电话:18966853650;环评单位名称:中交第二航务工程勘察设计院有限公司,联系人:李工,电话:027-87317468,邮箱:jeyhbs@163.com
二、征求意见的公众范围 征求意见的公众范围:可能受工程影响的居民、机关及企事业单位等。
三、公众意见表的网络链接 https://pan.baidu.com/s/13FjCSMNaKgYQ05pRis-cOW?pwd=puac,提取码:puac。
四、公众提出意见的方式和途径 公众可以通过电话、信函、电子邮件或者其他方式,在规定时间内向建设单位提出与环境影响评价相关的意见。
建设单位名称:江西兴瑞高速公路发展有限公司,地址:江西省宜春市高安市瑞州街道高伍公路以东高安市应急救援中心1#幢,联系人:蒋工,电话:18966853650;环评单位名称:中交第二航务工程勘察设计院有限公司,联系人:李工,电话:027-87317468,邮箱:jeyhbs@163.com
五、公众提出意见的起止时间 本次公示征求公众意见的时间为自发布之日起10个工作日。

召开股东会的通知

江西文涛电力发展有限公司(统一社会信用代码:91361100MA35GXGG73)因经营不善,需要召开全体股东大会申请注销,请股东:董甲梨于2026年1月8日前往江西省上饶经济技术开发区一舟大道参加会议。特此公告。

江西文涛电力发展有限公司

遗失声明

●成都信息工程大学航空港校区赵友发遗失学生证,学号:2024044036,声明作废。
●夏浩然遗失营口职业技术学院学生证,证号:2433120028,声明作废。
●李怡璇遗失山东协和学院学生证,证号:202304611130123,声明作废。
●董智伟遗失西安培华学院学生证,证号:20244B2075,声明作废。
●于鹏飞遗失山东商业职业技术学院学生证,学号:202407180210,声明作废。
●兰州理工大学计算机与人工智能学院刘轩玮遗失学生证,学号:220162701028,声明作废。
●张笑源遗失中央司法警官学院学生证,学号:202315121039,声明作废。
●程鹏鑫遗失江西管理职业学院(原名江西省医药学院)学生证,学号:20230604,声明作废。
●戴萍(120104196606060020)遗失保险销售从业人员执业证书,证号:02003212000080002015007826,声明作废。
●李徐伟遗失政府专职消防队员证,证件号:穗专消字第110316004号,声明作废。
●曾用名:龚晶晶,现更名为:龚丽晶,身份证:622201199509106365,特此声明。
●曾用名:沙拉木阿·沙拉木阿依·沙拉木阿依·艾合买提,沙拉木阿依艾合买提,现更名为:沙拉木阿依·艾合买提,身份证:652901198511091122,特此声明。
●曾用名:贾国辉,现更名为:贾鹏飞,身份证:622421199712233518,特此声明。
●曾用名:罗仁丽,现更名为:罗仁利,身份证:652922197511050547,特此声明。
●曾用名:玛依热·吐尔洪·玛依热吐鲁洪,现更名为:玛依热·吐鲁洪,身份证:652922198603011603,特此声明。
●曾用名:刘振云,现更名为:刘振聚,身份证:622323199411034459,特此声明。
●曾用名:韩向东,现更名为:张向东,身份证:622421199412204117,特此声明。
●曾用名:张小英、张雯娜,现更名为:张文娟,身份证:622223199710050381,特此声明。
●曾用名:刘琴琴,现更名为:刘晓琴,身份证:622301199710219340,特此声明。
●曾用名:热汗古力·热汗古丽阿布拉、热汗古丽·热妮古丽、热汗古丽·热汗姑丽、阿布拉·热依汗古力,现更名为:热汗古力·阿布拉,身份证:652901197611261147,特此声明。
●曾用名:卡迪尔娅·卡迪尔娅艾力、卡迪尔·艾力、卡德利亚·艾力、卡迪热压·艾力,现更名为:卡迪尔娅·艾力,身份证:65292819830918064X,特此声明。
●曾用名:玛衣热亚森·玛依拉·牙森·玛依拉·亚森·马衣拉·牙生·玛依热亚森·马依热·牙生·马合热·牙·现更名为:玛依热·牙生,身份证:652922197511050547,特此声明。
●曾用名:阿斯古丽·阿斯古丽·麦提尼亚孜·阿斯古丽·买提尼牙孜,现更名为:阿斯古丽·买提尼亚孜,身份证:652922198512103422,特此声明。
●曾用名:吐尔逊江·热合曼·吐逊江·热合曼·杜尔逊·热合曼·吐尔逊江·吐逊·热合曼,现更名为:吐尔逊·热合曼,身份证:652901197505050418,特此声明。
●曾用名:阿孜古丽·艾合麦提,现更名为:阿孜古力·艾合买提,身份证:652923198503030723,特此声明。
●曾用名:迪力夏提·吾司马·迪力夏提·吾斯曼·地力夏提·奥斯曼,现更名为:地力夏提·吾斯曼,身份证:652926198205210012,特此声明。
●曾用名:阿依努尔·阿布都卡迪尔·阿依努尔·阿依努尔·阿布都卡迪尔·阿依努尔·阿不都卡得·阿依努尔·阿布都·阿依努尔·阿布都卡得·阿依努尔·阿依努尔·阿布都卡地,现更名为:阿依努尔·阿不都卡迪尔,身份证:652901197610090825,特此声明。
●曾用名:伍应飞,现更名为:伍小非,身份证:522530199305174133,特此声明。
●曾用名:布阿吉尔肉孜,现更名为:布阿吉尔·肉孜,身份证:652923197911130729,特此声明。
●曾用名:吾尔佳玛丽·吾尔加玛丽·吾尔加玛力海热古力·吾尔加玛丽·阿布拉·阿里加玛力·阿布拉·月热加玛力·艾热布力·月热加玛丽·艾热布·月里加玛丽,现更名为:月力力·阿·阿布拉,身份证:652326197401040041,特此声明。
●李延江遗失乌鲁木齐齐黄平杨商贸有限公司开具的长安牌轻型栏板货车(新AE7396)押金收据,收据金额:1000元(壹仟元整),开票日期:2016年,特此声明。

