

专家:不要慌,体检报告上八种常见“病症”大多是岁月痕迹

体检报告上的各类异常指标,常常让不少人心生恐慌,担心患上严重疾病。上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松表示,体检报告中八种常见“病症”,大多只是人体衰老的正常岁月痕迹,并非严重疾病,公众无需过度恐慌、自行诊疗。

——心脏瓣膜的轻度反流。崔松给出通俗比喻:“心脏瓣膜就像咱们家里的门,用了几十年,合缝的地方有点小缝隙,有点漏风,放到瓣膜上就是导致血液漏回来那么一两滴,这叫生理性反流。”他解释,若日常爬楼、快走不会气喘,这种轻度或极微量的反流完全不用理会,这只是心脏的“鱼尾纹”,和心梗、心衰没有关联。

——颈动脉斑块。对于中老年群体高发的颈动脉斑块,不少人担忧斑块脱落引发脑梗。崔松指出,斑块是否稳定,关键在于大小,而在于低密度脂蛋白胆固醇这一“冷血杀手”。单纯斑块且无严重血管狭窄的人群,无需专门针对斑块吃药,只需戒烟、控盐、管控血压,将低密度脂蛋白胆固醇控制在合理范围,斑块就会趋于稳定,不会轻易脱落。这一现象如同水管使用久了产生水垢,是血管老化的正常表现。

——动脉硬化。动脉硬化、血管钙化也是典型的衰老信号。很多人通过CT查出主动脉、冠状动脉出现点状钙化,便误以为血管病变严重。崔松表示,衰老不可逆,目前没有药物能让硬化的血管恢复柔软。若无不适症状,无需过度治疗,只需紧盯血压、血糖、血脂三项指标,避免血管进一步老化变脆,就是最佳干预方式。

——心脏早搏。不少人查出心脏早搏后忧心忡忡。对此崔松解释,人体心脏每日跳动约10万次,也会出现疲



劳状态,偶尔早搏、心跳停顿大多是功能性的。若24小时动态心电图显示早搏仅数百次,且无头晕、黑朦、心慌心悸等不适,这只是身体发出的疲惫信号,无需服药,“最好的处方就是晚上11点前睡觉,少喝浓茶咖啡,心情好了早搏自然就消失了。”

——小于5毫米的肺结节。针对体检高频异常小于5毫米的肺结节,崔松介绍,这类结节90%以上为良性,大多是既往感冒、肺炎愈合后,或吸入粉尘后肺部留下的疤痕。医生建议定期随访,并非等待结节恶化,而是观察结节状态,若长期无变化,基本不会产生健康风险,无需过度焦虑。

——甲状腺结节。甲状腺结节如今检出率很高,呈现“十人五结节”的特点。崔松提醒,只要报告未提示砂粒样钙化、边界不清,且结节等级在3级及以下,基本为良性,无需盲目手术切除。保留良性甲状腺结节,更利于人体内分泌代谢运转。

——肝囊肿或者肾囊肿。肝囊肿、肾囊肿也让不少体检者心生顾虑。事实上,这类带“囊”的病灶本质是身体水泡。崔松表示,只要囊肿直径未超过5厘米,未压迫周边器官、未影响脏器功能,就属于无害的良性病灶。囊肿并非炎症,药物无法消除,定期B超复查即可,无需特殊治疗。

——非萎缩性胃炎。最普遍的非萎缩性胃炎,几乎人人或多或少存在。崔松坦言,人体长期进食五谷杂粮,胃黏膜难免出现轻微充血、水肿,临床上几乎没有绝对“光滑如镜”的胃部状态。胃镜报告中最正常的结果便是浅表性胃炎,若未感染幽门螺旋杆菌,且无胃痛、胃胀、嗝气等不适,这算不上疾病,规律饮食、细嚼慢咽即可养护胃部。

“我非常理解大家的焦虑,医学的本意是解决痛苦而不是制造焦虑。”崔松表示,大众无需过度纠结体检报告中的细微信号,与其终日忧心忡忡,不如专注管控慢性病、保持平和心态,科学养护身体健康。 新华社

鸡蛋怎么吃更健康? 这类人一天别超1个

鸡蛋是生活中常见的食物,有些人认为每天吃鸡蛋能补充营养,也有人认为会导致高胆固醇、高血脂、胆结石等。鸡蛋怎么吃更健康?一起来了解。

鸡蛋吃多了会导致高胆固醇、高血脂?

