

体检查出这6种病基本不用治

别再自己吓自己了

你是不是也有这样的经历？拿到体检报告看到肺结节、动脉硬化、颈动脉斑块、慢性浅表性胃炎、囊肿……就慌了神？

其实体检查出这些病不用过于担心，大部分无须治疗。体检要反映“真实身体状态”，前3天是指标易受影响的关键期，这些事千万别做！

体检显示这些问题不必过于担心

浙江大学医学院附属第二医院体检中心主任医师贺肖洁介绍，体检查出以下这6种病不用过于恐慌。

肺结节 小于1cm的肺结节大多是良性，定期复查即可。

动脉硬化 好比上了年纪脸上长皱纹一样，是一种血管老化的表现。想要预防，重在日常健康饮食。

单项检查VS全身体检 不同人群怎样选择？

体检有“散装体检”与全面体检，“散装体检”即根据自身近期身体状态灵活选择单项检查，针对不同人群应该怎么选择？

年轻群体 先全面体检，再针对性散装检查。

对于年轻人（尤其是30~40岁），首次体检推荐进行全面体检，了解自身各系统的基础状态（如血压、血糖、肝肾功能、肿瘤标志物等）。

若发现某项指标异常（如甲状腺结节、轻度脂肪肝），后续可针对该系统进行“散装体检”（如甲状腺超声、肝功能复查）。

中老年群体 50岁后以全面体检为主，定期筛查慢性病与肿瘤。

随着年龄增长（尤其50岁

体检前别刻意调整 当心掩盖问题

误区一：体检前“临时抱佛脚”。有些人担心体检查出问题，会在体检前两周刻意调整生活方式（如早睡早起、改变饮食），试图让指标“看起来正常”。但体检的目的是反映日常真实健康状态，短期改变可能导致指标波动（如肝酶假性降低），反而掩盖潜在的健康问题。

误区二：体检前高强度锻炼。体检需反映“身体基础状态”，不建议为了应对体检临时突击高强度锻炼。若日常保持轻度活动（如散步30分钟）的人群，突然进行长时间跑步、力量训练等，会让心率、血压飙升，肌酸激酶等指标升高，易被误判肌肉损伤或心脏问题。有规律运动习惯（如每天健身1小时）者，体检前突然加量、

