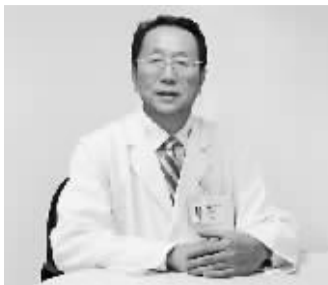


胡大一 体检应有针对性,更应适度



胡大一,北京大学人民医院心血管内科主任医师、北京大学人民医院心血管病研究所所长。

如今体检机构在国内越来越多,体检的花样也层出不穷,有些体检一次甚至花费数万元。体检固然重要,但我认为体检应有个体化方案,因人而异,即根据年龄、性别,有无超重肥胖或消瘦,有无高血压、糖尿病和血脂异常,是否吸烟和大量饮酒等因素,设计有针对性的体检方案。

体检要有针对性,不要追求高价

不少中老年人去做所谓

“深度检查”,结果发现有颈动脉粥样硬化斑块、冠状动脉狭窄,一旦狭窄超过70%,极可能就接受了不该放的支架。2022年我已经76岁,至今从未做过冠状动脉CT,也未做过颈动脉超声。为什么?76岁的我没有动脉粥样硬化性心血管病(包括卒中)风险?肯定有,年龄是不可改变的最大风险。那么如何规避或预防风险?我认为应努力守好两条防线:

1. **健康生活方式**。我从不吸烟,现在也坚持滴酒不沾;坚持运动;规律作息时间,晚上十点准时睡觉;保持好心态、好心情;合理饮食。

2. **管控危险因素,即高血压、高血糖、高血脂**。

日行万步路,我22年如一日。我曾徒步沙漠、戈壁,走过茶马古道,先后20次进西藏,8次走上阿里高原,从没有过心绞痛。这提示我可能有两种情况:

1. 冠状动脉狭窄不重,不足以引发心肌缺血和心绞痛;
2. 冠状动脉或许有狭窄,

但建立了良好的侧支循环,因此无需支架或搭桥。

我每年体检都查什么

我一般先去看全科医生,和他讨论必查项目与可选项目。每年必查的项目有:体重、血脂、血压、空腹血糖和糖化血红蛋白、血脂四项(总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇)、尿便常规(含大便潜血)、肛门指检。我曾经在北大人民医院入职体检时发现餐后血糖高,空腹血糖正常,就开始了“饭吃八分饱、日行万步路”,体重从93公斤降至72公斤,血糖正常保持很多年。2015年,我查出糖化血红蛋白6.5,空腹血糖正常,就开始用阿卡波糖,后改为二甲双胍缓释片,每日一片;同时用了一年降脂药,把低密度脂蛋白胆固醇降到2.0毫摩尔/升左右。2020年,我体检查出大便潜血阳性,同时幽门螺杆菌试验阳性。于是我去做了无痛胃肠镜检查,并系统用药

根除了幽门螺杆菌。2022年体检,血压146-154/90-100毫米汞柱,于是约了动态血压监测,并开始服降压药。服药后我每日自测血压,保持在130/80毫米汞柱以下。

当前很多体检中心只查不管。查得越深度越全面,就查出越多无任何临床意义、却带给受检者不安的结果。比如二尖瓣、三尖瓣轻度关闭不全,左心室舒张不良,房性或室性早搏,短阵房性心动过速,室性早搏二联律,还包括肺部结节、颈动脉斑块、冠状动脉不同程度狭窄等。这些检查结果会导致受检者极度焦虑,担心颈动脉斑块脱落堵塞脑血管,担心心肌梗死与心脏意外,担心结节癌变……体检前本无不适的受检者,看了体检报告后反而痛苦不堪,容易出现过度医疗的情况。这是目前极为普遍的问题。

这里,我再次强调,体检应个体化、有针对性,更应适度。
自《健康时报》

保健支招

手指操能健脑

手被称为人们的“第二大脑”,而手部运动能对大脑负责运动的区域制造刺激。因此,经常锻炼手部可增加神经信号,让大脑不断受到刺激,从而变得更灵敏、活跃。专家推荐常做两个手势提高身体协调性。

