

# 肠道不健康有哪些表现？

## 如何健康“肠”寿，且看兰大一院消化科专家怎么说



舒小闯

65岁的王先生从去年开始，偶尔会觉得腹部隐隐不适，直到今年不适加重后才去医院检查。不幸的是，被诊断出患有结肠癌，而且肿瘤已经转移到肝脏。

“平时也没有特别的症状，也很少做过胃肠镜检查，咋就是癌症呢？”王先生很纳闷，而他的想法也代表了当前不少人对待肠胃健康的态度，认为没有明显的疼痛症状就无须就医，对胃肠镜等检查有抵触情绪，也不定期做健康体检。当病情被确诊时，往往已经发展到了较为严重的程度。

“肠道是人体重要的消化器官，有消化、吸收、营养、代谢的作用，也是人体最大的‘排污厂’，人体约99%的营养要靠肠道吸收，80%的毒素和代谢废物也要靠肠道排出。”兰大一院消化科副主任医师、医学博士舒小闯接受记者采访时说，肠道被称为人体的“第二大脑”，日常生活中许多不健康、不规律的生活习惯会让肠道加速衰老，关爱肠道，健康“肠”寿，要改变生活习惯，定期进行结肠镜筛查。

肠道不健康有哪些表现？舒小闯

说，肠道不好身体会有腹痛、腹泻、腹胀、便血等症状，在日常生活中，有以下情况需要引起重视，如便秘，排便困难，排便时肛门出血；出现急、慢性腹泻，大便不成形、水分增加，排便次数明显增加；经常放臭屁；皮肤粗糙、暗沉、经常长痘；口腔呼出气体发出难闻的气味。同时，消化不良、感冒、失眠、过敏、抑郁等问题是肠道不健康引起的。

如何保护好肠道健康？舒小闯建议，在饮食上避免暴饮暴食，饮食应以清淡为主，多喝水，多吃新鲜的蔬菜、水果及粗粮，少吃生冷、辛辣、煎炸、熏烤食物，同时注意戒烟、戒酒。平时避免久坐久卧，坚持适度的体育锻炼，如慢跑、游泳、跳广场舞、打太极等。运动不仅可以提高人体免疫力，而且还可以帮助控制体重，加速肠道蠕动，促进代谢废物的排出，维持肠道菌群平衡，防止肠道提前衰老。合理安排作息起居，养成早睡早起的好习惯，注意劳逸结合，避免劳累和熬夜。

在肠道疾病中，结肠癌是我国常见的恶性肿瘤之一。最新统计数据

显示，2020年我国结肠癌发病率和死亡率在全部恶性肿瘤中分别位居第2位和第5位。

从临床看，有家族史和炎症性肠病被明确认为是结肠癌发病的高危因素。此外，肥胖、糖尿病、久坐缺乏运动等因素也导致了结肠癌发病率的上升，而长期吸烟和饮酒对结肠癌也发挥了“肿瘤催化剂”的作用。

“事实上，80%-95%的结肠癌是由肠息肉逐渐发展而来的。大部分肠息肉最初都是良性的，其生长速度较慢，从肠息肉演变为肠癌通常需要持续5至10年，这为早期诊断和干预提供了宝贵的时间窗口。”舒小闯说，结肠镜检查是预防和早期发现结肠癌的最有效的方法，它不仅清晰完整地观察整个大肠的内部情况，还可以辅助治疗早癌、息肉等肠道疾病。

舒小闯建议，有结肠息肉病史，直系亲属有结肠癌或结肠腺瘤，有反复炎症性肠病史等患者，应在40岁起接受结肠镜筛查。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

## 牙齿淡黄色才是健康色号？ 医生提醒：洗牙并不能使牙齿变白

在日常生活中，很多人认为牙齿越白越健康、越美观。然而，最近一则热搜“淡黄色是牙医公认的健康色号”令不少人“大跌眼镜”：原来牙齿不是越白越好啊？专家表示，健康的牙齿并非最白的，而是自然、有光泽、颜色均匀的。口腔科有一种疾病叫氟斑牙，呈白垩色，牙齿的颜色就像粉笔一样，但这并不健康。

东南大学附属中大医院口腔科陈耀忠主任医师在接受记者采访时称，牙齿的颜色主要由牙冠的结构决定。“牙冠最外层是牙釉质，它是牙齿中最坚硬的部分，矿化程度越高，就越透明；而牙釉质的内层为淡黄色的牙本质。因此，当牙釉质矿化程度较高时，就会露出牙本质的淡黄色；而当矿化程度较低时，牙釉质透明度降低，牙齿则会显得较白。”

小张是一名28岁的白领，日常喜欢饮茶、喝咖啡，因为工作关系经常要见客户，她对牙齿美白非常执着，尝试过多种美白牙膏和家庭美白产品，但牙齿黄度改善不佳，“不知道洗牙能不能让牙齿更白点？”

