



“我平时身体非常健康，没有啤酒肚，精力也很好，没想到，这次体测发现，我生理年龄要比实际年龄大5岁！我竟然早衰！太让我惊诧了！”宋成激动地告诉记者。

近年来，各大医院相继成立健康体检中心，但是多数仅提供体检，对于后期跟踪指导几乎没有涉及。针对高达70%的亚健康人群，首都职工体质促进中心通过体质测试，对职工表现出的不同健康状况，采用量身定制的“处方”，让职工的身体状况得到明显改善。首都职工体质促进中心如今已对外开放2个多月，它是如何服务职工的？本报记者为您进行追踪报道。

# 为职工量身打造“健康处方”

——首都职工体质促进中心对外开放2个月追访

□本报记者余翠平

## 销售总监熬夜加班 早衰5年

今年30多岁的宋成是IT行业的一名销售总监，身高174厘米的他，虽然瘦但看起来很精干。11月中旬，他来到工体的首都职工体质促进中心，进行了体测。

宋成测试了身高、体重、体前屈、纵跳、闭眼单脚站立、握力、肺活量等11项，成绩都不错。进行了蛋白质、脂肪、无机盐、水分等身体成分的测试，还进行了骨密度、糖基化、平衡、内脏脂肪、动脉、脊柱功能等测试。

在糖基化测试中，工作人员告诉他在未来5年发生慢性病的风险比较高。

“通过糖基化检测仪，可预测糖尿病、视网膜病变、神经病变和心血管病慢性病的发病风险，综合评价身体状况。”首都职工体质促进中心相关负责人说。

把衣服撸上去，露出半截胳膊，然后宋成把胳膊放到白色仪器上，约半分钟的时间，就测出了数值，通过跟数据库进行对比，宋成发现自己糖基化终末产物水平偏高。

检测结束后，工作人员告诉宋成有早衰5年的迹象，便询问起了他的生活习惯。

“由于工作的缘故，宋成长期熬夜加班，平时应酬比较多，饮食高糖、高脂，而且还经常抽烟喝酒。这都是宋成未来患慢性病风险比较高、出现早衰的原因。”首都职工体质促进中心相关负责人说。

工作人员建议宋成尽量不要熬夜，少出去应酬，清淡饮食，少抽烟喝酒，多运动，定期去健身房。

“唉，平时老仗着自己身体结实，觉得熬个夜，加个班，多喝点酒，多抽点烟，没什么，没想到这次体测查出了身体的隐

患，我回去得好好调整饮食，多吃蔬菜水果，加强运动！毕竟健康的体魄是人生幸福的第一要义！”宋成感慨地告诉记者。

## 体育老师脊柱功能“亮红灯”

据记者了解，首都职工体质促进中心服务流程包括领取测试卡、基本素质测试、静态体验测试、科学运动体验、领取测试报告、参观体质促进长廊等环节。

据首都职工体质促进中心相关负责人介绍，首都职工体质促进中心由北京市总工会立项，北京职工体育服务中心具体运营，北京康比特体育科技股份有限公司提供技术支持与专业服务，旨在为广大首都职工、各界群众进行体质测试与健康促进的社会公益项目。

“没想到，我脊柱功能出现了问题，颈部左侧弯曲不畅，回去得加强运动了！”某高校体育学院蔡老师感慨地说。

蔡老师近期来工体参观学习，自以为身体十分健康的他抱着试试看的心态参加了体测。没想到，在内脏脂肪测试中，他被测出皮下脂肪偏高，需要减肥；在脊柱测试时，发现他颈部肌肉有些僵硬，后背现象严重。

“蔡老师的后背是因为他胸前后背肌肉群力量不等，胸肌力量欠发达导致的。在跟他闲聊中发现，虽然他锻炼机会多，但是由于长期伏案办公，导致腹部脂肪堆积、颈部肌肉僵硬。”

最终工作人员给蔡老师开出了“加强肌肉训练，多进行俯卧撑、仰卧飞鸟等训练”的运动处方，蔡老师满意而归。

“首都职工体质促进中心集合了国内运动健康学界优势资源，拥有多名国内顶级的运动训练专家、运动营养专家、体能康

复专家和健康管理者。”首都职工体质促进中心相关负责人说。

## 年轻女孩查出慢性疾病风险

“闭眼单脚站立，我只坚持了13秒。”

“我坚持了17秒。”

“我有点骨质疏松，得回去让我爱人给我炖排骨喽！”

“我骨密度还好，就是颈椎有问题！”

