



秋高气爽，温度适宜，身体经过一夏的“洗礼”，也是时候“检修”一番了。有些人可能会想，体检不就是体格检查吗，它到底能发挥什么样的作用，什么病都能检查出来吗？北京协和医院全科医学科（普通内科）副主任黄晓明给您支支招，健康体检到底该怎么查？

### 体检主要查什么？

虽然我们常说体检是全身检查，但不是万能的，对于起病急、进展快的疾病，常规体检并没有优势。比如有一位患者，半年前刚体检完一切正常，半年后发烧入院，确诊急性白血病。

体检通常可发现脂肪肝、高血压、糖尿病或血脂异常等常见慢性病，也可发现结肠息肉、肺结节、甲状腺结节、幽门螺杆菌感染、人乳头瘤病毒感染等“隐形”症状的疾病。这些疾病长期对身体有一定的影响，体检有助于早期发现这些“蛛丝马迹”。

### 体检多久查一次？

上班族在单位的组织下，一般是一年一次。有些老年朋友可能心里嘀咕：是不是要查的更勤一些？通常情况下，四十岁以下的人群没有必要频繁体检，比如入职体检后，可两到三年查一次；四十岁以上的人群一年一次的频率是较为合理的；而老年朋友也不用过于担心，一年一次也足够。

### 体检应查哪些项目？

科学的体检要个性化处理。包含常规的项目，比如血常规、尿常规，以及最简单的一些物理检查，量血压、测体重，听心肺、摸肝脾等，同时也推荐把腹

部超声或心脏彩超（特别是老年朋友）纳入到常规体检项目当中。在个性化的项目中，如果有吸烟史，需把胸部CT（X线计算机断层扫描）放在项目里。对于女性来说，可增加妇科检查或乳腺检查项目。

还有很多人认为肿瘤标记物可用来筛查癌症。但实际上，这些指标并不是肿瘤筛查的科学方法，它们往往会出现假阴性和假阳性。“假阴性”是指虽然指标是正常的，但其实已经患癌了，“假阳性”与之相反。肿瘤标记物这一大类的检查，在临床上更多用于癌症辅助诊断，需要结合其他影像检查综合判断。所以更推荐有针对性的肿瘤筛查，比如通过胸部CT筛查肺癌；做大便检查或胃肠镜检查筛查胃肠道肿瘤等。

什么样的人需要筛查肿瘤？一般来说，肿瘤患病的高危人群才需要筛查，比如老年朋友。而对于健康状况良好、家里也没有遗传史的年轻朋友，肿瘤筛查并不是体检必须的项目。

## 健康体检如何查？

### 体检时有哪些注意事项？

在体检中，最常看到的注意事项就是“空腹”。通常建议在体检前一天保持清淡饮食，同时晚上睡觉之前一直到第二天早上做完空腹项目前都禁食，可以喝一两口水。这里要特别提醒老年朋友，不能因为严格禁食水就停药，常规服用的药物要按时吃。可以在体检时和医生说明目前规律服用的药物，有利于医生了解在药物控制下的慢性病病情。

如果约了胃肠镜检查，要严格按照要求提前做准备，因为部分药物对胃肠镜检查有一定的影响，需提前停药。比如阿司匹林会增加胃肠镜检查的出血风险，至少停药1周。

还有部分人为了一次体检改变所有生活习惯，这也是不可取的，只要在体检前三天注意饮食和作息即可。

在体检过程中，要如实填写个人信息，合理安排流程，如尽

量把空腹的检查项目往前挪，特别是患有糖尿病的人群，空腹项目检查完后要及时用餐，避免低血糖的发生。

### 体检报告怎么看？

“完了，完了，我这个肺结节是不是就是癌呀？”很多人拿到体检报告看到一些异常指标后，就立马上网查，甚至展开丰富的联想。我们不建议自己解读体检报告。如果体检报告出现了异常，还是建议及时到正规医院就诊，听取医生的专业意见，哪些是需要进一步检查的，哪些是可以随诊观察的。

特别提醒大家注意的是，很多人都有每年体检的习惯，体检报告一定要好好保存。如果某一项指标出现异常，具体什么时候出现的异常会给医生的诊断和判断提供重要的参考。动态观察体检报告的变化也有助于自己了解自己的身体状况，提醒自己哪些方面需要注意。

(协宣)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 一个开车姿势防腰痛



长时间开车会引发腰背和颈部疼痛。建议将座位适当地移向方向盘，在方向盘不影响转向的情况下尽量靠近胸前，靠背后倾角度以100度为宜，不要使后倾角度太大，并调整座位与方向盘之间的高度。座位过低双肩会有上耸的感觉，过高则易使腰椎过度拉伸增加腰部的负荷。

