

## 秋燥来袭不适多 专家支招科学“润燥”

秋日气温起伏、温差加大,但是在气象意义上,全国入秋的时间并不一致。那么,入秋的标准是什么呢?

依据我国《气候季节划分》官方标准,气象意义上入秋的标准为:连续5天的滑动平均气温稳定介于10℃至22℃之间,在此基础上,首个低于22℃的日期即为入秋日。按照这个标准,各地气象意义上的入秋时间每年都不尽相同。以北京为例,今年北京于9月8日正式入秋,比常年平均入秋时间提前了5天,为2016年以来入秋最早的一年。



### 中午太阳是个“宝” 入秋之后勿贪凉

入秋后,不少地方的人会感觉到早晚的气温降低了,而中午还挺热,昼夜温差明显变大。针对这样的天气特点,大家在日常生活中该注意些什么呢?

医生介绍,这个时节,中午的太阳是个“宝”,适当进行“日光浴”不仅可以促进钙吸收,还能驱散寒湿,缓解“秋乏”。

首都医科大学附属北京积水潭医院健康管理中心主任医师杨洁说,大家可以多参加户外活动,因为现在早晚温差会比较大,但中午的太阳其实还是很好,(晒太阳)也能促进大家吸收维生素D。

不同于盛夏的“高温”,这个季节要更重视昼夜温差带来的影响。天气刚刚转凉,一些人的胃肠道平滑肌容易出现痉挛,产生腹痛腹胀、消化不良等不适感,因此要注意腹部尤其是肚脐的保暖,饮食上不可贪凉。

首都医科大学附属北京积水潭医院消化内科主任医师贾纯增说,瓜果、饮料从冰箱里拿出来就吃就喝,现在这个季节就不适合了。还是提倡从冰箱里拿出来在室温放一放,让它温度高一些之后再吃。另外,提倡北方当地的、当季的水果,可能更适合当地人的体质,比如说苹果、梨。对于一些脾胃虚弱的人群,可以蒸了吃,口感也好。

### 专家支招科学“润燥”

入秋后降水减少,空气中的湿度下降,容易口干、皮肤干、咽喉不适,这就是秋燥。那么,应该如何缓解秋燥带来的不适呢?

秋燥并不是中医的专属概念,在现代医学中,秋燥是指所处环境的湿度下降后,人体出现的一种应激反应。

首都医科大学附属北京积水潭医院健康管理中心主任医师杨洁说,湿度在快速变化的时候,人体都需要做出一些动态调整,所以这不是一件坏事,说明身体在适应这个气温和环境,还有湿度的变化。湿度小于40%的时候,我们的整个气道黏膜对各种异物过敏原的清除能力会下降,所以这期间就特别容易过敏和感染,可以适当用加湿器,让这个湿度上到40%至60%之间。但是一定提醒大家,千万不能在加湿器里加很多消毒剂和精油,这样会加重对气道的刺激。皮肤如果过于干燥,身上痒,甚至有人严重到皴裂的程度,有人说抹甘油是不是就行,甘油只是保湿,如果能用一些富含神经酰胺保湿成分(的护肤品),皮肤的舒适度会好很多。

此外,当出现鼻干、咽喉干等症状时,还可以通过按揉相对应的穴位来缓解。

首都医科大学附属北京积水潭医院针灸科主任医师袁宏伟说,穴位按揉可以缓解干咳。按揉的时候,以轻微的酸胀感为度。顺时针按揉15次,然后再逆时针按揉15次。两侧都有穴位,迎香穴主要是用来缓解鼻部干燥,曲池穴可以缓解皮肤干燥以及一些皮肤的炎症,或者是皮肤瘙痒等症状。如果症状不能够得到及时缓解,建议广大的患者及时去医院就诊。

## 秋季六大疾病高发 做好这几点冬天少生病

秋季气候由温转凉,这是一年中养生调体的重要节点。如何养生?