其实,健康人群不用过于担心鸡蛋吃多会导致高胆固醇。首先,日常饮食中影响血脂水平的两个主要危害因素是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。鸡蛋中的脂肪含量的确不低,但饱和脂肪的含量并不高,且含有对调节血脂水平有利的卵磷脂。

其次,人体内胆固醇70%左右来自自身合成,食物摄入只占很少一部分。而且,正常人体对胆固醇水平有着相对智能的调节机制,一旦摄入胆固醇增加,体内合成的胆固醇就会适当减少。

所以,即便鸡蛋的胆固醇含量高,只要人体血脂代谢能力正常,吃下去的这点胆固醇,并不会影响血脂。

此外,发表在《营养素》上的一项研究显示,每周吃1~6个鸡蛋,有助于延长老年人寿命、降低心血管疾病死亡风险(降低29%)。即使是高脂血症的参与者,心血管疾病死亡风险也可降低27%。

一天吃几个鸡蛋更健康? 鸡蛋虽然好,但仍需注意每天的摄入量。那么,每天吃几个最合适?一起来了解一下。

1. 正常成年人 建议每天吃1个鸡蛋(包括蛋黄)。我国居民膳食指南中建议,正常成年人每周应摄入280~350克蛋类,以单个鸡蛋50~60克计算,每周食用食

6~7个,也就是每天1个鸡蛋。

此外,吃鸡蛋时,千万不要因为觉得蛋黄胆固醇高就丢掉不吃。蛋黄是蛋类中维生素和矿物质的主要集中部分,并且含有磷脂和胆碱,对健康十分有益。

2. 高脂人群 建议一天不超过1个,一周不超过5个。

根据卫健委发布的《成人高脂血症膳食指南(2023)》,高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应控制在200毫克以内。也就是说,吃1个鸡蛋就可能面临胆固醇摄入量超标风险。

如果这类人群日常饮食中摄入其他高胆固醇的食物,如动物内脏(脑、肝、心)、红肉(猪、牛、羊)、虾等不算太多,也没有摄入太多油脂(尤其是动物油脂和

高油的加工食品),建议每天吃不超过1个鸡蛋。如果摄入了比较多的高胆固醇食物,那就要相应控制鸡蛋摄入量,比如吃半个,或者只吃2/3的蛋黄。

3. 孕期、哺乳期以及健身增肌、大病初愈恢复期的人士 建议一天最多吃3个鸡蛋。

孕期、哺乳期妇女,以及健身增肌和疾病初愈恢复期的人,对优质蛋白质的需求往往比普通人大,将鸡蛋作为补充优质蛋白的来源是很好的做法。

如果日常饮食中动物性食物摄入偏少,采用蒸、煮等少油或无油烹饪做法,每天吃2~3个鸡蛋问题不大。

如果日常饮食中已摄入足量奶、肉、鱼、大豆等食物,不建议额外增加鸡蛋摄入量,每天保持1个即可。 央视一套

当“上班族”遭遇“甜蜜”的烦恼

糖尿病正呈现显著的年轻化趋势。国际糖尿病联盟公布的数据显示,全球每10位糖尿病患者中,有7人处于工作年龄。在工作、生活的过程中,怎么样才能与糖尿病“相安无事”,成了让很多“上班族”焦虑的问题。其实,从警惕症状到运动干预、血糖监测,有一套全方位防控方案。希望这些方法能帮助“上班族”在追求事业的同时,筑牢健康防线,提升幸福感。

1. 哪些诱发因素暗藏职场 据估算,我国约有2.33亿糖尿病患者,是世界上糖尿病人数最多的国家。20~60岁处于工作年龄的人群中,糖尿病患病率在5.63%~26.7%不等,且男性普遍高于女性。而从增长速度看,20~24岁是成年人群中糖尿病患病率增长最快的年龄段。这个阶段正是初入职场时期,很多人却由于高血糖、糖尿病等种种问题,出现在了门诊中。