●侯玉玲遗失河南科技学院毕业证书,证书编号:104675201706001862,发证机关:河南科技学院,发证日期:2017年7月1日,现声明作废。
●宁波利星汽车服务有限公司遗失收据一张,编号:P0226002022010094,金额:4170元,声明作废。
●刘群峰遗失红星美凯龙湘潭九华商场索菲亚品牌收款凭据1张,收款单号:SK18060200864239,费用名称租赁定金,金额共30000元,声明作废。
●谢少良遗失红星美凯龙湘潭九华商场沁园净水品牌收款凭据1张,收款单号:SK18060200864231,费用名称租赁定金,金额共40000元,声明作废。
●陈凌波遗失红星美凯龙湘潭九华商场年年红品牌收款凭据1张,收款单号:SK18060200864430,费用名称租赁意向金,金额共1000元,声明作废。
●魏远圣遗失红星美凯龙湘潭九华商场方家达品牌收款凭据1张,收款单号:SK18060200864377,费用名称租赁定金,金额共2000元,声明作废。
●尹芳遗失红星美凯龙湘潭九华商场托斯卡纳品牌收款凭据1张,收款单号:SK18060200864385,费用名称租赁定金,金额共1000元,声明作废。
●李乐群遗失红星美凯龙湘潭九华商场收款凭据1张,收款单号:SK18060200864381,费用名称租赁定金,金额共2000元,声明作废。
●谢理熙遗失红星美凯龙湘潭九华商场木木家居品牌收款凭据1张,收款单号:SK18060200864336,费用名称租赁定金,金额共10000元,声明作废。
●徐丹遗失红星美凯龙湘潭九华商场开利品牌收款凭据1张,收款单号:SK21122807347126,费用名称租赁定金,金额共1307.2元,声明作废。
●云南科腾国际旅行社有限公司遗失江苏红太阳工业原料城有限公司开具的收据1张,收据号:2233413,金额:26000,声明作废。
●陈和凤(工号:NAJUS660)遗失中国太平洋人寿保险股份有限公司保证金收据,收据号:00000000001048160526022,声明作废。
●张德泉遗失江苏红太阳工业原料城有限公司开具的收据贰张,收据号:0030078,金额:5000元;收据号:13016249,金额:16000元,声明作废。
●本人李学昆不慎遗失位于河北农兴智慧冷链物流有限公司冷库保证金收据1张,收据金额:10000元,单据号:379801;档口保证金收据1张,收据金额:5000元,单据编号:378502,特此声明作废。
●张亚运于2025年12月4日遗失身份证(身份证:3203221990050*****9)自即日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。
●邵盛、周清丽购买成都八益国际家居博览城管理有限公司23-23-8号房屋收据遗失,票号:0010194,金额:15000元;票号:0010307,金额:232485;维修基金票据金额:2030元,特此声明作废。
●本人李富真(身份证:511028198705228544)在红星美凯龙达州金龙岗商场经营梦百合床垫品牌,于2022年6月24日在商场缴纳商品质量保证金,金额40000元,收据编号为SK22062408106930;现收据已遗失,声明作废。
●遗失天津市滨海新区荣达通信工程队(统一社会信用代码:92120116MA075Y4P37)公章壹枚,声明作废。
●遗失南京豆联冷暖设备有限公司公章壹枚,声明作废,寻回不再使用。
●遗失南京朗序网络科技有限公司法人章(韩海洋)壹枚,声明作废,寻回不再使用。
●潜江市老新镇刘场村村民委员会(统一社会信用代码:54429005ME1878465U)公章(编号:42900530047576)因丢失,声明作废。
●仙桃市威丰农业专业合作社(统一社会信用代码:93429004MADGK8EC3Q)遗失备案公章,特此声明作废。
●台州市黄岩众议模具塑料厂(统一社会信用代码:92331003MA2AKEFB21)遗失公章壹枚,声明作废。

经济晚报欢迎刊登全国各类遗失、公告、声明