



■对话专家

我们为什么要定期体检?

白领及40岁以上人群更应坚持体检

□本报记者 张江艳

定期体检有用吗?哪些人更应该坚持定期体检?为了帮助职工深入了解体检的重要性,记者采访了北京铁路体检中心医务部负责人孔博。

记者:随着体检的普及,现在很多单位都会对职工提供定期体检的福利,那么体检的意义是什么?

孔博:定期体检非常必要。首先,体检有利于疾病的早期发现早期治疗。比如,大多数的慢性疾病与恶性肿瘤,在初期尚未有症状出现时,可通过检查及早发现异常,使疾病在初期就能及时给予治疗,防止继续恶化。

其次,体检有利于生活习惯的检视与改善。健康检查结果,或多或少会有一些异常值出现,虽然有些异常值,不表示一定患有疾病,但可以依据此异常结果,作为加强自我身体机能的认识,并改变不良的生活习惯,避免疾病的产生。

记者:哪些人群更应该坚持定期体检?

孔博:通常说有三类人更应该定期体检。

一、白领族。有一份资料显示:4000多名31至60岁的白领职员中,脂肪肝发病率高达12.9%,肥胖症患病率达31.6%,高脂血症患病率为12.8%,冠心病患病率为3.1%。据分析,白领的脂肪肝、高脂血症等患病率之所以比整个人群患病率还高,可能是因为白领人常有过量的摄食、进零食、吃夜宵等不规律的饮食方式,扰乱了其正常的代谢,为脂肪肝和肥胖的发病提供了条件。如果每年做一次认真的体检,这些疾病便能做到及早发现、及时治疗,有效地阻止肝脏进一步纤维化和硬化,使肝脏免受损坏。

二、40岁以上的亚健康人群。按年龄来算,18至40岁的人



本期专家

北京铁路体检中心医务部负责人孔博

随着年龄的增长,心身轻度失调呈缓慢上升趋势,而到了40岁以上,潜疾病状态的比例陡然攀高,55岁前后有明显疾病症状的越来越多。亚健康状态在中年以后变得明朗化,滑向疾病的步伐迅速加快。肩负事业和家庭重任的中年人,千万不要小视亚健康状态,否则不久的将来,这些人中2/3将死于心脑血管疾病,1/10死于肿瘤,1/5将死于肺部疾病和糖尿病以及过劳和意外,只有1/10的人才有希望安享天年。

三、已有慢性病的人。慢性病人指一些已患有心脑血管、糖尿病、肝炎、哮喘、胃病等糖尿病的人,他们可能在医生的治疗下能暂时得到缓解,但绝非能得到一劳永逸的良方,因此,这些病人仍然应定时进行疾病的复诊和检查。糖尿病患者至少应每1个月检查一次血糖,并检查是否有合并症发生。乙肝病人每半年要检查一次肝脏B超,便能及早发现肝脏的病变。胃病病人每年做一次胃镜检查,随时掌握自己的疾病发展,及时调整用药,达到治疗的最好效果。

在线旅游投诉大幅上升

“去哪儿网”和“携程网”占总量8成

□本报记者 博雅

随着暑期旅游高峰的到来,有关在线旅游的消费者投诉出现大幅上升。自北京市消协指导的消费者网6月17日通报在线旅游投诉情况至7月21日,短短一个月时间,消费者网又收到在线旅游投诉50条,比前三个月投诉总数还多出32%,占到同期投诉总量的48%。其中,去哪儿网22条,携程旅行网20条,二者合计占到在线旅游投诉总量的84%。被投诉的事由仍集中在机票退改费、酒店房间预订、出游行程变更以及售后服务跟不上等方面。

对于消费者投诉最为集中的高额退票费问题,消费者网负责人陈音江认为,一些在线旅游网站以“旅行套餐”等为由,收取消费者高额退票费的做法,不仅不合理,而且于法无据。《中国民用航空旅客、行李国内运输规则》明确规定,旅客在航班规定离站时间24小时以内、2小时以前要求退票,收取客票价10%的退票费;在航班规定离站时间前2小时以内要求退票,收取客票价20%的退票费。旅游电商推出的“旅行套餐”,应该是向消费者提供更便捷、更便宜的旅游产品或服务。

“消费者反映下单后,因某种原因立刻取消订单,就收取高额退改票费的做法,也违反了《消法》有关规定。按照《消法》

规定,除消费者定做等四类商品外,消费者通过网络等方式购买商品有权七日内无理由退货。”中国消费者权益保护法学研究会媒体部负责人认为,在线旅游实质上就是消费者通过网络购买服务,理应适用于《消法》七日内无理由退货规定。也就是说,消费者通过在线旅游网站购买旅游产品或服务后,应当享有七日无理由退货的权利。如果网站认为,在线旅游根据性质属不宜退货范畴,那么也需要对消费者进行“一对一”的明确告知,而不能将“告知”隐藏在复杂冗长的格式条款中,让消费者的知情权得不到保障。

