

【健康红绿灯】

绿灯

每天一把鲜枣满足维C需要



跟其他秋季水果相比，鲜枣的很多营养成分都遥遥领先，比如钾、维生素C、胡萝卜素等，其中，维生素C含量为243毫克/100克。中国营养学会推荐，成人每天应摄入100毫克维生素C。每天吃一把鲜枣（40克左右）基本就可以满足维生素C需要。鲜枣还含有多种抗氧化成分，如胡萝卜素和多酚类物质，它们能清除自由基，对抗身体炎症，延缓衰老。

早餐适合吃高热量食物



研究发现，早餐吃得多，吃得丰富，更不容易得高胆固醇血症。即使早上吃低质量的碳水化合物（如白面包）也有这种作用。同样是坚果，早餐多吃有益控制血胆固醇水平，晚餐多吃则适得其反。研究者认为，人体的脂类合成与炎症因子分泌都存在昼夜节律，通常是“早低晚高”。

红灯

吃石榴不建议吐籽



秋天是吃石榴的季节，外形方一些、有棱有角的石榴更好，有棱说明成熟度高、籽粒饱满。石榴最大的营养优势是富含膳食纤维，含量高达4.9克/100克。石榴籽富含多酚类物质，具有一定的抗氧化作用，最好不要丢弃。牙好的人，石榴籽可以直接嚼着吃，牙和肠胃功能都不太好的人可以将其榨汁喝。

手机不要戴着壳充电



在充电过程中，手机和电池本身就会发热，如果夜间长时间充电，尤其是戴着厚重的手机壳，热量难以散发，电池相当于在做“桑拿”。而高温正是锂电池寿命的“隐形杀手”，长期如此会加速电池老化。

胃肠镜检查报告怎么看？

专家教您“解码”

□本报记者 宗晓畅

问题一：报告单上出现“慢性浅表性胃炎”“慢性非萎缩性胃炎”，严重吗？

慢性浅表性胃炎和慢性非萎缩性胃炎应该是差不多的，严格来说，二者都会有一些黏膜的损伤，有点充血、发红，这也是常见现象。在很多时候，浅表性胃炎和正常结果是画等号的。80%左右做胃镜的人都会有这样的诊断结果。就好像我们的皮肤偶尔被太阳晒红了一点，只要调整好生活习惯，比如规律饮食、避免过度劳累、减少辛辣刺激食物的摄入，都不算严重。但是如果感染了幽门螺杆菌，就要进行杀菌治疗，经过治疗一般可以恢复正常。

问题二：什么是“肠上皮化生”和“异型增生”？

如果报告里出现的是“萎缩性胃炎”，同时还有“肠上皮化生”或“异型增生”，这样的表述意味着什么呢？萎缩性胃炎，我们称它叫癌前病变。大部分的萎缩性胃炎都是幽门螺杆菌感染引起的。要把细菌杀掉，萎缩就不进展了，癌变的机会就会明显减少，但不是到零。如何监测不让它变成胃癌呢？那就是定期的胃镜检查。根据不同的萎缩严重程度，每三年、两年甚至一年复查一次胃镜。肠上皮化生，经常是和萎缩

来伴型的。简单来说，肠上皮化生是指胃部的正常黏膜细胞因为长期受到慢性炎症的刺激，逐渐转变成了类似于肠道黏膜的细胞。

肠上皮化生是胃黏膜在慢性损伤后的一种修复性改变，是身体发出的“警告”。它属于癌前病变，但绝大多数不会癌变。

异型增生也称上皮内瘤变，指的是胃黏膜的细胞不仅在数量上过度增生，而且在形态、结构上也出现了异常。

如果说肠上皮化生把胃变成了容易长癌的“盐碱地”，那异型增生就是盐碱地里长出来的“畸形苗”，这个苗有可能长成“毒草”（癌症）。所以，报告中一旦出现“肠上皮化生”或“异型增生”这两个词，一定要定期复查胃镜，密切关注胃部的变化。

问题三：胃肠镜报告显示“糜烂”“溃疡”该如何应对？

胃黏膜出现“糜烂”，就像皮肤上磨出了小伤口，可能由于喝酒、吃药等原因导致，及时调整生活方式，或者通过药物调整，一般都能慢慢恢复。

而“胃溃疡”则需要规范治疗，尤其是直径超过2厘米的溃疡，一定要警惕恶性的可能，进一步做病理活检，明确溃疡的性质。

糜烂和溃疡，应该是同一种性质的病变，就是程度不同，都是黏膜的上皮的破损，都需要进

行药物治疗，一个就是抑制胃酸，把攻击因素降低，一个就是黏膜保护，以促进恢复。

问题四：肠道里的息肉有什么危害？

肠镜报告中还经常出现“息肉”这个字眼，肠道里的息肉有什么危害？是否需要进行治疗干预？

息肉就像是肠道黏膜上长出的“小肉疙瘩”，大部分息肉都是良性的，但也有一些息肉存在癌变的风险。比如说腺瘤性息

肉，绝大多数结直肠癌都是由它演变而来的。腺瘤性息肉处于从良性病变向恶性病变转化的关键阶段。这个过程通常非常缓慢，可能需要5-10年甚至更久，这就给了我们一个非常宝贵的“时间窗”去发现并切除它，从而有效阻断癌变进程。

