



各科看病最佳时间表

□马力

去看病前，是否要空腹、几点检查最好、前一天用不用控制饮食……常让很多人一头雾水。确实，在不同的时间点，激素、血糖、白细胞等人体指数都会产生波动，从而影响诊断结果。其实，只要找准一些关键的看病时间点，就能让诊断更明确。

测血糖：六七点最准

相对来讲，内分泌系统疾病对就诊时间的要求最严格，拿最常见的糖尿病来说，在早上六七点钟测的空腹血糖，是相对最准确的。大家可先在家里测好后将结果带给医生参考。此外，像垂体疾病、肾上腺肿瘤、生长激素缺乏症等疾病，都需要做激素水平测定，而激素释放水平受人体生物节律的影响，通常是早上分泌水平高，夜间分泌水平低。

抽血：早8点前后

不管是定期体检，还是肝功能检查、心脑血管疾病的诊断等，都少不了抽血空腹血做检测。空腹血是指清晨没有吃东西前，距前一餐约12至14小时所抽取的静脉血。假设你前一天晚7点吃的饭，那早7至9点抽的血都是合格的空腹血。此时，肠胃的消化和吸收活动基本“收工”，血液中各种成分比较恒定，测出来的数值能相对真实地反映机体变化。

男科检查：9—11点

目前临床上的“男性更年期”越来越常见，这是50岁以上男性最为常见的内分泌失调综合征，与睾酮的分泌减少有关。睾酮激素的检查以早上最准，一般建议9—11点做检查。在男科疾病中，许多勃起功能障碍患者都伴有肥胖，医生常常要考虑检查他们的血脂、血糖是否偏高，此时可能要检查空腹血糖，建议上午早到医院就诊。

验尿：新鲜晨尿最佳

虽然尿常规检查是我们最常做的检查之一，但它的很多讲究却被我们忽略。尿常规检查留取的尿液标本，应尽量采用新鲜晨尿，因为夜间饮水较少，肾脏排到尿液中的多种成分都储存在膀胱内并进行浓缩，容易提高检查出疾病的几率。检查前一天晚餐

不要吃大鱼大肉，晚上喝水也别太多。

哮喘：上午效果最好

哮喘的症状在上午最明显，因此早上就医的效果较好。大部分呼吸系统疾病对就诊时间没有什么特殊要求。不过，呼吸道感染、支气管炎等疾病需空腹检查肝功能，所以也应早上就诊。如果得了肺炎、支气管炎等疾病，就需要做肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等检测，这往往需要做痰液培养，而来自早上第一口痰的数据最准确，因为它还没有被杂菌“污染”。采集前应先漱口，然后用力咯出气管深处的痰液。

拔牙：下午疼痛感会轻一点

看牙成了很多人的心病。不管拔牙还是根管治疗，不少口腔疾病都需要注射麻药。欧洲科学家研究发现，下午1至3点注射局部麻醉剂的有效时间比早晨和晚上高出3倍。在上午，人体对疼痛的反应更为敏感，因此建议尽可能在下午拔牙。

查肠镜：提前3、4天注意饮食

胃炎、消化不良……胃不好的人越来越多。多数消化系统疾病都需要做空腹检查如胃镜、腹部B超等，所以大家去看消化道疾病时最好清晨不吃早饭、不喝水。怀疑结肠直肠癌需要做肠镜的，提前3至4天就要在饮食上做好准备，并服用清肠药。

看妇科：月经结束3至7天

月经不仅影响女人的心情，也影响着妇科疾病诊断。阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、外阴炎等是困扰女性的常见妇科病，诊断时要取阴道涂片、宫颈刮片检查脱落细胞，这些检查都在月经干净后3至7天内做最好。这是因为当月经出血时，血细胞会影响细胞或细菌涂片的观察效果。

皮肤病：冬季好于夏季

一半来说，与夏季相比，人在冬季时的皮肤最白，更容易发现不同寻常的皮肤颜色变化、斑点或肿块。如果身上有形状不规则、颜色发暗、类似丘疹的小疙瘩，且3至5周后仍不见消失，建议到皮肤科做进一步检查。

2015年这些费用不用再交了

□石代

曾经，你不明白为何要交流动人员档案管理费，为何结婚登记还得被宰9元钱，不过，2015年，你的钱包可能会鼓起来啦，因为这些费用通通不用再交了！

取消流动人员档案管理费

还在为每年上交两三百元的档案管理费而心疼吗？好消息是中央组织部、人社部等五部门联合下发《关于进一步加强流动人员人事档案管理服务工作的通知》，要求2015年1月1日起，取消收取人事关系及档案保管费、查阅费、证明费、档案转递费等名目的费用。

结婚登记不收费

从2015年1月1日起，全国各省市将停止收取婚姻登记证书（包括结婚、离婚、补领婚姻登记）工本费，结婚步入0元时代。

取消银行卡账户年费

国家发改委和银监会联合发

文规定，去年8月1日开始，银行客户（不含信用卡）可申请免收账户管理费和年费，账户管理费包括小额账户管理费。不过，要取消此项收费，还需储户亲自到银行柜台申请，知道的职工要广传，别白给银行交冤枉钱！