综合看,引起糖尿病的危险因素很多,与职场密切相关的主要涉及饮食、运动、精神三个方面。比方说,受工作环境限制,可选择的食物种类有限或者搭配不合理,长期热量偏高,精制米面摄入偏多,重油重盐,缺乏高纤维食物和优质蛋白质等。与此同时,现在含糖饮料和含糖食物的可及性非常高,很多年轻人动辄喝一杯甜饮料,这样日积月累会给胰岛带来巨大负担。和高血糖相伴出现的还有肥胖等问题。进食不规律,或者进食偏晚,应酬饮酒、吸烟等,也都容易导致血糖升高。

另外,工作或业余时间长期久坐,缺少足够的运动消耗能量、肌肉量减少,也容易导致胰岛素抵抗。精神压力大、焦虑抑郁等负面情绪,睡眠不足等问题,也都在悄然影响职场人士的代谢健康。

2. 这些症状要警惕 糖尿病最典型的症状是人们俗称的“三多一少”,即多尿、多饮、多食和体重减轻。多尿,是指排尿频次增多,严重者每半小时就会排尿1次。多饮,是指饮水量和饮水频次相较于正常时期都有增加,常感到口干、口渴。多食,则是在进食后很快感到再次饥饿。与此

同时,虽然进食量增多,但是体重反而快速下降,甚至1月内体重下降超过4公斤。这些典型的糖尿病症状多见于血糖明显升高,且持续一段时间。

但其实,绝大多数糖尿病患者症状并不典型,所以有这些症状,也需要引起关注,比如疲倦、乏力、口干、易饥、视物模糊、皮肤瘙痒、多汗、反复牙龈炎、泌尿系感染、伤口迁延愈合等。

出现了这些可疑症状,建议及时到医院就诊。糖尿病诊断的方法包括空腹血糖、随机血糖、糖耐量以及糖化血红蛋白。其中,空腹血糖要求至少8小时没有进食,进行静脉抽血检测。换句话说,如果是空腹指血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$,还不足以诊断糖尿病,需要进行静脉抽血确认。随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$,可以不考虑用餐时间,但同样必须是静脉血糖。如果说空腹或者随机血糖没有达到上述水平,而医生高度怀疑存在血糖问题,还可做糖耐量的检查,即空腹先进行抽血,饮用含有75g葡萄糖的液体,2小时后再次抽血查静脉血糖,看是否达到 11.1mmol/L 以上。此外,糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$,也被用于糖尿病的诊断。

除了 7.0mmol/L 、 11.1mmol/L 、 6.5% 这几个数值,糖尿病的诊断还需要结合临床表现,如前面提到的“三多一少”症状,那么一旦血糖异常的数值足以诊断糖尿病,而如果没有典型的症状,还需要改日再复查确认,避免一些短期的血糖影响因素,导致糖尿病的诊断失误。

3. 有氧+抗阻,运动降糖效果好 职场糖尿病管理亟须引起重视,建议上班族采用有氧运动和抗阻运动相结合的方式控糖。

可每天做30分钟以上中等强度有氧运动,每周5天。所谓中等强度,就是运动时感觉有点费力,心跳和呼吸加快但不急促。具体运动形式包括快走、慢跑、骑车、跳舞、太极拳、八段锦等。无运动习惯的人,可以从每天20分钟开始,逐渐增加至每天60分钟左右。从低等强度开始,逐渐进阶到中等强度。运动时间可安排在餐后休息30分

钟左右,这样更有助于稳定血糖。对于糖尿病患者,不太建议空腹运动,一方面容易引起低血糖,受升糖激素的影响,还可能使血糖进一步升高。

如果身体条件允许,建议每周进行2~3次抗阻运动,以加强肌肉锻炼。肌肉锻炼可采用健身器械、哑铃、杠铃、弹力带或身体自重训练等方式。要知道,肌肉是糖和物质代谢的重要场所,有了健康的肌肉,就有了更好的糖脂代谢的基础,也会对血糖管理,尤其是糖尿病并发的预防有非常好的作用。需要注意的是,运动前后要拉伸,以避免运动损伤。

以上都是推荐糖尿病患者采用的运动方式,但对“上班族”来说,可能最大的阻碍就是时间问题。如果不能保证完整的运动时间,可利用碎片化时间,每日累计30分钟也是有益的。例如利用上下班途中的时间,多爬楼梯、快速步行或者骑自行车;工作期间,每坐1小时就起身活动下,即使是简单的伸展运动,也对控糖有益。