### 秋季有“四防”

#### 防秋燥,滋阴润肺是首要

秋季燥气当令,易伤津液。津液受损,则会伤及阴血,出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。《黄帝内经》说“秋冬养阴”,指在秋季应当收养阴气,以适应自然界阴气渐长的规律,并为来年阳气的生发打好基础。

不妨白天喝点温盐水,晚上喝点蜂蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季防燥良方。饮食上可多食芝麻、核桃、梨、甘蔗、百合、莲藕等润燥食物。

#### 防秋凉,适当“秋冻”有讲究

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。天气逐渐变凉,气候还不稳定,要逐渐适应,往冬天过渡,不急于添衣。但“秋冻”并非人人适宜,需因人而异。

阳虚体质人群、体质较虚弱人群(老人、小孩、孕妇)以及慢性疾病患者(如支气管炎、心

脑血管疾病、关节病人群)不宜强行“秋冻”。“秋冻”也要讲究部位,腹部、脚及脚踝、膝盖、颈椎这四个部位一定不能挨冻。

推荐采用“洋葱穿衣法”,早晚温差大时一层一层加衣服,中午温度高时一层一层减衣服。

#### 防秋乏,规律作息适当运动

秋冬季节,人体的阳气开始往体内走。秋季人容易感到有气无力,特别是晚睡人群,容易感到疲惫乏力。养生一定要从养成良好的生活习惯开始,起居有常,保持有规律的生活方式。

秋高气爽,温度适宜,正是户外运动的好时期。可以适当增加平缓的户外有氧运动,如练八段锦、慢跑、快走、打太极拳、练瑜伽等。运动量不宜过大,应循序渐进,避免大汗淋漓。汗出过多会损耗人体之“阴”,锻炼要适度、和缓。

#### 防秋郁,调畅情志很重要

中医讲究天人相应,人的情绪也会受四季变化影响。在精神调养上,此时节要注意培养乐观的情绪,保持情志安宁,收敛神气。

秋季日照减少、气温渐降、花木凋零,一部分人容易产生忧郁伤感情绪,导致体内内分泌紊乱。不妨登高远眺,可使心旷神怡;或游园赏景,可调畅气机。

### 警惕六大疾病高发

#### 心血管病

早晚温差越来越大,太冷或太热,都是诱发不稳定型心绞痛甚至心肌梗死等急性心脑血管疾病的因素。因此,心脑血管疾病患者更要特别注意。

专家建议,除了“洋葱式穿衣法”应对温差、择时运动以外,还要重点关注“清晨血压”。评估血压控制的“黄金窗口”是在早晨起床后1小时内,排尿后、未服药、未进食的情况下进行血压测量。要注意规律服用降压药。

此外,还可以适量饮用一些保护心脑血管的茶饮——山楂丹参荷叶茶。取干山楂、干荷叶、丹参切片各5克,用热水冲泡后饮用,有助于调节血脂、保护心脑血管、帮助消化。需要注意的是,孕妇、哺乳期女性、低血压人群不宜饮用。

#### 呼吸道疾病

天气转凉,冷空气会刺激皮肤,人体因着凉而免疫力下降,容易出现肺部及呼吸道疾病,如发烧、咳嗽、支气管炎等,严重者可能出现肺炎等问题。

秋季养肺应多喝水,保持呼吸道湿润。此外,还可以适量饮用一些止咳平喘的代茶饮——桑杏饮。

取桑叶6克、苦杏仁5克、甘草6克,放入水中煮沸,放温后饮用即可。对于感冒发热初期或在恢复期的患者(咳嗽、嗓子痒、余邪未尽)较适宜,高烧、痰多者慎用。

#### 肠胃疾病

胃肠道对寒冷的刺激非常敏感。秋季天气变冷,防护不当会引发反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状,或使原来的胃病加重。

针对腹泻,专家推荐一款养生粥,用茯苓15克、山药15克、炒薏苡仁30克、粳米50克、百合10克,熬粥温服,可以促进人体胃肠功能恢复,减缓腹泻症状。

#### 皮肤干燥

秋风降温的同时,空气中的水分也会减少,此时容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤瘙痒、干裂等症状。身体出现哪些信号说明皮肤急需补水?给皮肤补水有什么方法?