取消住房公积金个人住房贷款保险等收费

住建部、财政部、人民银行于去年10月10日联合下发通知，要求取消住房公积金个人住房贷款保险、公证、新房评估和强制性机构担保等收费项目，减轻贷款职工负担。

免征小微企业教育费附加等收费三年

小微企业的春天到了，自2015年1月1日起至2017年12月31日，小微企业将免征教育费附加、地方教育附加、水利建设基金、文化事业建设费。

小心别把麻疹当感冒

□陈棕

近日，一则《北京一大厦暴发麻疹疫情》的新闻让不少职工开始关注麻疹，这到底是一种什么样的病呢？专家表示，麻疹早期表现和普通感冒相似，大家需特别提防。

麻疹是由麻疹病毒引起的传染性极强的急性呼吸道传染病，在人员拥挤、空气不流通的环境中，很容易传播。当前，北京市麻疹发病高峰即将到来，北京市疾控中心建议，如果出现发烧、红色皮疹、咳嗽等症状，要尽快到医院诊治。

麻疹的早期表现和普通感冒

相似，有明显的上呼吸道症状，打喷嚏、咳嗽，伴有高烧，有的口腔内出现柯氏斑。成年人自觉症状比儿童要重，浑身酸软无力。血常规检查白细胞偏低，淋巴细胞较高。1至7天后开始出现密密麻麻的红色小丘疹，和普通的药疹差不多，但不痒，一般是从面部开始，慢慢向下扩展，2至3天后扩展到全身。麻疹多发生于儿童，15个月以下的幼儿最易感染，近年来在成年人中感染麻疹的也逐渐增多，这可能与人们工作压力大，过度紧张、劳累，自身免疫力下降有关。

让同事“惧怕”的检验员

□北京新福润达绝缘材料有限责任公司 洪运

她，被工段的同事们称为“红条杀手”；她，被称为产品检测的“把关人”；她就是北京福润达集团的一名普通检验员——安春成。

安春成所从事的工作是产品检测工作，然而对于这份工作来说不仅仅只是检测，更重要的是通过检测来验证产品的质量。对于发现有质量问题的产品，安师傅将及时反馈给相关人员并督促有关人员进行整改。然而也因为这个原因，有些人对安师傅会有些误解，甚至是反感。

当安春成在反复对产品进行抽样检测时，对于发现有质量问题的产品，安师傅会采取两种措施，一是进行备案上报有关部门领导，二是对有质量问题的产品进行张贴“红条”并告知产品生产工段责其补救或是返工。

对于张贴“红条”期初很多工段的人非常反感，因为一旦在某个产品批次上张贴“红条”后，说明这个批次的产品就会面临着被重新加工，而且要扣50-100元的罚款，所以在看到安师傅张贴的“红条”后，有的人甚至会说出一些难听的话给安师傅听。

但安师傅并没有退缩：“如果我对这批产品睁一只眼闭一只眼，即使被卖出去了，那么损害的是咱们福润达的形象，客户就不会再购买咱们的产品，那么到时候你损失的不是那小小的100元，而是更多。”

就这样，安师傅一直用严格的态度对待每个批次的产品，从来没有放松自己的警惕性，员工们也都开玩笑地称她是“封条杀手”，看似一个“冷血”的昵称，却反映出员工们对她工作的认可和肯定。现在大家都对她的工作给与支持，不再像以前那样反感，因为大家都知道，像安师傅一样的“把关人”并不是专门挑剔，而是为了我们的产品质量更加优质、更加可靠，只有这样，福润达这个响亮的品牌才能得到越来越多客户的认可。



【健康红绿灯】

绿灯

适当吃腐乳有好处



腐乳是我国独创的传统大豆发酵制品，在制作过程中，由于微生物的作用，腐乳中产生的维生素B2含量仅次于乳制品，比豆腐还高7倍；维生素B12含量仅次于动物肝脏。对于常吃素食的人，经常吃些腐乳有预防恶性贫血和老年性痴呆的功效。

两种廉价菜防肠癌



胡萝卜和芹菜是百姓餐桌最常见的两种蔬菜，研究发现，胡萝卜和芹菜在预防肠癌方面都具有关键作用。胡萝卜和芹菜中的抗氧化剂可遏制肠道肿瘤细胞分裂，并导致癌细胞死亡。

红灯

床头别放毛绒玩具



毛绒玩具表面极易隐藏灰尘、细菌和甲醛，还有一些“三无”毛绒玩具是用有害化学纤维填充的，容易使人流泪、起红斑，甚至引起呼吸道和皮肤感染。卧室里不要摆放任何毛绒玩具，尤其是不能让孩子抱着睡觉。

感冒退烧药别同吃



感冒药和退烧药是两个概念，目前常用的退烧药物有对乙酰氨基酚和布洛芬两大类，而感冒类的药物成分比较复杂，常常是复方制剂。在不了解药物组成的情况下，将含有相同成分的药物同时服用，容易发生药物叠加，长期服用或过量服用可引起肾脏损伤，甚至造成肾衰竭。