

一年之计在于春，人体也跟着进入新一轮的生长周期，这时应该好好检查一下自己的身体，能更好地做自我健康管理。体检多久进行一次更恰当？检查报告发现健康异常项目，需要怎么处理？不同年纪的人群，体检时需要注意哪些项目？带着这些问题，近日，记者采访到首都医科大学附属北京朝阳医院健康体检中心负责人王莹，听她讲讲体检中的那些事儿。

一年一次体检 及时了解身体状况

“工作太忙了，体检的地方又这么远，还要浪费一上午的时间。明年再说吧。”采访中，记者发现说到体检，不少人会因为诸如工作忙、浪费时间等理由，拒绝检查。特别是一些年轻人，认为自己岁数小、身体结实，疾病不会轻易找上自己。

“体检还是需要定期做，不要忽视这个检查的重要性。健康很重要，现在人们患病还是以慢性病为主，所以养成定期体检的习惯。这样可以及早发现问题，让身体更健康。”王莹强调道。

说到体检的周期，王莹介绍道：“一般来说，一般人群一年进行一次体检就可以了。这样的周期有利于掌握各项生理指标的变化。45岁以上的人，可以根据自己的身体情况，有的部位的检查可能要缩短检查的周期。比如胰腺癌，因疾病本身发展快，一年一次的体检是不够的。”

发现问题勿慌 正确看待体检报告

体检完，面对一叠厚厚的报告，不少人都很头疼。报告要怎么看才更“专业”，才能更正确地了解自己的身体情况？对此，王莹介绍：“首先，我们要了解体检报告的结构。”一般来说，一份体检报告包括的内容：报告中第一项为体检汇总，这是介绍当次体检发现的异常指标的汇总，第二



春季是最佳体检季

关注健康 从体检开始

□本报记者 盛丽

项一般为健康建议，就是对您的异常检测项目结合您的病史给出解释及建议；接下来是你本次体检在（内、外、眼耳鼻喉、口腔等）各科室的具体检查内容及结论，此外，检查报告中还会附有超声报告单、心电图、血、尿、便常规、生化等检查的化验单及放射检查的报告单等。”

采访中，记者发现不少人对于体检报告中的一些项目并不能完全看懂。王莹提示，遇到这种情况，检查者可以向体检中心的大夫进行咨询。“不要自己盲目的猜测，或者是判断，还是应该听听医生的建议和解答。”

还有些人一旦发现体检项目出现异常，便开始着急。王莹表示，在查看体检报告后，如果发现自己有些细项出现问题时，不要慌张。“要结合每个人的具体情况来进行判断，可以先到体检科找到大夫咨询。根据医生的建议，再决定是继续观察，定期复查，还是到专科医院就诊。”

体检不能偷懒 全面了解身体变化

“这人也太多了，干脆有的项目不查了。”在体检中，时常会出现这样的场景。一些人因为检查的队太长，感觉浪费时间。于是乎，自己擅自决定舍弃一些项目。“这么做肯定是不可以的。”王莹说道，“体检还是要根据导诊单的检查项目，一个一个完成，决不能偷懒。”王莹举例说明，比如一般检查项目包括身高、体重测量，并据此得出体重指数的数值，通过这个检查，可以发现检查者是不是超重，是不是属于肥胖患者。

超重、肥胖目前认为对健康的危害特别大，许多疾病（如糖尿病、高血压、心脑血管疾病等）都与超重、肥胖有关，故而对于体重超标要早发现、早干预。还比如，很多体检时都会放弃便常规的检查，其实这项也有很重要的

提示作用，可以通过它发现结肠、直肠的病变信号。”

那么哪些项目是体检中不可缺少的检查项目？王莹介绍：“诸如内、外科、口腔、耳鼻喉、眼科等、血、尿、便常规、生化等还有腹部B超、心电图、胸部X线等等这些项目都是不能忽视的。还有一些特殊人群，也有一些项目需要重视。比如，未婚女性的常规妇科检查，已婚女性宫颈筛查。60岁以上人群可以增加些骨密度，动脉硬化检测、血管超声等检查项目。”

检查禁忌不少 提前注意检查结果更准确

一次体检并不是人们通常想的在体检当天才算开启，体检前一天也有不少需要注意的地方。“在体检的前一天，检查者要正常饮食。不要喝酒，不要熬夜。要避免情绪过分激动，不要做激烈的运动。这些如果不注意，会影响体检各项指标的准确性。”王莹说。

此外，王莹提示：“体检当天，不要佩戴隐形眼镜，不要戴饰品。要穿宽松些的衣服。抽血化验及腹部超声等检查项目需要空腹，所以不要吃东西。但是检查者如果患有高血压和心脏病，是在检查前喝少量的水将药服下的。再有年纪大的人需要有家属陪同来体检，如果是怀孕或者是准备怀孕的人也要提前告知医护人员避免进行X线检查。”