4. 规律监测很重要 糖尿病的管理离不开血糖监测,单纯应用降糖药物,不进行血糖监测不可取。所以,职场人群面对糖尿病时,也应该进行规律的血糖监测。其中就包括毛细血管血糖监测,也就是常说的指尖血糖监测,以及糖化血红蛋白、糖化白蛋白监测。

有些患者说:“我规律性地到医院进行静脉抽血检查,平时不测血糖行不行?”大夫会说:“不行”“这是不够的”。静脉抽血只能反映当时瞬间的血糖水平,而糖化血红蛋白反映的是2~3个月的平均血糖水平,“平均”也就意味着不断出现高血糖和低血糖,平均血糖也可能正常,而血糖的波动通过糖化血红蛋白是反映不出来的。所以空腹及三餐后2小时,甚至睡前的血糖监测十分重要。

我们不强求所有患者每天进行五点、七点血糖监测,因为长期维持难度较大。在药物调整阶段,建议密切监测血糖,等血糖平稳,可以一周进行2~3天血糖监测。一方面,建议患者随身携

带血糖仪,按照进餐时间进行餐前、餐后2小时血糖监测。如果确实不方便,动态血糖监测也是一个很好的选择,它可以通过皮下探头,实时反映葡萄糖水平,并形成14天的血糖曲线,能更好地反映血糖波动;对于进餐后血糖变化体现得更加全面,有助于生活方式的调整。但是,如果遇到高血糖或者低血糖报警,建议拿指尖血糖确认。具体血糖控制目标也应该是个体化的:绝大多数糖尿病患者建议将空腹血糖控制在 $4.4\sim 7\text{mmol/L}$,非空腹血糖 $< 10\text{mmol/L}$,HbA1c(糖化血红蛋白) $< 7\%$ 。年龄较轻、病程较短、无并发症、未合并心血管疾病、降糖药物低血糖风险不高的职场人群,可采取更严格的HbA1c控制目标,如 $< 6.5\%$,甚至尽量接近正常。但如果体力活动较大,应用的降糖药物具有低血糖风险时,也要适当放宽标准。

5. 需要打针也无妨 部分糖尿病患者需要注射类药物帮助降糖,但因为经常外出,觉得携带胰岛素不方便,所以很多人出门时不摸,用口服药替代或回家之后再注射。必须强调,这样的方法不可取。

有些患者自身还具有一定的胰岛功能,可能短期服用某些口服降糖药能帮助血糖不至于过高,但相较于平时固定使用的注射类药物,口服降糖药的疗效还是无法保证一致,大概率会因血糖波动,反而将自己暴露在风险中。

事实上,虽然绝大多数糖尿病注射类药物要求 $2\sim 8^\circ\text{C}$ 冷藏保存,但拆封后,只要避免阳光直射,一般室温(25°C 或 30°C 以下)保存即可。如果气温不是非常高,胰岛素等注射类药物在室温下并不会失活;如遇气温比较高的情况,短时间出门可用胰岛素保温袋,提前将冰袋冻硬,胰岛素和冰袋隔层存放。

如遇出差、长途旅行等,在条件允许的情况下,可选择带电池的胰岛素冷藏盒。但需注意,不要将胰岛素放置在汽车后备箱或者进行托运。

光明日报

夏季湿气重 中医教你三个动作健脾燃脂

夏天天气重,脂肪易堆积、难消减。人民网《健康“医”点通》栏目采访了河南省中医院治未病科主任、副主任医师李欢,为大家分享三个简单动作,每天练习2~3遍,健脾燃脂,这个夏天轻轻松松“燃起来”。

动作一:左右摆臂侧弯腰(疏肝理气) 双脚与肩同宽,左手叉腰,右手向上举过头顶,身体向左侧弯;然后换右手叉腰,左手向上举,向右侧弯。左右交替,自然呼吸。该动作可拉伸肝胆经,帮助疏泄气机。

