



望城区茶亭镇的油菜花海中，孩子们在惬意地荡秋千。长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄

“修旧如旧”的程潜公馆前坪的白玉兰盛放，游客从公馆二楼窗口往外看，就可以看到白玉兰和白墙黑瓦同框的美景。
长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄



省植物园数十万株郁金香竞相绽放，吸引了众多游人前来踏春赏花。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄

花香人乐

三月微风斜，赏花好季节。入春以来，星城无论是公园景区，还是沿江沿河风光带，处处春花绽放，花香四溢。赏花已成为市民放飞心情的重要方式。连日来，记者奔走在星城大地，用镜头记录下一个个美好瞬间。



长沙铜官窑国风乐园举办第二届“花朝游园节”。
长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



↑湘府路大桥以南的湘江东岸，市民游客在花海中记录美好时光。
长沙晚报全媒体记者 刘晓敏 摄

←望月公园里樱花烂漫，一朵朵樱花迎风绽放，白色、粉色的花瓣在阳光的映照下漫天飞舞，吸引游人纷至沓来。
长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



三湘名医在线

健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校对/刘芳

近日，“一年400次外卖+夜宵，29岁男生患胃癌”冲上热搜引发关注，专家表示——

年纪轻轻就得胃癌，或是“喂”出来的

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

近日，“一年400次外卖+夜宵，29岁男子患胃癌”的新闻冲上热搜，引发网友极大关注。年纪轻轻为什么会患上胃癌？胃癌都是吃出来的吗？哪些是胃癌的高危因素？出现什么症状要警惕？如何预防？长沙市第四医院消化内科主任、主任医师李建国进行了详细解答。

年轻人患胃癌，与生活习惯相关

据报道，一个月前，浙江29岁小何总觉得上腹痛，且有头晕目眩、四肢无力的感觉，他还注意到自己的大便总是黑黑的。小何是个“老胃病”了，每次发作吃点药就好，他也习以为常。虽然医生多次建议他做胃镜，但小何嫌麻烦从来没去做过。“年纪轻轻，哪有什么大不了的病！”两周前，他在妈妈的反复提醒和强烈要求下，勉强去医院做了胃镜，检查结果如同晴天霹雳——胃窦腺癌。

其实，小何的生活轨迹是如今不少年轻人的生活写照。他在工作上很努力，生活却随心所欲，工作五六年来，几乎不自己做饭。一年近300次都是外卖解决，每周都出去喝酒、吃烧烤，晚上加班后还要和同事朋友吃夜宵；熬夜后早餐也来不及吃，或嚼几块饼干了事，饱一顿饥一顿……“一年近300次外卖，一周一两次夜宵，加起来接近400次。”小何的妈妈声泪俱下，躺在病床上的小何则沉默不语。

体检中查出幽门螺杆菌感染，但未重视。学生时期，他经常在外聚餐、吃夜宵，很长时间胃部有不适感，可能在那时就感染了幽门螺杆菌。

胃癌是起源于胃黏膜上皮的恶性肿瘤，是最常见的恶性肿瘤之一。根据国家癌症中心2022年发布的全国癌症报告，胃癌发病率率和死亡率均位列恶性肿瘤的第3位。每年新发病例有40万至50万人，30岁以下的胃癌患者占有胃癌患者的7.6%，且发病年纪越小，恶性程度越高。

“胃癌的发生并非一朝一夕，需经过漫长的演变，潜伏期一般是5至10年。胃癌的发病是多因素共同作用所致，但与日常生活习惯息息相关，很多时候胃癌几乎是被自己‘喂’出来的！”李建国表示，大部分年轻胃癌患者有以下发病共性：生活不规律，熬夜几乎成常态；饮食不健康，年轻人喜欢点外卖或经常一起吃烧烤当夜宵，辛辣等重口味食物会强烈刺激甚至损伤胃黏膜，还有不少人饱一顿饥一顿，三餐进食混乱；侥幸心理，不少年轻人对自己身体抱有侥幸心理，不愿去医院就诊或者不听劝不做检查，有些人一听到要做胃镜就觉得痛苦，一拖再拖。这种过于夸张的恐惧心理，导致不少人在疾病发展到不可逆转的时候才到医院检查。

胃癌早期，身体会发出这些警报

“临床上，很多患者发现自己患上胃癌已是晚期，与他们对胃癌早期的症状不了解有关，导致错过最佳治疗时机。”李建国表示，要警惕胃癌早期发出的一些警报，如果能及时发现，控制疾病的概率就会比较高。

疼痛性质改变，无论是胃炎还是胃溃疡，发病时的腹痛都有各自特点。以胃溃疡为例，正常来说饭后一小时内左右会出现痛感，一旦这种疼痛变得持续性且毫无规律，就应该警惕癌变的发生。

心窝处有包块，如果在心窝摸到质地坚硬、挤压疼痛的包块，需引起注意。随着病情的发展，包块会增大，累及背部、胸部甚至是胸骨后，导致呕吐等不适感加剧，很有可能恶变成了胃癌早期。

体重骤降，胃病患者的消化能力减弱，容易出现食欲减退、腹泻、乏力等症状，这属于正常现象。但如果短期内体重快速下降，有明显消瘦，且吃药也无法缓解病情，可能是癌变信号。