给皮肤补水,只需记住这两个极简“公式”。温和清洁,减少刺激。秋天皮肤出油减少,因此要避免清洁力过强的洗面奶、香皂,不要用过热的水洗澡,不要使劲搓澡。建议选择温和的氨基酸洁面产品,洗澡的水温控制在38℃左右。

补水+锁水,缺一不可。洗脸后用保湿水补水,然后用面霜锁住水分。建议把轻薄的乳液换成更加滋润的保湿霜,锁水效果会更好。洗完澡擦干皮肤的3分钟之内,皮肤还有微微湿润感时,涂上身体乳,吸收效果更好。建议选择含有神经酰胺、透明质酸、角鲨烷等成分的护肤品,可以更加有效地修复皮肤屏障。



#### 过敏性鼻炎

秋季风大,花粉、尘埃弥散在空气中,易引起过敏。此时节的温湿度适宜螨虫繁殖,也易引起过敏。

专家建议,如出现鼻痒、鼻塞、流涕不止等症状,可以按揉迎香穴缓解。迎香穴位于鼻翼外缘中点鼻唇沟的位置,用食指指腹轻轻按揉穴位3~5分钟,能快速疏通鼻腔。

#### 抑郁烦躁

秋季阳光照射逐渐减少,人体的生物钟不适应日照时长的变化,会出现生理节律紊乱和内分泌失调,导致情绪与精神状态不稳定。

专家推荐玫瑰茉莉花茶,取玫瑰花、茉莉花各10克,洗净加水,大火煮开后,再煎煮15~20分钟即可。玫瑰茉莉花茶可以行气解郁、缓解压力、调畅情绪、美容养颜。

### 秋季养生 试试这几招

俗话说“一夏无病三分虚”,夏天阳气耗散严重,进入秋天之后往往疾病多发,可通过穴位保健方法扶正防邪。

进入秋季,肺金当令,阴气渐盛而阳气渐衰。肺金克肝木,除了养肺,还要注意养肝疏肝和健旺脾胃。

#### 敲肺经

一手掌心向上,前臂放松平举,另一只手握空拳轻敲肺经各穴位,敲打至皮肤略有泛红即可。

#### 疏肝

双手掌心贴于期门穴,顺着肋骨缘往两侧章门穴摩擦约120次,以舒适、发热为度。

#### 调理脾胃

可按揉三阴交、膏肓穴。三阴交具有健脾和胃、调补肝肾的作用,脾胃虚弱者可常按揉此穴。膏肓穴具有清肺养阴、益气补虚的作用,体质虚寒者可在该穴位上进行艾灸。

## 适合泡水喝的“罗汉果” 秋季养生别错过

进入秋季,人体容易出现干咳、口干等不适。如何润肺、降秋燥?不妨试试这个“神仙果”——润燥止咳、润肠通便,对血糖、血脂、免疫力都有好处。

### 别错过这个“神仙果”

罗汉果不仅具有清肺利咽、化痰止咳、润肠通便的作用,还能够缓解肺热咳嗽、咽喉炎、扁桃体炎、急性胃炎等。

#### 润肺止咳

《中国药典》记载,罗汉果“清肺润肺,利咽开音,滑肠通便”。罗汉果味甘性凉,归肺经、脾经,能清肺利咽、化痰止咳,可改善肺热咳嗽、咽喉炎、扁桃体炎等不适。适当泡服罗汉果,有利于生津、润肺、止咳、利咽开音。