训练前首先热身手指:用拇指以中等大小的压力在掌部缓慢打圈,以对掌心进行按摩。按摩大约一到两分钟,然后将每个手指向后用力弯曲,直到感觉手指及手掌有轻微的拉伸,以帮助放松和温暖手部的肌肉。

“OK”型。用拇指触摸每个手指,一次一个,并确保每次触摸都呈“O”形。一次轮回为一次,共做4次。

抬起放下。将手平放在桌子上,手掌向下。一次抬起一根手指,然后放下。最后,抬起所有四个手指和拇指,然后放下它们,整个过程为一次,共做4次。

若伊/文



温馨提醒

大家服用的药酒主要来自三个途径,一是购买具有固定功效的成品药酒,二是自行买药进行炮制,三是请中医师诊脉开方炮制。专家提醒,服用药酒时要注意“三不可”。

有“奇效”的药酒不可服用。无论是治病还是养生,药酒的功效发挥都非常缓慢。如果某种药酒在短期内有奇效,很可能是里面加入了其他成分,切不可听信而购买服用。

配方炮制不可随意。中草药讲究“君臣佐使”和配伍禁忌,很多种中草药泡在酒里,可能会相互抵消药物有效成分,或导致毒性倍增。所以在自制酒前,最好先找中医师把脉后再抓药。

药酒不可当酒喝。药酒具有药和酒的双重功效,饮用剂量要在平时的酒量上减少一半。

患有心血管疾病、高血压、肝肾疾病、糖尿病、消化系统疾病者,都不建议服用药酒。
刘晓玲/文

服用药酒要注意“三不可”

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国更幸福

中宣部宣教局 中国文明网

河南舞阳 张新亮作

凡人养生

慢动作助长寿

我是石家庄市的一名企业退休职工,今年85岁。以下谈谈我的长寿心得。

老年人身体各方面的功能都有所退化,在日常生活中要以慢为宜,我日常主要做到以下几点:

起床慢。我早上醒来后,先在床上活动一下四肢、做做按摩,然后再慢慢地起床下地,开始一天的生活。

吃饭慢。老人的吞咽和肠胃功能都已减弱。吃饭时一定要慢,防止呛着。我

一日三餐都是细嚼慢咽,一口饭要咀嚼20多次,然后再慢慢下咽。这样既能减轻胃肠负担,还有助于消化吸收。

行动慢。老人的腿脚不灵活,平衡能力差,易摔倒,行动应以慢为好。我散步时都是慢步而行。做家务要稳准,不要图快。遇到可能发生危险的环境,如过门槛或路面不平整时,应首先做好思想准备,提高警惕,而后再行动。

生活中,这些慢动作对我延年益寿好处多多,让我受益匪浅。
薛聪慧/文

夏季食用陈皮、橘子小验方四则

进入夏季,许多人都会感到食欲不振,吃什么都没胃口。推荐几则陈皮橘子小验方,夏季食用具有健脾养胃、祛湿化痰、平体内燥气的功效。

橘汁粥

原料:鲜橘子2个,大米100克。
做法:鲜橘子洗净,榨汁;取大米淘净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,煮为稀粥,待熟时,调入橘汁,再煮一二沸即成,每日1剂。

功效:此粥可理气和胃,止咳化痰,用于脾胃气滞、胸腹满闷、呕逆食少、咳嗽痰多及消渴等。

陈皮粥

原料:陈皮10克,大米100克。
做法:陈皮择净,切丝,水煎取汁,加大米煮为稀粥服食,或将陈皮研末,每次取3克,调入已沸的稀粥中,同煮

为粥服食,每日1剂。

功效:此粥可和胃理气,化痰止咳,用于脾胃亏虚、脘腹胀满、肋肋疼痛、暖气频作、食欲缺乏、恶心呕吐、咳嗽痰多、胸膈满闷等。

橘红茶

原料:橘红、代代花、月季花各5克。
做法:将材料放入茶杯中,冲入沸水,浸泡片刻,频频饮服,每日1剂。

功效:此茶可行气止痛,用于胃脘疼痛、脘腹胀满、月经不调、痛经等。

陈皮茶

原料:陈皮10克,红茶5克。
做法:将二者择净,陈皮切粒,同置杯中,冲入沸水适量,浸泡3~5分钟后饮服。

功效:此茶可行气消积,用于脾胃气滞、饮食减少及高血压、高脂血症等。
李慧慧/文