

# 看似“异常”的指标,可能是健康加分项

你是不是也有这样的经历?拿到体检报告,看到几个“↑↓”箭头就慌了神?其实有些“异常”指标不仅不用治,还可能是健康的加分项!今天带你看懂那些医生都羡慕的“好异常”。

## “异常”指标,可能是健康加分项

如果发现这4种指标异常,不但没有问题,反而医生都羡慕你。

**低血压:**若没有头晕、眼前一黑这些大脑供血不好的表现,或者胸闷、气短这些心衰的症状,就没必要太过担心。研究显示,高压在90mmHg以上,低压60mmHg以上,数值越低,心梗、脑梗风险反而越低!

**慢心率:**心率越慢越长寿是有科学道理的。理想心率为,白天活动时心率在50次/分以上,并且没有供血不足的相关症状。

**抗体阳性升高:**意味着你不易被病毒感染。乙肝表面抗体升高≠感染乙肝,而是疫苗起效或曾感染已康复。某些抗体高,代表身体对病毒/细菌有免疫力,是好事,没必要过度担心。

**高密度脂蛋白:**属于“好”胆固醇。高密度脂蛋白高,心血管更健康,箭头向上不用愁!

此外,有些小问题也别焦虑。**肺结节<5mm:**定期复查即可,恶性概率极低;**二三尖瓣轻度反流:**心脏“门”有点松,但不影响功能;**肝肾小囊肿:**多数是良性,年年体检观察就行;**心脏舒张功能不全:**年纪大了常见,坦然面对。

## 不同年龄段重点关注这些项目

体检其实是一件特别个性化的事情,每个人职业、年龄不一样,检查的项目也要有



看懂体检报告指标很重要 视觉中国供图

差异,选择适合自己的筛查方案,体检才能发挥最大作用。

除了常规项目,每个年龄段还需要重点关注的一些项目。

**20—30岁:**重点关注一下传染病、皮肤病和生殖系统疾病。比如肝功能五项、乙肝五项、HPV检测、妇科检查及前列腺检查等项目。

**30—40岁:**这个年龄段普遍工作压力大,应酬多,糖尿病的发病率明显升高,因此体检时应该特别关注餐后血糖、糖化血红蛋白等项目。

**40—50岁:**这个年纪是健康高危期,心血管疾病和癌症发病率增加,可以检查心超、动态心电图等项目。

40—50岁癌症发病也逐渐增多。癌症筛查方面,女性重点关注乳腺及妇科疾病

(乳腺超声或钼靶筛查乳腺癌,HPV+宫颈细胞学检查筛查宫颈癌)。男性更关注胃肠疾病,胃肠镜检查可筛查胃癌、结肠直肠癌等。另外,肺部CT检查可筛查肺癌。

**50岁以上:**人体机能衰退,尤其是女性骨质疏松高发,需要筛查骨密度。

**其他项目:**包括血糖、血脂检测,眼底检查,以及女性妇科和男性前列腺检查。

## “三高”人群还需重视这些检查

高血脂、高血压、高血糖等“三高”人群,需要重视颈动脉超声、心电图、心脏超声、尿微量白蛋白、眼底检查、同型半胱氨酸,以及甲状腺激素水平等项目。

有家族遗传疾病史的人群,应详细告知医生,针对性检查相关项目。

据央视新闻客户端

# “晕车族”如何预防犯晕,专家支招

现代快报讯(通讯员 张明 记者 梅书华)五一假期,很多人都会探亲访友、出行游玩。遇上堵车,“晕车族”更是晕上加晕,十分难受。记者采访了南京市中医院专家,提供实用的预防和治疗建议。

晕动病又称晕车病、晕船病、晕机病,是内耳平衡器官与视觉感知不匹配所引起的一系列生理反应,常见于乘车、乘船、乘飞机或者其他交通工具时。晕动病患者主要表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、上腹部不适、面色苍白、出冷汗等,通常症状在停止乘坐交通工具后缓解或者消失。