#### 辅助控制血糖

罗汉果中还有一种特殊的营养成分——罗汉果苷,其甜度是蔗糖的300倍,但几乎不产生热量,是天然的甜味剂。

现代研究发现,罗汉果苷具有调节血糖、降脂、抗氧化应激、抗疲劳、保肝护肝、改善肺功能等多种功效。

虽然罗汉果吃起来很甜,但糖分却不高,还对血糖“友好”,能帮助糖尿病、高血脂患者调节血糖、降血脂。

#### 润肠通便

罗汉果富含膳食纤维,对缓解便秘有一定帮助,对治疗急性胃炎也有一定作用。

#### 提高免疫力 预防感冒

罗汉果营养丰富,含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、糖类等多种营养元素。

蛋白质:含人体所必需的8种氨基酸。

维生素:含有丰富的维生素C,能够抗氧化、增强人体免疫力,帮助预防感冒。

其他营养元素:钾、钙、镁的含量较为丰富。



### 推荐你这样吃罗汉果

在两广地区,罗汉果最常见的吃法就是泡茶。不管是新鲜的罗汉果,还是晒干的罗汉果,都能用来泡茶。泡好的罗汉果茶,色泽红润,味道甘甜。

新鲜的罗汉果,直接敲开,掰成小块,放入杯中,再冲上开水即可。

晒干的罗汉果,需先敲碎外壳,取出里面的种子和果肉,再一起放进杯中,用开水冲泡。

此外,罗汉果还能用来煲汤、煮粥、做甜品。炖肉、炖汤时加入罗汉果,不仅能让汤水更加清澈透亮,还能增加鲜甜口感;罗汉果银耳羹、罗汉果炖雪梨等,也有润嗓的功效。

#### 罗汉果雪梨汤

罗汉果的哪些吃法与秋季养生更搭?不妨试试专家推荐的罗汉果雪梨汤,不仅润燥止咳、清热降火,还营养丰富。

#### 制作方法:

将半个罗汉果洗干净,两个雪梨切块备用;把处理好的雪梨、罗汉果放入锅中,加入适量清水;

大火煮开后转小火,慢炖30分钟。

#### 罗汉果瘦肉汤

罗汉果清肺润燥,瘦猪肉滋阴补虚,二者搭配在一起制成罗汉果瘦肉汤,有助于润肺、健脾、滋阴,帮助缓解因秋燥引起的不适。

#### 制作方法:

将一个罗汉果洗干净后备用;猪瘦肉切丁、焯水后备用;将罗汉果、猪瘦肉丁、姜片放入砂锅,加入适量热水,大火煮开后转小火慢炖1个小时;出锅前加适量盐调味,出锅后加入少许枸杞。

如果觉得罗汉果比较甜腻,可以将罗汉果外壳去掉后使用。需要注意的是,罗汉果性味偏凉,脾胃虚寒、怕凉人群要少吃,以免增加肠胃负担。

### 哪些人群不宜食用罗汉果

**风寒咳嗽:**怕冷、流清涕、痰白稀薄,其凉性可能加重寒邪留滞。

**痰湿咳嗽或便秘:**痰多黏稠、大便黏腻、舌苔厚腻,其清润之性可能会助湿生痰,加重体内湿气。

**热毒炽盛证:**咽喉剧痛、化脓、高热,单用罗汉果力量较弱,需搭配金银花、连翘等清热解毒的食材协同作用。

市面上除了深色的罗汉果,近几年还出现了一种颜色发黄的罗汉果,这两种罗汉果有何区别?购买罗汉果时,应该怎么挑选?

## 专家解读饮食营养话题的“十个没想到”

生活中,很多消费者习以为常的食品健康知识其实未必完全正确。配料表越短越好?冷冻果蔬的营养价值一定不如新鲜果蔬?居住在沿海地区的人不会缺碘?只有深海鱼才能补充DHA?……这些看似理所当然的认知,背后藏着不少知识盲区。

近日,科信食品与健康信息交流中心联合科普中国、微博健康发布“十个没想到”,围绕公众关心的饮食营养话题,带来多位食品营养和医学领域专家的权威解读。

#### ●没想到配料表并不是越短越好

国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石表示,预包装食品强制标注配料表,是为了让消费者了解食品在生产过程中用了哪些原料,帮助消费者清晰了解产品信息、理性挑选食品。但配料表的长短取决于食品品类和产品配方设计,和食品安全、营养价值没有必然关联。举个例子,部分食品添加了复合调味料、固体饮料等复合原料,其本身由多种成分调配而成,如果详细标注其中的具体成分,配料表篇幅自然会增加。另外,配料表中食品添加剂条目多不代表添加剂量大。多种防腐剂复配使用时,依靠协同作用实现防腐效果,各类防腐剂的实际总添加量反而更少。因此,不必一味迷信配料表越短越好,选购时应重点关注食品的营养属性。



#### ●没想到盐吃多了容易导致骨质疏松

中国疾病预防控制中心营养与健康所首席专家丁钢强表示,很多人不知道,高盐饮食是骨质疏松的重要诱因。钠经肾脏排出时会带走钙,长期高盐饮食会加速骨量流失,增加骨质疏松风险。我国居民日均盐摄入量约9.3克,超过5克的推荐量,且85%的人钙摄入不足,形成“双重打击”。降低钠摄入可减少骨质疏松发生概率。减盐首先要减少厨房里的食盐用量,烹饪时用限盐勺控制分量,菜肴临近出锅再放盐,多用天然香料提味;警惕酱油、咸菜等“隐形盐”,选购低钠食品。