很多人认为只要空腹，几点来做体检都是可以的。其实不然，王莹说：“体检还是要在上午10点半前做，否则会导致一些检查指标不准确。还有一些项目需要憋尿，所以要合理地安排检查的顺序。比如，早上尽量不要排尿，来做检查时先完成B超这样的项目，然后再去留尿做尿常规，之后抽血，抽血后可以进餐，再做不需要空腹的项目。此外需要提示的是，做尿常规时，留尿要留中段。”

再有，一些人群因为紧张等原因每到体检时都会出现血压升高的现象。“这是典型的‘白大褂性高血压’。”王莹说，“对于高血压判断并不是仅仅依据一次测量的数据，通常认为不同日三次以上异常才能诊断高血压。”

【健康红绿灯】

绿灯

莴笋叶能祛火



有的人容易上火，但又吃不了苦菜的苦，不妨吃点莴笋叶。虽然没有苦瓜、苦笋等“苦菜系”蔬菜祛火效果强，但莴笋叶吃起来也稍微有点发苦，有一定的祛火作用。而且叶中的粗纤维、维生素C等营养成分含量较高。莴笋叶可以凉拌，也能做汤，稍微烫一下就熟了。

茶叶渣有妙用



用隔夜茶包敷眼睛，可以有效缓解因熬夜、水肿等原因引起的暂时性黑眼圈、眼部浮肿。另外，自己在家做眼膜时，先用温热的茶包敷眼部，10分钟去掉后再敷眼膜，会加速眼部血液循环。此外，将喝剩的茶叶渣晒干装入纱布袋，放在冰箱内，可祛除鱼、肉类食物散发的腥味。

红灯

“姨妈”来了少吃酸



月经期应少吃酸涩食物，如泡菜、石榴、杨梅、杨桃、樱桃、芒果、柠檬等。这类食物大多性寒，有固涩收敛作用，可以使血管收缩、血液滞滞，不利于经血的畅行和排出，更容易引起痛经。

奶粉豆奶粉别互替

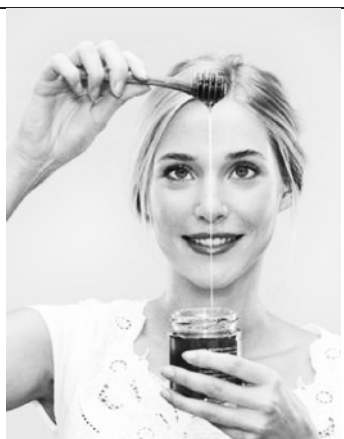


奶粉是将牛奶脱水干燥而成，而豆奶粉以优质黄豆为原料加工制成的固体冲泡式饮料，虽然有“奶”字，但大多数豆奶粉都不含或含很少的奶。奶粉中钙和铁的含量丰富，缺钙人群适宜食用。而豆奶粉中胆固醇和饱和脂肪酸含量低于奶粉，更有利于预防心血管疾病。

有胃病要常吃 蜂蜜

蜂蜜中含有大约35%的葡萄糖、40%的果糖，这两种糖都可以不经过消化作用而直接被人体所吸收利用。蜂蜜含有与人体血清浓度相近的多种无机盐，还含有淀粉酶、脂肪酶、转化酶等，是食物中含酶最多的一种。酶是帮助人体消化、吸收和一系列物质代谢及化学变化的促进物。

蜂蜜不仅可以治疗胃炎，还可以在蜂蜜中加上某些药物治疗溃疡病。每天早晨用温开水冲蜂蜜6克，空腹服或用丹参15克，木香6克，炙甘草6克，煎汁冲蜂蜜，可治疗胃十二指肠溃疡以及各种胃痛症。因为蜂蜜是一种潜在的碱性食物，它所含的锰等无机盐，可促进食物消化，从而减轻胃肠负担而缓解症状。



当有呼吸道病变，出现阴虚肺燥，久咳无痰时，可在空心雪梨中放进蜂蜜适量，隔水炖服，可消除因气候干燥引起的咽喉干燥的感觉，并有利于气管中的积痰顺利咳出。

此外，蜂蜜还有润肌白肤的作用，很多高级的化妆品是由蜂蜜提炼而成。多吃蜂蜜能防止皮肤皴裂，如能长期内服及外敷，有助美容。

(张平)

丰台工商分局 对旧车市场进行专项检查

为了进一步落实市局关于二手车交易的相关要求，确保机动车市场秩序稳定有序。3月2日，丰台工商分局领导带队检查北京市旧机动车交易市场有限公司，对商户的经营情况进行了解走访，查看市场的安防设施，并与市场主办单位进行了座谈。北京市旧机动车交易市场有限公司二手车交易占到全市二手车交易的60%左右，在北京占有十分重要的地位，丰台工商分局一直将该市场作为重点监管对象，多项举措规范市场经营秩序：

一是要求市场严格按照工商部门和相关部门的要求，确保市场交易平稳有序，切实保障两会的召开，出现问题及时向工商部门进行报告。

二是加强对消费者权益的保障，积极做好市场内调解人员的

培训，协调市场管理方保障调解人员质量，切实保护好消费者权益，把矛盾解决在萌芽状态。

三是加强对市场内“星级商户评定”及“先行赔付”制度的实施，进一步优化市场内的消费环境。

(曾文波)