颈动脉斑块 稳定的斑块不堵塞血管，无须治疗，保持良好的生活习惯即可。

慢性浅表性胃炎 无症状时不需要治疗。

囊肿 比如肝囊肿、肾囊肿，5cm以内、没有症状无须治疗，定期复查即可。

骨质增生或骨刺 属于身体自我修复的产物，没有症状不需治疗。

以上），慢性病（如高血压、糖尿病）及肿瘤风险显著升高，此时单纯依赖“散装体检”可能遗漏关键问题（如早期肺癌、肠癌、心脑血管并发症）。

建议中老年群体每年进行一次全面体检，重点覆盖肿瘤早筛（如低剂量肺部CT、胃肠镜）、慢性病并发症评估（如眼底检查、颈动脉超声、肾功能监测）等项目。

久坐办公族 长期伏案工作易引发颈椎、腰椎问题，建议增加颈椎/腰椎X光或MRI检查，同时关注心血管风险（重点查血脂、心电图等）。

饮食不规律/代谢异常人群 若经常暴饮暴食、缺乏运动，需重点检查消化系统（如幽门螺杆菌检测、肝功能、腹部超声）及代谢指标（血糖、尿酸）。

加时，可能打破代谢平衡，影响血糖、电解质，甚至让心肌酶轻度异常。

正确做法 前3天“不突破日常”，平时怎么动就怎么动，不刻意加强度。

体检前3天是关键期，做好以下几项，让指标更真实。

饮食 避免大吃大喝、高脂高糖（如火锅、烧烤、大量甜食），保持常态化饮食，忌过量饮酒。

用药 长期服用慢性病药物（如降压药、降糖药）者，需提前咨询医生是否需停药（多数药物可正常服用，少数特殊检查可能需要调整）。

作息 保证充足睡眠，避免熬夜（熬夜可能引起血压波动、激素水平异常）。

据国家应急广播微信公众号

早餐少吃碳水 全天血糖都稳住了



一项研究提出，相比高碳水化合物早餐，摄入低碳水化合物早餐的人，全天血糖更稳定。

早餐少碳水，血糖更稳

这项研究，把参试者分为低碳水早餐组和高碳水早餐组。两种早餐热量都是450千卡，但营养成分大相径庭。

低碳水早餐组：富含蛋白质和脂肪，如鸡蛋、奶酪和牛油果。约8克碳水化合物、25克蛋白质和37克脂肪。

高碳水早餐组：以燕麦、吐司、烤面包等为主。约56克碳水化合物、20克蛋白质和15克脂肪。

相比高碳水化合物早餐，摄入低碳水化合物早餐的人，全天血糖更稳定，餐后血糖峰值降低，血糖波动幅度更小，并且在一天中的其他时间里也倾向于摄入更少的热量。

一顿好早餐，4种食物不能少

《中国居民膳食指南（2022）》建议，早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类食物。

谷薯类食物 主要提供碳水化

合物和能量，可以选择红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。

肉蛋类 主要提供优质蛋白质、矿物质和脂溶性维生素。可以选择水煮蛋、蒸蛋羹、煎蛋、炒蛋、荷包蛋等，少吃培根、香肠等加工肉制品。

奶豆坚果类 大豆和坚果富含优质蛋白质、必需脂肪酸和多种植物化学物；奶制品在提供优质蛋白质的同时，还是补钙的最佳来源。可以喝牛奶、豆浆，也可以尝试吃块奶酪，或用豆腐干、豆腐丝等拌个凉菜。

坚果类可以当作早上的加餐吃，也可以放在杂粮粥里，或撒在蔬菜沙拉里增加香味和口感。

蔬菜水果类 主要提供维生素、矿物质、膳食纤维等。蔬果类一般推荐拌个小凉菜或加入汤面米粉等食物中，果蔬汁也是不错的选择，不过要现榨现喝，以保证蔬果中抗氧化物质的活性。

此外，早餐要定时、定量，先吃蔬菜和蛋白质，最后吃主食，餐后30分钟散步更有助于血糖控制。

据央视财经

别挠了！孩子皮肤痒这样吃

您是否正在为孩子的反复皮肤瘙痒、红疹而焦虑？特应性皮炎不仅让孩子夜不能寐，还可能影响生长发育。别急，科学的营养支持可以帮助修复皮肤屏障、调节免疫反应，甚至降低未来过敏风险。

今天，就来揭秘哪些食物是孩子的“皮肤救星”，哪些是隐藏的“瘙痒触发器”，让孩子吃得营养，皮肤更健康。

儿童特应性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病，最基本的特征是皮肤干燥、慢性湿疹样皮损和明显瘙痒。婴儿好发于面部、四肢伸侧，儿童则多见于肘窝、腘窝、颈部等屈侧。

儿童特应性皮炎与遗传过敏体质有关，它不只是痒那么简单，还容易引起皮肤感染，影响睡眠从而导致儿童生长发育迟缓、注意力不集中。且随着过敏进程的推进，还可能发展为过敏性鼻炎、哮喘。

患有特应性皮炎的孩子，推荐吃抗炎、低敏类的食物。

蛋白质类 如母乳、水解蛋白奶粉、鳕鱼、鸡肉。水解蛋白可以降低过敏风险，鱼类富含Omega-3抗炎。

脂肪类 尽量选择橄榄油、亚麻籽油、深海鱼油，Omega-3抑制炎症反应。

碳水化合物 可选择糙米、燕麦、红薯，这些属于低升糖指数的食

物，可减少糖化终产物（AGEs）的促炎作用。

蔬果 可给孩子吃西兰花、菠菜、蓝莓、去皮苹果，这些蔬果富含槲皮素、维生素C等抗氧化剂。

益生菌 可选择无糖酸奶（低敏）、含有鼠李糖乳杆菌的食物等来调节肠道菌群，减少Th2型免疫反应。

除此以外，孩子的日常饮食还要注意烹饪方式，推荐蒸、煮、炖，如清蒸鱼、水煮蔬菜等。尽量避免烧烤、油炸方式，高温烹饪易产生促炎物质。

家长如果怀疑孩子患有特应性皮炎应进行过敏原排查，做皮肤点刺试验或血清IgE检测，避免盲目忌口。同时，记录饮食日记，记录进食后24小时皮肤反应。

日常应避免接触那些已明确的过敏原，以下三类食物需谨慎或避免食用。

高过敏风险 牛奶、鸡蛋、花生、带壳海鲜、大豆。

促炎食物 精制糖、油炸食品，含反式脂肪的零食，如薯片、蛋糕等。

高组胺食物 柑橘类、番茄、巧克力、加工肉类，这类食物可能加重瘙痒。

需要注意的是，孩子长期忌口可能缺钙、维生素D，需定期检测并补充。

据《北京青年报》