#### ●没想到冷冻果蔬可能比新鲜果蔬更有营养

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,冷冻果蔬的营养价值不亚于新鲜果蔬。在采收环节,冷冻果蔬往往挑选成熟度更佳的原料,采摘后迅速加工锁住营养。在运输贮存环节,其营养损耗也相对更小。同时,冷冻果蔬依靠低温即可实现长期保存,不需要添加防腐剂,像榴莲、荔枝这类时令性强的果蔬,借助冷冻形式便能实现全年供应。伴随生活方式的不断变化,冷冻果蔬的应用场景也会越来越丰富。

#### ●没想到补充膳食纤维不只是多吃蔬菜

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示,中国居民膳食纤维摄入普遍不足,每日平均摄入量约为推荐量(25克)的一半。补充膳食纤维不仅需要多吃果蔬,还要增加菌菇类、豆类 and 全谷物的摄入。日常饮食应注重多样化,只有这样才能兼顾不溶性膳食纤维和可溶性膳食纤维。其中,可溶性膳食纤维大多发挥益生元作用,对肠道健康很有益处。此外,购买食品时可以关注膳食纤维含量,根据个人需求选择高膳食纤维类食品,比如高纤燕麦奶、高纤饼干等。

#### ●没想到不加糖的酸奶也没那么酸

中国农业大学副教授李依璇表示,如今的酸奶喝起来没有以前酸了,一部分原因是酸奶新国标下调了酸度指标,由70°T降至60°T。酸度标准放宽后,厂家不再添加大量糖分来中和酸味,产品更契合当下的健康消费诉求,即便是额外加糖的酸奶,适口性也有所提升。还要明确一点,就算添加了糖,酸奶依旧属于健康食品。当前我国居民乳制品摄入量普遍偏低,建议适当多摄入牛奶、酸奶、奶酪等奶制品。

#### ●没想到居住在沿海地区的人也容易缺碘

中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,我国是最缺碘的国家之一,除了少数高水碘地区外,不管是沿海居民还是内陆居民,日常摄入60%至80%的碘都来自碘盐。海产品中,只有海带、紫菜等藻类可以提供丰富的膳食碘;虾皮等部分干制海产品虽然碘含量相对较高,但日常食用量有限,实际补碘作用微乎其微。也就是说,即便居住在沿海地区,如果不经常食用海带、紫菜等海藻类食物,依旧需要吃碘盐补充碘。

#### ●没想到淡水鱼也可以补充DHA

中国疾病预防控制中心中心营养与健康所研究员何丽表示,DHA是人体必需的多不饱和脂肪酸,对大脑和视网膜发育、心脑血管健康具有重要作用,但人体自身合成能力有限,主要依赖膳食摄入。在天然食物中,鱼类是DHA最优质的膳食来源,鱼类体内的DHA源自藻类的食物富集,因此无论是海水鱼还是淡水鱼,均可以有效补充DHA。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每周应摄入水产品2至3次,总量达300至500克。以适量鱼类等水产品替代部分畜肉,有助于优化膳食脂肪酸结构,提升整体膳食质量。

●没想到鸡蛋的营养价值和这些因素无关  
中国农业大学教授范志红表示,鸡蛋营养

全面、烹调方便,是优质蛋白质的高性价比来源。但是蛋黄颜色、蛋壳颜色、蛋壳厚度、鸡蛋大小(同等重量下)、是否散养等因素,与鸡蛋的营养价值没有必然联系。若仅为补充蛋白质和维生素,只需购买新鲜鸡蛋并及时冷藏即可。需要补充DHA、叶黄素等特殊成分者可按经济能力选择含有相应成分的鸡蛋,但应注意确认含量。除非有特殊医嘱,健康人群每天吃一个鸡蛋对身体有益。

#### ●没想到复原乳也有好营养

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示,复原乳可以简单理解为“用奶粉冲的牛奶”。在我国,以奶粉为配料生产调制乳或者酸奶时,产品包装上需要明确标注“复原乳”。标签上的“复原乳”字样和产品的营养口味之间并没有必然联系,比如近几年餐饮市场热度较高的奶皮子酸奶,大多都是复原乳酸奶,婴儿奶粉本质上也是复原乳。选购乳制品不必刻意避开复原乳,应重点查看营养成分表来判断产品品质。