对此，专家表示，这是一个常见的认知误区。“洗牙主要是去除牙结石和牙菌斑，并不能使牙齿变白，通过这种方式是不可取的。”陈耀忠说，“对于牙齿美白有特别需要的人，可以通过漂白的方式，比如将高浓度过氧化氢制剂涂抹在牙齿上，达到较为理想的效果。”

陈耀忠介绍，目前有两种主要的牙齿美白方式：诊室美白和家庭美白。“诊室美白需在专业医生指导下在口腔诊室进行，效果显著但维持时间较短，通常几个月后牙齿可能会恢复原来的颜色，家庭美白可以作为诊室美白的补充，延长美白效果。在进行牙齿美白前，应先咨询牙医，确定自己的牙齿是否适合美白。”

另外，当牙齿上出现黑色斑块、突兀的颜色时，并不一定是牙齿着色这么简单，也可能提示牙齿“生病了”。“例如，早期龋齿黑色边缘很模糊，和外源性着色茶渍等出现的边界分明有所不同，建议大家尽早前往口腔科，寻求专业的帮助。”陈耀忠表示，定期检查口腔，保持良好的卫生习惯，才能拥有健康美丽的牙齿。据《扬子晚报》

## 老人鞋是否舒适耐劳？ 买鞋时关注5个指标

据江苏省消保委微信公众号消息，为了让消费者了解市场上销售的老人鞋的质量状况，近期，江苏省消保委对老人鞋开展了比较试验。

本次比较试验样品从电商平台和线下实体店购买，共计25批次。因老人鞋目前尚无正式生效的国家标准和行业标准，此次检测参考《鞋类通用安全要求》(报批稿)等其他标准。检测重点从安全性、实用性两方面综合考量，涉及10个项目。

江苏省消保委表示，在25批次老人鞋样品中，共有七项均符合相关标准要求，分别为：游离或可部分水解的甲醛、多环芳烃、烷基酚及烷基酚聚氧乙烯醚、剥离强度、黏合强度、外底硬度、微孔压缩变形。其他三项均有样品存在不符合有关要求的情况，分别是：邻苯二甲酸酯、重金属、整鞋防滑性能。

江苏省消保委提醒消费者，老人鞋是否舒适、耐劳主要参考以下指标：

整鞋防滑性能。反映鞋底的耐磨擦性能，鞋防滑性能差，走路时容易打滑摔跤。鞋子的防滑性能主要通过动摩擦系数表现，在适宜的摩擦系数范围

内，动摩擦系数越大，则摩擦力越大。

剥离强度。考核鞋帮和鞋底黏合质量，是评价鞋子结构稳定性、耐久性的一个重要指标。剥离强度，需要适中并符合相应标准要求。过低，会导致鞋部件之间易于分离；过高，会影响到鞋子的灵活性和舒适性。

黏合强度。是通过拉力机对帮底结合部位试样进行拉伸剥离，测试剥离过程中的拉力并计算平均黏合强度。帮底黏合强度差的产品在穿着过程中帮底黏合部位易发生脱胶，影响使用寿命。

外底硬度。外底的软硬影响穿着舒适度。外底过硬的鞋不易弯曲，影响穿着舒适度；外底过软的鞋不仅影响产品寿命，而且支撑性、缓震性不足，容易增加膝盖的负担，不利于老人的身体健康。

微孔压缩变形。是将鞋橡塑鞋微孔材料制成标准试样，在压缩夹具上经过一定时间的压缩后，通过测定其压缩变形的性能，评价其内部微孔结构发生压缩和变形的程度。微孔压缩变形测试数值越小，试样性能越好。据人民网

## 研究发现：高强度运动减重效果反而不理想

日本一项新研究发现，高强度运动会致之后的身体活动量和体温均出现下降，结果是总能量消耗并没有增加，所以减重效果并不理想。

日本筑波大学和东京都立大学日前发布新闻公报说，此前研究显示，高强度运动会促进实验鼠体内分泌更多的压力激素皮质酮。而皮质酮参与身体活动量的调节。因此，研究人员推测

高强度运动有可能使之后的身体活动量以及由此产生的热量下降，进而导致体重不能如预期下降甚至反而增加。

为验证上述推测，研究人员设计了让实验鼠在跑步机上运动的实验，将相当于实验鼠乳酸阈值的每分钟15米定为中等强度运动，而将每分钟25米定为高强度运动。研究人员持续多天监测它们的身体活动量和核心体

温，以及血液中的皮质酮数值。

结果是只观测到高强度运动的一组实验鼠在运动后出现了身体活动量和核心体温下降。与不运动的对照组实验鼠相比，高强度运动组实验鼠在运动后进食量虽然没有变化，但体重却出现了增加。

公报说，动物实验证明剧烈运动会扰乱皮质酮分泌的昼夜节律，导致

身体活动量下降以及由此产生的热量下降，最后反而可能让体重增加。要产生好的减重效果，不仅要看运动本身的能量消耗，而且要考虑运动后的身体活动以及昼夜节律来设定合适的运动强度。

相关研究成果已发表在美国《运动医学与科学》杂志上。

新华社东京6月2日电