最常见的腺瘤息性肉分为两大类：管状腺瘤、绒毛状腺瘤。管状腺瘤就比较轻，绒毛腺瘤就比较重。一般来说，管状腺瘤超过1公分了就要引起重视。而绒毛腺瘤，即便小，也要引起重视。

【相关链接】

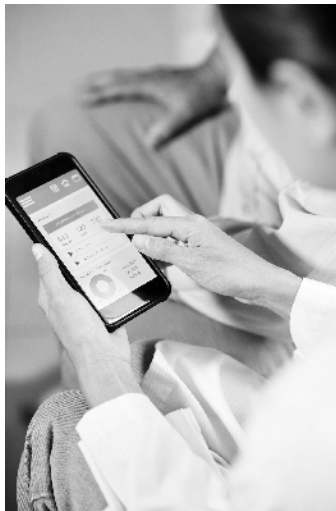
规避胃肠镜检查误区

“萎缩性胃炎”一定会变成胃癌，这种说法对吗？

这种说法是不对的。萎缩性胃炎是一种癌前病变。病人出现萎缩癌变大概是1%的一个比例。其实萎缩也是一种自然衰老的表现，但它癌变的机会确实会增加。

身体无症状就不需要做胃肠镜检查，这样做对吗？

不对。比如腺瘤性息肉发病率非常高，在一些大城市，腺瘤性息肉的发病率在45-50岁及以上能够超过30%甚至40%这样的一个比例，男性比例会更高一些。所以一定要及时做检查，胃镜检查可发现癌前病变，降低胃癌的发病率、死亡率。



身体太瘦不利于抵抗疾病

瘦并不能与健康画等号。事实上，太瘦的人在面对意外急症时，往往比体重正常的人更加脆弱。

突发状况时，营养储备不足当遭遇意外急症，如严重感染、大型手术、创伤时，身体会进入高代谢状态，急需大量能量和营养来修复损伤、对抗疾病。太瘦的人往往存在营养储备不足的问题，在遇到突发状况时，难以支撑高强度的修复，甚至增加并发症的发生风险。

疾病侵袭时，免疫力低下营养是免疫系统的基石。蛋白质，维生素A、C、D、E，锌，铁等营养素都与免疫功能息息相关。太瘦的人往往存在营养不良，导致免疫细胞数量减少、活性下降，免疫屏障脆弱，难以有

效抵御细菌、病毒等病原体的侵袭，更容易发生感染，且感染后病情更重、恢复更慢。

肌肉含量低，难以维持身体机能 肌肉不仅是力量的象征，更是维持生命活动的重要器官，在体温维持、代谢调节、伤口愈合等方面发挥着重要作用。太瘦的人往往肌肉含量低，当遭遇意外急症时，容易出现体温失衡、代谢紊乱、伤口愈合延迟等问题，影响预后。

(叶颀)

遗失声明

北京市总工会《票据购领证》(编号: 100000117004) 不慎遗失, 声明作废。
北京市总工会财务和资产管理部
2025年9月8日



看似健康却容易发胖的5种食物

为什么吃东西已经“精打细算”了，还是胖了许多？原来，一些看似健康的食物，各个都是深藏不露的“热量刺客”。辣椒油凉拌菜 蔬菜热量低，但要小心辣椒油热量高、钠含量高。另外沙拉酱含油量也高，吃多了不仅变胖，还会升高血脂。可换用油醋汁、柠檬汁、黑胡椒、辣椒面调味。风味酸奶 一瓶200毫升、添加了稀奶油和果酱的风味酸奶，可能含糖量高达20克，不仅热量飙升，还容易引发血糖波动。可选择脂肪含量低且不额外添加糖的纯酸奶。

果干燕麦片 有的即食燕麦、混合燕麦片经过加工后，已经“变质”成热量炸弹。如果再加糖、加果干、加坚果，热量、脂肪、糖分都大大增加。可选择原粒燕麦或纯燕麦片。

鸡爪 鸡爪的热量是鸡胸肉的2倍，吃2只鸡爪就相当于吃一碗米饭。有的鸡爪盐分高，吃多了不仅发胖，还可能影响血压和血管健康。

椰肉 椰肉富含脂肪，吃多了不仅会增加热量摄入，还可能升高胆固醇。喝椰汁可以，吃椰肉要适量。

(刘畅)