“晕动病根据患者症状的严重程度不同,可以分为轻、中、重三种。”南京市中医院全科医学科季红娟主任医师介绍,轻度表现为轻度头晕、头痛、稍有恶心感、面色稍显苍白、口水增多等;中度表现为头晕、头痛加重,恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗等;重度会出现严重头晕、恶心、心慌、胸

闷、冷汗淋漓、呕吐较重、四肢冰凉,严重者出现脱水、呼吸困难、反应迟钝、濒死感、昏迷等。

避免“晕晕晕”,在出行前就要做好准备。季红娟告诉记者,空腹或者过饱都会加重恶心,对于容易晕车的人,建议乘车、船和飞机前两小时注意均衡饮食,避免在乘车前过度饱食或饥饿,选择清淡易消化的食物。对于晕车比较严重的患者,也可以在出发前30分钟服用晕车药或者使用晕车贴,喝些生姜水和陈皮水等来预防晕车。

乘车时尽量选择前排座位或者副驾,减少因车尾晃动带来的不适;乘飞机时,选择机翼位置的座位,颠簸较轻;乘船选择甲板中层,靠近船尾更稳。此外,长时间低头看书或者看手机,会加重前庭与视觉系统的冲突,建议闭眼休息或者目视远方固定点(如地平线),帮助大脑协调感官信息,降低眩晕。

如果已经出现晕车的症状,建议闭眼深呼吸,降低交感神经兴奋,缓解紧张感;有条件的话,选择合适的时机把车停在安全的区域,下车休息一会儿,呼吸些新鲜空气,能大大改善晕车的症状。如果在飞机、火车等暂时无法变换环境的条件下,也可以采取闭目仰卧的姿势来缓解症状,避免较大幅度的摇摆。

新鲜的橘皮可以缓解晕车带来的恶心不适。中医认为橘皮味辛苦、性温,具有理气、调中、燥湿、化痰之用。将新鲜橘皮表面朝外,向内对折,对准鼻孔挤压,橘皮中芳香味的油雾可以缓解不适。还可以吃些杨梅、山楂、柑橘之类的零食。

此外,按压穴位也有一定的效果。季红娟建议,可以按压太阳穴、合谷、内关穴,按揉耳垂,以调和气血,缓解眩晕症状。不适时可将风油精、清凉油擦于太阳穴或风池穴处,清凉去热,提神醒脑。

# 瘦不下来,可能是缺少维生素D

提到缺少维生素D,很多人想到的是骨质疏松人群。其实,胖人可能也需要补充维生素D。

## 减肥减不下来,可能缺维D

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任、减重医生贾凯表示,肥胖人群如果平时已经很严格地控制饮食,运动量也足够,但还是瘦不下来,可能是身体缺乏维生素了。尤其是年龄在35岁以上的人群,身体新陈代谢可能开始变得缓慢,身上脂肪变多,可以尝试补充一些增强代谢的维生素,如维生素D,有助于减少脂肪堆积,加速新陈代谢。

## 哪些人应该注意补充维D?

我国维生素D缺乏的情况很普遍。《中国居民膳食指南科学研究报告》指出,6—17岁儿童青少年血清维生素D缺乏率为18.6%,18岁及以上成人21.4%。

**老年人:**年龄增长会使皮肤合成维生素D的能力下降。

**居家人群:**户外活动少,阳光暴露不足会影响维生素D合成。

**长时间室内工作人群:**比如工厂或仓库工人、夜班工作者,这些人容易缺乏阳光照射。

**皮肤较暗人群:**色素沉着较多,会影响皮肤合成维生素D的能力。

**体力活动水平较低人群:**久坐、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D的水平。

**患有慢性/消耗性疾病的人群:**包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

肥胖人群、接受减肥手术的人群以及服用某些药物的人群等。

## 补充维D的3种方案

维生素D与各个年龄段人群的健康息

息相关,除了强壮骨骼、影响新陈代谢,还会给身体带来很多好处,如保护心脑血管、改善情绪、保护母婴和预防糖尿病。

专家表示,补足维生素D需要从以下几个方面入手:

**晒太阳** 经常晒太阳是人体获得充足有效维生素D的最好途径,每天接受日光照射30分钟左右即可满足需求。

**常吃含维生素D的食物** 动物肝脏、蛋黄、多脂海鱼(如秋刀鱼、多春鱼、沙丁鱼、三文鱼等)、全脂奶等动物性食物含有一定量的维生素D<sub>3</sub>,蘑菇等菌类含有少量的维生素D<sub>2</sub>。此外,一些营养强化食品也富含维生素D,比如维生素A、维生素D强化牛奶,可适当选用。

**合理利用补充剂** 缺乏维生素D的高风险人群可以先进行筛查(检测血清中25-羟维生素D浓度),如果存在缺乏问题,应在临床营养师等专业人士的指导下服用相关补充剂。

据央视新闻客户端

## “背薄一寸 年轻十岁” 三个抗衰老小技巧 在家就能做

“背薄一寸,年轻十岁”“含胸驼背,显老十岁”。网上这样的说法很流行,这是真的吗?其实练背的好处多到你想不到。那么,该怎么科学练背?

## 练背对“垮脸”有改善作用

背部肌肉状态通过颈部间接影响面部,例如挺胸抬头的姿势有助于提升整个人的精神状态,颜值面容也会有一定间接影响。虽然没有直接关联,但良好的体态对颜值有积极影响。健身不止为了身材,还能提升颜值!

从生理角度来说,衰老的进程从生长发育高峰期后逐渐开始,肉眼可见的衰老中,面部衰老迹象最为明显。

面部衰老表现:出现动态纹(如笑纹)、静态纹(鱼尾纹/抬头纹)、苹果肌塌陷、面部整体呈现下垂趋势、颧骨突出、法令纹加深、下颌与颈部分界模糊等。

背部肌肉与面部形态有着一定关联,背部功能性训练对于改善面部松弛下垂有一定的作用。

从人体解剖学角度来说,人体是一个平衡的有机整体,各部位相互协同、相互拮抗,肌肉亦有协同肌和拮抗肌的说法。人体的背部与面部通过一系列肌肉与筋膜结构,形成了联动机制。

一个强壮的背部肌肉,不仅能让人拥有优美的背部线条,还能有助于保持面部肌肉的紧张度。

正常状态下,健康有力的背肌,会将眉弓上方额头及顶部的皮肤向后拉紧,让人看上去很挺拔。

注意,仅靠练背难以完全实现对面部紧致感的提升。正确做法:通过练背改善含胸、头前引等不良体态,使颈阔肌恢复正常支撑力,从而改善面部下垂状态。

## 含胸驼背练这3组动作

含胸驼背显老十岁,练练这3组动作:仰卧背桥、俯卧划船和俯卧位强背力。

### ●仰卧背桥

强化背部小肌群,稳定腰椎关节,预防腰突风险,随时可练超方便。长期坚持=改善圆肩驼背+提臀瘦腹+腰椎保护。

### 动作要点:

1. 仰卧,双脚搭在椅子上,脚尖朝天;
2. 双手抱胸,新手可先放地面;
3. 核心收紧,下背部+臀部同时抬离地面;
4. 身体呈一条直线,不能塌腰或撅臀;
5. 保持稳定60秒,动作过程中身体不能晃动,臀部持续发力。

每次3~5组,每组60秒。如果实在坚持不住,可根据自己的实际情况,缩短至10秒为一组也是可以的。

### ●俯卧划船

简单快捷,采用哑铃或矿泉水瓶就可以进行练习,锻炼背部肌群,增强背力。

### 动作要点:

1. 双腿分开与肩同宽,俯身屈髋屈膝,后背挺直,上臂夹紧身体,感受背部发力;
2. 双手持重物进行屈臂的划船动作;
3. 每组15个,每天做2~3组。

### ●俯卧位强背力

同样可以达到锻炼背部肌群、增强背力的效果。

### 动作要点:

1. 趴在家里的垫子上或沙发上,将上胸部抬离垫面,肘关节打开,和小臂呈90度;
2. 肩胛骨收紧夹住,尽可能保证上身稳定;
3. 向前缓慢推背,再缓慢收回。

专家再次提醒,人的衰老是一个复杂的过程,涉及多种因素的影响。但长期、规律的运动的确实一定程度延缓衰老,让我们更年轻。

据央视新闻客户端