



《健康周刊》特约合作机构

咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048（微信号B84552165）



晋江市医院



崇德 精医 博爱 奉献

晋江市医院

福建省晋江市医院

罗裳院区地址：泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧

服务热线：0595-85683434



晋江市中医院



人道·爱心 敬业·利民

晋江市中医院

预约热线：0595-85891234

地址：晋江市泉安中路1105号



晋江市第二医院（安海医院）

安海医院

地址：晋江市安海镇海八中路92号

电话：0595-85700180



晋江市医院晋南分院



国家公立二级甲等综合性医院

全心全意守护您的健康！

预约服务热线：0595-85286195

地址：福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号



福建医科大学附属口腔医院闽南分院

晋江市口腔医院

明德博学 精医济世

地址：晋江市青阳街道迎宾路25号

电话：0595-88319120

本期聚焦

养生饮食谨防“趁热吃”

刚沏好的热茶、刚出锅的面条、潮锅里咕嘟咕嘟滚烫的涮牛肉……在日常饮食上，不少人早已习惯“趁热吃、趁热喝”，在很多人的观念里，吃热的、喝热的，不仅吃到胃里暖暖的，还有助于保护肠胃。但殊不知，这种饮食方式并不可取。晋江市医院消化科主任李龙钦表示，大量吃过热的食物可能给身体带来伤害，甚至有致癌风险。



讨论：趁热吃到底好不好

“快！趁热吃比较舒服，对身体也好，凉了伤肠胃。”在日常生活中，我们经常听到长辈们在劝人快点吃饭时，都会说上这样一句关切的话语。这不，市民小张就遇见了这样的烦恼。

“小时候每次我生病，我妈就让我喝碗热粥或热的生姜水，烧的滚烫的，让我马上喝下去，为的就是让我出一身汗，病好得快。”小张告诉记者，“虽然很烫，但是我一般都是乖乖听话照做。现在我的孩子生病，看到我妈又这样照顾孩子时，我突然意识到，这样对孩子或许是一种伤害。”

为此，小张和自己母亲争执了好几次。“趁热吃到底好不好，感觉‘公说公有理婆说婆有理’，但是我认为，如果我都觉得烫，那孩子肯定更难以接受。”小张说道。

解析：热饮热食小心烫伤

“当食物温度超标后，别趁热吃，晾一晾再吃最好。趁热吃，会烫

伤黏膜，对于食管是有伤害的，甚至会导致食管癌的发生。”对于小张的烦恼，李龙钦表示，很多人都有过此类体验。比如，当你喝了一碗热汤，或吃完一顿火锅后，牙齦和上颚会出现红肿、麻木的感觉，这其实就意味着口腔黏膜被烫伤了。但大多数人不知道，饮食过烫甚至有致癌风险。

口腔和食管的表面是一层娇嫩的黏膜，食物的硬度、温度，都会对它造成伤害。其中，温度对它的影响特别明显。一般来说，热饮热食 65℃ 以上会造成烫伤。

李龙钦介绍，长期趁热吃东西，口腔、食管被烫，损伤，可能导致不正常的异型性细胞越来越多。2016 年，国际癌症研究机构(IARC)就将 65℃ 以上的热饮列入了 2A 类致癌物。

建议：闽南饮茶人群更需注意

值得一提的是，在咱厝边，爱喝茶的人群很多，不少人更是讲究趁热喝茶才能品出茶香。

对此，李龙钦表示：“除上班族、学生群体在吃饭时别太着急外，饮茶人士也应注意，等茶凉一点再喝，茶饮茶香不如身体重要。”

“首先，一般来说，对于食物的‘烫’这一痛觉的感知是因人而异的。其次，和吃的速度也有关系。比如，很多老一辈喜欢趁热吃，就是因为他们平时吃饭速度快，热食热饮刚吃进嘴里，就被快速吞进食管，食管对烫的感受度弱，就感觉好像没那么烫。此外，随着年龄增大，人们对热痛的感知也会轻微下降。因此，很多人会慢慢感觉不那么烫，而忽视了对食管的伤害。”李龙钦提醒：如果你的家人也习惯趁热吃，记得提醒他们，多吹一吹，晾一会再吃。

医生简介

李龙钦：医学博士、副主任医师、晋江市医院消化科主任。福建省中西医结合学会消化病学分会委员、福建省中西医结合学会消化内镜学分会委员、福建省海医学会消化内镜学分会委员。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



晋江市医院 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310



晋江市医院



福建省晋江市医院

健康问答

读者问：为什么我父亲有控制饮食，但尿酸仍不达标，反复出现关节痛？

晋江市中医院风湿免疫科学科负责人张滢坦副主任医师答：痛风患者尿酸升高，主要取决于自身代谢、外部饮食两大方面因素。自身代谢可简单理解为基因因素，体现的是机体对尿酸的处理能力，这是不能改变的主要原因。

虽然外部饮食可控，但作用十分有限。有研究证明，即便严格控制饮食，也只能让尿酸水平下降 12% 至 18%。所以，对于尿酸水平较高的患者，单纯控制饮食并不能使尿酸达标，还需在医生指导下，服用降尿酸的药物。此外，仍需提醒的一点是，患者不能因饮食控制的效果有限而大吃大喝，勿以“作用”小而不为。大鱼大肉、酗酒及饮料等不良饮食习惯，极易引起尿酸强烈波动，导致痛风急性发作，因此要坚持低嘌呤饮食。