动作二:原地后踢腿(振奋膀胱经) 站立,双手轻扶腰部或自然摆动,双脚交替向后踢,脚跟尽量贴近臀部,节奏

轻快。膀胱经主一身之表,原地后踢腿能激发体内阳气,加快水温代谢。

动作三:前后摆臂深蹲起(通调三焦) 双脚与肩同宽,双臂向前平举,缓慢下蹲(膝盖不超过脚尖);站起时双臂向后摆。重复进行,不求快。下蹲可激发肾气,摆臂能通三焦,整体促进气血循环,提升燃脂效果。

温馨提示:腰部、膝盖有损伤者及孕妇,请谨慎练习。

日常可搭配三豆饮调理:取赤小豆、绿豆、黑豆各一小把,煮水代茶饮,平和祛湿。脾胃虚寒者可再加2片生姜同煮。 人民网

一种治疗干眼症的创新方法出现

新加坡国立大学领导的研究团队开发出一种治疗干眼症的创新性方法:将菠菜中的感光结构引入眼睛中,让眼睛能够持续保持湿润。这种方法简单有效,而且完全无创,为干眼症治疗提供了新思路。相关论文发表在最新一期《细胞》杂志上。

干眼症影响超过15亿人。目前常用药物主要通过抑制炎症发挥作用,存在起效慢、成本高等问题。

在细胞层面,干眼症由持续放大的“恶性循环”驱动:角膜发炎会产生大量活性氧(ROS),这类分子会持续损伤细胞结构。正常情况下,眼睛依靠自身抗氧化系统清除ROS,而这过程依赖还原型烟酰胺腺嘌呤二核苷酸(NADPH)提供“还原力支持”。但在疾病状态下,ROS生成过快,防御系统被不断消耗,进一步加重炎症。

此次,研究人员提出了一种全新思路:将植物光合作用的关键结构“移植”到角膜细胞中,使其在环境光下自主生成NADPH。

受自然界海蛤蚧“借用叶绿体进行

光合作用”的现象启发,研究人员从菠菜叶片中提取光合作用的核心结构——类囊体,将其包装成直径约400纳米的颗粒,并命名为“LEAF”(光反应增强类囊体NADPH工厂)。这一结构的关键在于“减法设计”,即去除叶绿体中消耗能量的部分,仅保留能够捕获光能并生成NADPH的核心模块,使其在细胞内或成为可被光激活的微型“能量工厂”。在自然光或室内光照条件下,它即可持续产生NADPH,增强细胞清除活性氧的能力。

实验显示,LEAF进入细胞后约30分钟即可恢复NADPH水平,并显著降低活性氧含量,使炎症相关免疫状态向抗炎方向转变。在干眼症患者泪液样本中,该体系使NADPH提升约20倍,过氧化氢下降超过95%。

在中国浙江大学医学院附属第二医院的合作实验中,使用LEAF滴眼液的动物模型在5天内角膜损伤恢复至接近健康水平,效果优于现有标准治疗药物,且未见明显眼刺激或毒性反应。 科技日报

年轻人爱上中医馆,养生课开到山水间 康养玩出新花样

清晨的公园里,打太极的老人与晨跑的上班族擦肩而过;周末的山林步道,年轻人背着行囊来一场“森呼吸”疗愈;中医馆中,白领们趁着午休体验艾灸推拿——这样的场景,正成为健康生活的日常剪影。

《“健康中国2030”规划纲要》提出,“积极促进健康与养老、旅游、互联网、健身休闲、食品融合,催生健康新产业、新业态、新模式”。随着“健康中国”战略深入推进,康养产业发展前景广阔。中医康养、运动康养、生态康养等成熟业态蓬勃发展,推动产业从单一治疗向预防、调理、医养的全链条升级,康养消费正迎来从“治病”到“养生”的跃迁。

年轻人成为中医养生消费主力群体 晚上8点,在江西萍乡市安源区润达国际购物中心中庭,一方篝火前,排成长队,这里不卖奶茶,不售小吃,几位身着白大褂的医师正为排队的人们进行艾灸、推拿。

“白天没空,夜间无医”,曾是许多上班族和年轻人亚健康状态时面临的现实痛点。安源区人民医院中医馆举办的“中医夜市”,精准地切入了这一需求空白,让中医传统技艺走出医院,走进生活圈,拉近与市民的距离,一种全新的健康消费图景正在浮现。