#### ●没想到花粉过敏的人吃这些食物也可能“中招”

北京协和医院变态(过敏)反应科主治医师崔乐表示,很多花粉过敏的人吃苹果、桃子、芹菜等食物时,会出现口腔发痒、嘴唇发麻等不适症状,这在医学上被称为“花粉—食物过敏反应”。其原理是花粉与部分果蔬所含过敏原结构相似,人体免疫系统发生交叉识别,从而引发过敏反应。需要特别说明的是,过敏并不是免疫力低下的表现,而是免疫系统把花粉、食物蛋白这类原本无害的物质误判为有害异物,发起过度防御所致。确定致敏食物后,日常尽量规避即可;倘若食用后出现皮疹、呼吸困难、头晕等全身性过敏症状,要立即就医。

## 反复口腔溃疡 竟诱发舌癌

近日,一位50多岁的女性因反复口腔溃疡前往河南省中医院就诊,检查结果让全家人始料未及——舌癌。追查病因,竟与她佩戴多年的一副不合适假牙相关。“假牙反复摩擦舌侧黏膜,溃疡好了又破、破了又好,细胞在反复损伤和修复中产生了恶变。”接诊医生的一句话,道出了这场本可避免的悲剧原因。

反复口腔溃疡会引发癌症吗?哪些人群需要注意舌癌?人民网《健康“医”点通》栏目采访了河南省中医院肿瘤科主任医师刘培民进行解答。

### 反复溃疡别总当成“上火”

在口腔恶性肿瘤中,舌癌是较为常见的一种,且近年来发病有年轻化趋势。刘培民解释,舌癌早期表现之一就是经久不愈的口腔溃疡,和普通“上火”溃疡看起来区别不大,可能只是稍微硬一些、边缘不太规整。很多人习惯自己喷点西瓜霜、喝点凉茶,等“火”降下去就好了。但普通溃疡一般一到两周可自行愈合,如果同一位置溃疡超过两周仍不愈合,就需要高度警惕。



### 哪些人属于舌癌高发人群

舌癌的发生并非偶然,下列人群需格外警惕,主动筛查而非被动等待。

——中老年人群:舌癌发病高峰集中在50—70岁。随着年龄增长,口腔黏膜修复能力下降,长期累积的慢性刺激更易在此阶段诱发癌变。

——长期烟酒嗜好者:吸烟者患舌癌风险明显升高,饮酒会进一步放大风险,烟酒并用者风险叠加最高。

——咀嚼槟榔者:槟榔已被世界卫生组织列为一级致癌物,长期咀嚼者口腔癌发生率显著升高,且发病年龄往往更早。

——口腔腔内存在慢性创伤源者:长期未处理的残根残冠、不合适假牙、不良修复体持续摩擦黏膜的人群,是临床最易被忽视的高危群体。

——口腔卫生状况差者:长期牙结石、慢性牙周炎未治疗,黏膜持续处于慢性炎症状态,细胞异常增殖风险升高。

——有口腔癌家族史者:遗传易感性会使发病风险有所增加,需更早开始定期检查。

——HPV感染者:部分舌癌(尤其是舌根部位)与人乳头瘤病毒感染相关,不可忽视。

### 消除“创伤源”,才能真正预防

刘培民建议,预防舌癌的关键在于尽早发现并消除口腔内的慢性刺激源。口腔内有残根残冠应及时拔除或修复,消除“隐患角落”。假牙佩戴后应定期复查(建议每年至少一次),检查贴合度和磨损情况,出现松动、压痛或摩擦感时应及时调整,切勿“忍一忍就过去了”。保持口腔清洁,每天正确刷牙、定期洗牙。保持均衡饮食,多吃新鲜蔬果,为口腔黏膜提供修复所需的营养。

医生提醒,舌癌早期并非毫无征兆,只是信号常常被当成小问题忽略。如果口腔内某处溃疡超过两周仍不愈合,或溃疡边缘变硬、基底有硬结,伴有局部疼痛、出血,同侧淋巴结肿大,就应立即到口腔科或肿瘤科等专科就诊,而不是等到反复溃疡不愈才走进医院。

来源:央视网、人民网等