走进等候大厅，记者听到一些人在聊自己的测试结果。一位穿深色运动服的年轻女孩也在等候，她看起来情绪有些低落，记者便跟她闲聊起来。

今年27岁的贾女士是一名出纳，当天她也进行了体质测试。一向爱运动的她，由于今年比较忙，就疏忽了运动，没想到身体各种亚健康的隐患也随之而来。“我每天做面膜，没想到，生理年龄还是比实际年龄老两岁。”原来她情绪低落的原因在这里。

“我的糖基化终末产物水平偏高，有慢性病风险！以后需要清淡饮食，加强运动了。还有内脏脂肪也稍微多点，体重有点超，回去得坚持跑步、游泳了。刚才工作人员说了，我减减肥，生理年龄会小下去的！”贾女士充满憧憬地告诉记者。

“我回家锻炼身体去了，再见！”挥挥手，贾女士小跑着出了体质测试中心。

“我们将体质测试、健康风险评估、科学运动健身、合理膳食融为一体，目的在于使首都职工更好地恢复健康、拥有健康、促进健康，并有效降低医疗支出。美国一项调查研究表明，90%的个人和企业通过健康管理后，医疗费用支出可以降低到原来的10%。”首都职工体质促进中心相关负责人介绍说。



# 锦旗背后的故事

□杨保川 赵迎春

在北京城建二机电分公司的荣誉室中，挂在墙上的几面锦旗尤显突出，锦旗上绣着“心系百姓，为民排忧”、“惠民工程暖人心，优质服务铸和谐”等朴实而真诚的感谢语，这些锦旗背后隐藏着许多平凡且感人的故事。

故事首先从该公司老旧小区改造项目部的居民来访接待室里说起。“太感谢你们了，要不是你们，我们老两口还不知要挨冻到什么时候呢。”“是啊，是啊，要不是你们发现隐患及时告诉我，我还真想不到我们家地下还藏着那么大的一个洞！”接待室里，两户居民正你一言、我一语地抢着向项目部的职工们表达着感谢之意。这是怎么回事呢？

家住在海淀区阜石路第二社区17号楼3单元的一对60多岁的夫妇体质较弱，特别怕冷。11月15日，好不容易盼来了统一供暖，可家中的暖气一点热气儿都没有，这可急坏了夫妻俩，找谁来帮忙呢？他们突然想起了前一段时间来安装暖气片的师傅们，抱着试一试的态度，他俩来到了城建二机电分公司西木老旧小区改造项目部寻求帮助。项目部经理李奕得知后，非常重视，第一时间抽调两名技术人员上门对管道进行检查，经过排查发现导致室内暖气不热的原因是家里的暖气阀门已经生锈堵塞，虽然该问题不在项目部的施工作业范围内，但他们仍旧热情地帮助两位老人修理并更换了阀门，解决了暖气不热的问题。

家住在海淀区西木小区5号

楼3单元一层的张先生一家，由于以前的老旧水管漏水，地板下面被水冲出了一个15公分大的空洞，项目部的工人去进行水管改造时，发现该隐患后，第一时间联系到业主并说明了情况，在进行更换水管的同时，还义务帮助住户填实了地板下面的空洞，清除了安全隐患。

北京城建二机电分公司承建的2014年海淀区老旧小区改造综合整治工程，共负责16个小区、68栋楼、7000多户居民家里的卫生间排水及室外污水管更换、楼体上采暖管线的更换、消防系统、防雷接地系统、门禁系统及公共楼体单元照明、路灯等专业分包任务。自7月份进场施工以来，该公司不仅在施工质量方面精益求精，在施工管理方面，做到了以人为本。特别是在入户安装暖气片和更换上下水管的过程中，安排专人进行耐心细致的上门入户调查，听取居民意见详细记录，并定时回访。从每一户的上下水、热计量入户调查再到预约时间上门安装等，项目部技术员可谓磨破了嘴、跑断了腿，终于在供暖之前，顺利完成了7000多户、15000组暖气片的更换改造任务。在供暖之后，该公司还指派专业人员到个别暖气不热的居民家里进行检修和维修，保证了老旧小区居民们的供暖质量。

功夫不负有心人，辛苦的付出换来了老旧小区居民们的认可和赞誉，住户们纷纷寄来了感谢信、送来了锦旗，以表感谢之情。



## 邮迷排队抢多媒体邮票

昨天，2014年的邮票年册开始发售，中国集邮总公司各销售点门外都可见“邮迷”排起长龙阵。每年存一本集邮年册是许多家庭的习惯，今年邮票年册首次增加多媒体内容，用手机扫码后，每张邮票都能变“活”了，变成讲述邮票图案故事的动画，方寸大小的邮票变得绘声绘色。

本报记者 孙妍 摄影报道