呕血和黑便，某些食物、药物或便秘都可引起大便颜色的改变，这些是有迹可循的。如果是无法解释的黑便，表明胃溃疡正在发生癌变，需要到医院检查确诊。若癌肿表面溃疡出血，则会出现呕血，1/3胃癌患者经常有少量出血，多表现为大便潜血阳性，但也有因大量呕血就诊的患者。

贫血，胃癌早期出现缺铁性贫血和巨幼红细胞性贫血，这是因为早期患者的胃部溃疡面会出现长期少量的渗血，加之吸收功能下降，最终引发贫血。



漫画 何朝霞

早筛早诊早治，防患于“胃”然

“要预防胃癌，首先要知道导致胃癌的原因。”李建国提醒，幽门螺杆菌感染、不良饮食习惯、癌前病变等，是胃癌的高危因素。因此，日常生活中预防胃癌，要注意以下几个方面：

及时治疗幽门螺杆菌。幽门螺杆菌会对人的胃部健康造成影响，常见的慢性胃炎、胃溃疡都可能是幽门螺杆菌引起。如果治疗不及时，可能会增加患胃癌的风险。

改变不良饮食习惯。我国首部《中国人群胃癌风险管理公众指南（2023版）》针对如何吃才能防治胃癌给出了具体推荐，防胃癌要做到“四多吃”和“四不吃或少吃”。“四多吃”包括多吃新鲜蔬菜、水果，多吃全谷物如大米、大麦、小麦、小米、玉米、高粱、燕麦和荞麦等，多吃豆类如大豆、蚕豆、红豆、绿豆、黄豆、黑豆等，多饮绿茶。“四不吃或少吃”包括不吃或少吃咸鱼等高盐食物，摄入过量的食盐会导致胃黏膜损伤和萎缩，升高胃癌发生风险；不

吃或少吃烧烤、烟熏食物，熏烤腌制的食品不仅是高盐食物的典型代表，还可能产生I类致癌物N-亚硝基化合物等；少吃牛肉、猪肉、羊肉等红肉类食物；不喝或少喝酒精类饮品，酒精可刺激胃肠道，引起胃黏膜损伤与出血。此外，不良饮食习惯还包括饥一顿饱一顿，长此以往，容易折损出胃病，甚至胃癌。

加强运动。适当加强运动提高体质，减少负面情绪，避免熬夜。长期处于精神抑郁的状态，免疫系统会失调，若加上其他胃癌危险因素，很有可能增加患癌风险。

定期体检。重视定期的健康体检，尤其是肠胃功能不好的人群可以定期做胃镜检查，尽早发现、尽早诊治。

及时处癌前病变。如果检查出胃炎，特别是萎缩性胃炎，一定要及时治疗。一旦发现胃部不适或体重下降等异常情况，应当第一时间就医。

醒来腰酸背痛颈也痛 可能与枕头有关

要根据自己的身体状况和睡眠习惯选择枕头

长沙晚报3月18日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 刘伊瑶）“医生您看这些枕头，我都试过了，没有一个能让我晚上睡得安稳，醒来腰酸背痛颈也痛……”近日，市民陈先生抱着三四个形状各异的枕头，到湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）骨伤（脊柱）二科咨询医生。医生表示，陈先生的事例并非个案，颈椎问题已成为越来越多人的健康隐患，挑选枕头该注意哪些细节？

“即将到来的3月21日是世界睡眠日，枕头与颈椎健康密切相关，更直接影响睡眠。”该院骨伤（脊柱）二科主任、主任医师徐无忌表示。挑选枕头，推荐聚酯纤维枕头、记忆棉枕头、乳胶枕头、荞麦壳枕头等。聚酯纤维枕头能提供适当的支撑，同时较为柔软、舒适，可缓解颈椎疼痛和僵硬。记忆棉枕头可根据人的体温和体重调整形状，有效分散颈椎和头部的压力，有助于缓解颈椎病症。乳胶枕头弹性较大，有一定的缓冲作用，可减少颈部的压力，有利于缓解颈椎患者的疼痛、僵硬等不适症状。荞麦壳枕头是一种天然枕头，能起到支撑颈椎和头部的作用，缓解颈椎病的症状。

一般来说，枕头的宽度是自己肩宽的1.25倍，高度在8~15厘米比较合适。枕头分为低、中、高三个高度，每个人都有自己的睡眠习惯，根据不同睡姿选择适合自己的高度。如仰睡，枕头的高度一般是自己一个拳头的高度；侧睡，枕头高度一般是自己一个拳头高度的1.5倍；趴睡，枕头越低越好，一般不建议趴睡。

日常使用时，一定要定期更换枕头。枕头长时间使用后会积累灰尘和细菌，甚至变形失去支撑力，定期更换枕头，可以保持清洁和卫生。二要注意保养，避免将枕头暴露在潮湿的环境中，定期晾晒和拍打，保持其蓬松和弹性。

徐无忌提醒，枕头在维护颈椎健康方面起着举足轻重的作用，正确选择和使用枕头不仅能提高睡眠质量，还能有效预防和改善颈椎问题。因此，要根据自己的身体状况和睡眠习惯选择合适的枕头。