#### 饭后一个动作自测胃食管反流



肥胖、抽烟喝酒、经常吃辣的人容易患上胃食管反流。它是由胃内容物反流至食管引起的，症状多达70多种，包括反酸、烧心、咳嗽、气喘、鼻炎等。消化科医生推荐，吃完饭取坐姿，弯腰抱着腿坚持10秒钟，如果出现反酸、烧心、胸口火辣辣的疼痛、咳嗽等症状，则有可能是胃食管反流。

### 红灯

#### 坐飞机最好摘掉隐形眼镜



乘坐飞机，尤其是长途旅行时，建议还是选择镜框眼镜。起飞后机舱内空气相对干燥，眼球表面的水分会迅速蒸发，隐形眼镜变得干硬，眼睛容易干涩、疲劳，甚至出现角膜水肿。此外，高空气压也会影响角膜弧度，让隐形眼镜发生变形，增加碎裂的风险。

#### 百香果不能放冰箱



百香果酸甜可口，散发着石榴、芒果等多种水果的香气，用其泡水喝不仅有助增加饮水量，还能促进食欲，补充多种营养。百香果对低温较敏感，如果放在4℃的冷藏环境中，可能会对其质量和口感产生不利影响，最佳的储存温度是8℃~10℃，或者将其放在通风良好的地方，远离阳光直射。

周薇 整理

### 法官提示：

## 谨防古董交易中的“定制”骗局

虚构的“收藏品拍卖会”、造假的“收藏品交易平台”、消失的“收藏品展位费”……日前，天津市津南区人民法院公开宣判一起虚假古董交易诈骗案，揭开了一个为收藏爱好者“定制”的古董交易骗局。

法院经审理查明，自2018年11月，被告人张某、柴某等人为获取非法利益，在天津市河东区、滨海新区先后成立5家公司，采用“线上+线下”方式实施诈骗行为。二人首先通过互联网获取有收藏买卖需求的被害人信息，并雇佣多名被告人，采取拨打电话等方式与被害人取得联系，利用公司提供的各种“话术”，将大部分被害人骗至上述公司。

随后，该犯罪集团以虚构召开收藏品拍卖会、为收藏品爱好者提供交易平台、承诺将被受害人的藏品高价出售等理由，向被害人收取收藏品展位费等虚假费用，骗取被害人钱财。此外，部分被告人还通过相互配合，欺骗

被害人以畸高的价格购买被告人事先准备的“藏品”，以骗取被害人巨额钱财。

该21人犯罪集团共诈骗被害人185人，涉案金额共计人民币780余万元。法院经审理认为，本案被告人为了实施诈骗行为，聚集在一起，形成固定的管理模式，使用统一的诈骗手段，形成了以被告人张某、柴某为首要分子，被告人邵某、孙某某、商某某为骨干成员，其他被告人一般为一般人的犯罪集团。法院分别判处各被告人有期徒刑十个月至十二年六个月不等的刑罚。

法官提示，近年来，部分诈骗犯罪从广撒网式的诈骗向精准化诈骗转型，针对某一特定群体布下的骗局使得被害人愈加容易轻信和上当。广大群众应提高警惕，通过合理渠道了解真实信息，发现遇到诈骗要及时报警并留存证据，提高防范和自我保护意识。

(新华)

### 门头沟区城市管理综合行政执法局

## 全面做好节日期间环境保障工作

为巩固既有成果，提升执法效能，近日，门头沟区城市管理综合行政执法局全面做好国庆、中秋期间环境保障工作。

### 强化国庆、中秋“双节”期间环境秩序保障

重点治理占道经营、违法小广告、店外经营、露天烧烤、露天焚烧等环境秩序问题，督促落实市容环境卫生责任和“门前三包”责任，形成高压态势，全面遏制重点地区环境秩序类问题。

### 强化安全生产大排查大整治专项执法检查

加强燃气执法，严厉查处燃气使用方面的违法违规行。切实压实燃气供应企业巡查检查主体责任，推动供气企业合规供气和入户巡检等供气

安全主体责任的落实，全面排查消除安全隐患。加强企业安全生产检查，压实企业安全生产主体责任，加大执法力度，抓好重点检查项，提高检查质量。

### 强化施工工地管理

检查重点地区施工围挡是否按规范设置，严控施工扬尘，依法严查夜间施工扰民、运输车辆泄露遗撒等违法行为，积极运用视频巡检等非现场监管方式，对市民诉求量高发的夜间施工工地切实加大视频巡检频次，提高对违法行为的发现率、追溯率和处置率。加强对建设单位、施工单位的提示告知，要求做好水、电、气等管线设施的保护工作，压实供气企业责任，严防施工外力破坏地下管线。

·广告·