本周末多名专家到晋江市中医院坐诊

本报讯 本周末，将有多名专家齐聚晋江市中医院，市民朋友可自行拨打晋江市中医院的医院预约服务中心电话 0595-85891234 进行预约，或关注晋江市中医院公众号，在名老中医门诊中自助预约。

具体坐诊、手术时间如下：3月5日(星期六)上午 8:30-10:00，福建医科大学附属第一医院结直肠外科官国先主任，将莅临晋江市中医院坐诊、手术。3月5日(星期六)上午 9:00-11:00，福建医科大学附属第一医院泌尿外科郑清水、孙雄林教授，将莅临晋江市中医院坐诊、手术。3月6日(星期日)上午 9:00-11:00，福建医科大学附属第一医院男科杨鹏医生，将莅临晋江市中医院坐诊、手术。3月6日(星期日)上午 8:00-12:00、下午 2:30-5:30，福建省中医药科学院睡眠研究中心黄俊山主任，将莅临晋江市中医院坐诊。

温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告、体检报告等，以方便医师检查。

本版由本报记者吴清华 陈荣汉 采写

理 财

养老理财产品试点扩容
1元起购备受晋江投资者关注

去年9月，养老理财产品试点正式启动，并于去年12月由工银理财、建信理财、招银理财和光大理财四家试点机构推出首批养老理财产品，获得首发四个地区投资者的抢购，一时引发晋江投资者的广泛关注。

门槛低、安全性高、稳健性强，一直是养老理财的特点之一，也是投资者对此保持较高热度的原因之一。作为“尝鲜”产品，养老理财产品此前仅在“四地四机构”发售，而在日前银保监会发布扩容公告后，更多区域的投资者也有了购买机会。业内人士分析，“目前仍然只是试点扩容，待整体运行平稳、时机成熟过后，有望在全国范围内开展。”

“四地四机构”
扩展为“十地十机构”

日前，银保监会制定并发布《关于扩大养老理财产品试点范围的通知》（以下简称《通知》），规定自2022年3月1日起，养老理财产品试点范围由“四地四机构”扩展为“十地十机构”，试点地区扩大至“北京、沈阳、长春、上海、武汉、广州、重庆、成都、青岛、深圳”十地。试点机构扩大至“工银理财有限责任公司、建信理财有限责任公司、交银理财有限责任公司、中银理财有限责任公司、农银理财有限责任公司、中邮理财有限责任公司、光大理财有限责任公司、招银理财有限责任公司、兴银理财有限责任公司和信银理财有限责任公司”十家理财公司。

其中，对于已开展试点的4家理财公司，单家机构养老理财产品募集资金总规模上限由100亿元人民币提高至500亿元人民币；对于本次新增的6家理财公司，单家机构养老理财产品募集资金总规模上限为100亿元人民币。试点理财公司应当在试点地区范围内自主选择一个或多个试点地区销售养老理财产品，但不得超出试点地区进行销售。

对于养老理财产品，《通知》要求，试点理财公司应持续优化养老理财产品方

案，提高信息披露准确度和透明度，增加长期限产品供给，不得变相通过期限结构化设计规避监管要求，不得宣传养老理财产品预期收益率。

产品稳健备受关注

“之前看到几家机构发售的产品，基本都是风险等级比较高的产品，门槛也很低，更加适合一些稳健型投资者。”记者日前走访时，某股份制银行工作人员陈女士说道，“其实现在的银行理财产品业绩比较基准基本维持在3%-4%之间，如果有收益更高的产品，加上安全性较高，极易引起投资者的关注。”

从首批产品的发售情况也可一窥全貌。

据了解，首批养老理财产品大多采用的是“固收+”的资产配置策略，其封闭期限为5年，更加注重长期投资；门槛方面，首批养老理财产品起购金额低至1元，单一个人投资者购买的全部养老理财产品合计金额不超过300万元人民币；风险等级方面，四款产品均为中等级及中低风险，风险等级较低；收益率方面，首批养老理财产品除了工银理财披露的产品基准下限是5%外，其他三只产品的基准下限均为5.8%，招银理财、建信理财推出的产品业绩比较基准上线达到8%。

此外，首批养老理财产品还建立了全面的风险保障机制，设置了平滑基金、

减值准备、风险准备金等措施，以平滑产品收益波动，增强产品风险抵御能力，也给予稳健型投资者更多信心。

对于即将扩容的机构，他们的思路是否与首批入围的机构一致？

以交银理财为例，该公司表示，即将推出的养老理财产品，产品1元起售，费率远低于公司发行的其他理财产品。同时，将结合交银集团“已老”和“未老”客群特色及差异化需求，提供差异化的养老理财产品。此外，产品期限设计上超过五年，更符合客户长期养老需求及生命周期特点。在产品资产的投向，将积极围绕国家战略和产业政策领域，从更好地支持经济社会长期投融资需求出发，为资本市场注入长期稳定资本，促进我国经济稳定健康增长。



《理财周刊》合作机构

农行晋江支行获得
“晚霞驿站”老年人
支付服务示范网点称号

本报讯 记者从农业银行晋江支行获悉，该行老年人支付服务示范工程创建工作获人民银行充分肯定，于日前被授予“晚霞驿站”老年人支付服务示范网点称号。

一直以来，农行晋江支行全力推进“服务升温”工程，聚焦老年人金融服务品质，围绕老年客户群体的行为习惯和金融需求，暖心升级“适老化”服务，针对特殊情况，还采取特事特办，开通绿色通道提供上门服务。该行以打造安全、高效、贴心、无障碍的服务为目标，通过多种手段努力提升老年客户群体的金融服务便利化水平，营造老年友好型金融服务环境。