针对眼下暑期正是出游高峰期,不少人图方便选择在网上预订购买出游产品的现实,消协提醒,目前有部分网上旅行社店铺,利用信息不对称和不平等格式条款,误导销售,虚构成本,转嫁损失,侵害消费者合法权益。为此提醒市民,对外出旅游尤其是出境旅游签证的相关政策信息、所需资料、办理步骤和程序应进行基本了解,避免被不良商家忽悠。同时应选择本身具备相关资质、规模大、口碑好的旅行社,并事先签订正规完备的旅游合同,约定责、权、利和注意事项,特别是选择本地服务商更有利于产生纠纷后的调解处理。

每周少吃一天少患病助长寿

“轻断食”被誉最好的“保健神器”之一

□李洋

最近,一部英国广播公司(BBC)拍摄的《进食、断食与长寿》纪录片在国内走红网络,该片介绍了当今一种风靡全球的减肥方式——禁食疗法(或叫间歇性断食法),也就是很多人熟知的“轻断食”,并称它为新时代最好的“保健神器”之一,不仅可以降低体重,还能预防心血管疾病和癌症,改善记忆力,有助于长寿。关于禁食的争议从未停止,但这个曾经被打上宗教标签的自然疗法已逐渐科学化,并被更多的人了解和接受,不少临床医生也亲身体验,表示“感觉不错”。什么是禁食?它究竟有哪些好处?哪些人适合?

适当禁食少患病更长寿

BBC的这部纪录片中显示,全球已有6亿人尝试禁食法,一位已经50多岁的减肥者在坚持禁食5周之后,身体中的脂肪含量从27%降到19.1%,体重减少了6公斤。更重要的是,他体内的一种致癌因子(IGF-1)的含量下降50%。

美国南加州大学先前的研究发现,每年禁食8天可以提高免疫系统功能,禁食两天或两天以上有助于启动人体的免疫系统,消耗掉体内储存的脂肪和糖分,分解大量旧细胞。专家认为:“在禁食状态下,人体会发出信

号,命令干细胞再造白细胞,重建整个免疫系统。”

禁食不是什么都不吃

专家表示,禁食疗法通常是指在一定时间内,除了适量饮水、进食少量蔬菜汁、果汁外,不吃其他食物,仅仅依靠体内的能量储存保障生命活动的需要,以此来治疗或预防某些疾病。研究发现,禁食疗法还能很好地缓解不少慢性疾病的症状,其中在治疗便秘、脂肪肝、高血压、肥胖、骨性关节炎、风湿性关节炎等疾病时效果很好。

最常见的禁食方法是“5:2禁食法”,该方法建议减肥者每周任意两天禁食,其他5天正常饮食。心脑血管等重要脏器没有明显病变、心肺功能较好、没有患糖尿病,且体重偏重的人,也可尝试此法,但建议禁食一天即可。

禁食并非人人适合

专家表示,禁食并非人人适合。两天以内的禁食是安全的,大多数人可按照上述方法进行,但儿童、青少年、70岁以上老人、孕妇、哺乳期女性、肝病、骨性关节炎、严重慢性感染者、肿瘤患者、严重营养不良者、1型糖尿病及其他严重疾病者,并不适合禁食。

【健康红绿灯】

绿灯

吃松子可消除疲劳



松子中所含的不饱和脂肪酸和大量矿物质如钙、铁、磷等,一方面能够增强血管弹性,维护毛细血管的正常状态,降低血脂,预防心血管疾病;另一方面,能给机体组织提供丰富的营养成分,强壮筋骨,消除疲劳,对老年人保健有极大的益处。

夏季炒菜放些花椒



中医认为花椒性温,有温中散寒、除湿、止痛的作用,夏季适度食用,有助于人体阳气的生发。同时,夏季各种细菌病毒开始繁殖,是流行病的多发季节,而花椒中的挥发油可提高体内巨噬细胞的吞噬活性,进而可增强机体的免疫能力。

红灯

卧室别挂大幅婚纱照



有些油画或婚纱照在制作过程中会使用一些化工原料,可能会释放甲醛等污染物,伤害家人健康。如果一定要将油画或者婚纱照摆放在卧室,尽量选择工艺质量好的厂家,选择小幅的画作或婚纱照,还可以在阳台通风一段时间再挂。

饮食过咸易伤肾脏



我们饮食中的盐分95%是由肾脏代谢的,吃得过咸,肾脏的负担自然加重。再加上盐中的钠会令人体的水分不易排出,又进一步加重肾脏的负担,从而导致肾脏功能的减退。