“将服务主动送到大家常去的休闲生活场景里,是想方便一个日常:中医养生可以很亲民,很方便,它是日常生活的一部分。”安源区人民医院中医馆主治医师罗巧林道出了初衷。

夜市里,年轻面孔不少。刚刚体验完肩颈推拿的90后李紫萱说,自己长期

坐在电脑桌前工作,颈肩僵硬,“这里氛围轻松,下班顺道就能调理一下,还能喝杯定制茶饮。”

一杯杯根据时令与个人体质配制的养生茶饮,成了吸引人流、普及知识的载体。从“求医问药”到“品茗养生”,场景的转换,悄然消融了传统医疗服务的距离感与心理门槛。

走进安源区人民医院中医馆,药材的清香、艾绒燃烧的温热气息与舒缓的音乐交织,营造出宁静的沉浸式调理空间。馆内汇聚了一批经验丰富、医术精湛的中医专家。这里没有独立的艾灸、针刺、推拿、中药熏蒸等治疗区。

“我们充分发挥中医药‘简、便、验、廉’的优势,除了常见疗法,还提供中药熏洗、穴位埋线、耳穴压豆、梅花针、中药面膜等特色项目。”罗巧林说。

“我是来整体调理体质的,几次下来,感觉不错,常年手脚冰凉和脸色暗沉的问题也改善不少,睡眠和精力也好了很多。”正在接受调理的85后刘文荣说。

如何让中医调理更好地适配快节奏的现代生活,是提升体验的关键。为此,中医馆在服务细节上做了“融合”文章。比如,中医馆不仅提供中草药代煎服务,还特别推出了中药免煎颗粒剂。

“我们优化所有流程,让优质中医服务变得高效、可及、体验友好。”罗巧林介绍,在候诊区,馆方会根据不同时节节气,免费提供夏季清心祛湿的“五花茶”、秋季润燥的“桑菊饮”等中药代茶饮,人们在候诊时即可感受养生之道。

人民日报

为什么绝大多数人都是右撇子

全世界大约90%的人都习惯用右手,如此高度一致的“偏好”可谓独一无二。有人认为这种倾向从新石器时代就已经开始,也有人认为它贯穿整个人类演化谱系。尽管科学家已从大脑结构、基因遗传和发育过程等角度钻研数十年,但为何绝大多数人都是右撇子,仍然是进化史上最奇妙的谜题之一。

如今,英国牛津大学与雷丁大学的联合研究团队为解答这一谜题提供了新视角。发表于最新一期《公共科学图书馆·生物医学》杂志的论文指出,这一问题的答案很可能与人类演化的两大里程碑——直立行走与大脑扩容相关。

科学家收集了涵盖41种猿类与猿类的2025个灵长类个体数据,利用能够反映物种间进化关系的贝叶斯模型,逐一检验了关于用手习惯演化的多种主流假说,包括工具使用、食性、栖息环境、体重、社会结构、脑容量以及运动方式等。

起初,人类的数据与其他灵长类动物相比显得很特殊。然而,当研究团队把脑容量以及手臂与腿的相对长度(衡量直立行走的标准解剖学标志)两大因素加入模型后,这种特殊状态便消失

了。换句话说,一旦结合直立行走与大脑扩容这两大因素,人类对右手的偏爱便不再是进化树上的“特例”。

利用同一个模型,科学家还推算了已灭绝人类祖先的可能用手习惯。呈现在科学家眼前的是一幅渐变的图景:早期人类,比如地猿和南方古猿,可能仅有轻微的右手偏好,与现代类人猿大致相似。随着人属的出现,从能人、直立人到尼安德特人,右手偏好显著增强,并在智人身上达到了今天所见到的极端水平。

人类右利手的形成,正是一场跨越数万年的“两步走”接力。首先,直立行走解放了双手,为精细且偏向一侧的手部动作创造了生存优势;随后,大脑不断扩容与重组,将这种倾向“锁定”并放大,最终铸就了人类近乎统一的右手偏好。

当然,这项研究也留下了诸多待解之谜,比如,累积的文化传承如何进一步巩固右撇子传统?左撇子为何始终未被自然选择淘汰?鸚鵡、袋鼠等其它动物身上出现的类似“偏侧性”,是否暗示着整个动物王国存在更深层次的演化趋向? 科技日报