

春天草长花开，一切都生机盎然，人体内脏器官也处于最活跃的季节。在春季做个健康体检，既排除一下体内的隐患，也可以为自己制定一个最佳的健康计划。3月29日，记者从慈铭体检和临沂市中医医院了解到，从去年的体检数据看，人们的健康问题主要集中在高血脂、超重、脂肪肝和尿常规异常，而这些疾病都与人们的生活习惯有关。

你的健康丢在哪了？

本报记者 刘婷

1 高血脂

饮食习惯急需倒过来

“40到59岁的男性超过半数都存在血脂异常情况。40岁是比较明显的分水岭，无论男女，40岁后血脂异常检出率都有大幅提升。”慈铭体检工作人员说，去年到慈铭体检体检的人员中，49.1%的人血脂高，离退休人员的比例更是高达65.6%。

血脂异常是导致冠心病和缺血性脑卒的危险因素。专家表示，高血脂疾病大多是吃出来的。很多人不吃早餐，午餐凑合，晚上吃太多，晚餐太丰富导致胆固醇升高。因此，现代人的饮食习惯急需倒过来：早餐、午餐保证营养，晚饭少吃。

2 超重或肥胖

30岁前就要控制体重

“18-29岁人群相对健康，但超重成为他们面临的首要问题，且超重检出率随着年龄的增长而增加。这意味着，30岁前就要着手控制体重了。”慈铭体检的工作人员说，现在吃得越来越好，不但超重的人越来越多，肥胖也成为普遍的疾病。

体检数据显示，超重者占体检总人数的43.4%。

体重超重连带引发了血脂异常、脂肪肝、高血压、糖尿病等疾病，甚至不少肿瘤都与肥胖密切相关。所以建议大家定期运动，既有利于减肥，又能缓解压力。

3 脂肪肝

运动起来是关键

慈铭体检的统计数据显示，脂肪肝的比例为34.4%。脂肪肝主要是由肥胖引起的，此外，缺乏锻炼也是脂肪肝产生的重要因素。现代人生活压力大，应酬多，运动少，这些不良生活习惯，都是诱发脂肪肝的因素。

临沂中医院专家建议，若患脂肪肝，要做一个肝脏彩超（特别关注门静脉流速）、胰腺彩超，以及肝功能、血脂等相关检查。若体检者有肝病史，需要做甲胎球蛋白检测。同时生活上必须注意饮食规律，杜绝饮酒、熬夜等不良习惯，并定期复查肝功。

4 尿常规异常

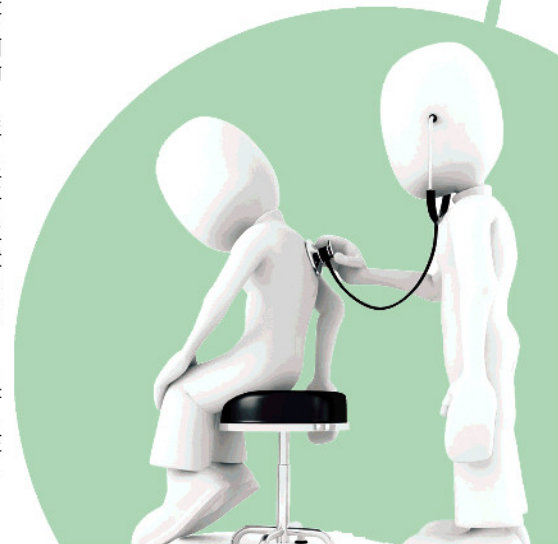
可能是高跟鞋穿多了

去年到慈铭体检体检的人中，约13%被查出尿酸。尿酸高大多和过多摄入动物内脏、瘦肉、豆类、海产品、酒等食物有关。尿酸高除了和痛风密切相关外，还与高脂血症、糖尿病的危险因素有关。

除了尿酸，也有部分人被查出“尿常规可见少量蛋白”。引起尿蛋白的原因有很多，蛋白尿升高不一定是肾病，有一种情况叫生理性蛋白尿，大强度的运动、发热或者疲劳状态下，都容易发生一过性蛋白尿。无需用药，休息几天，蛋白尿会自行消失。

还有一种体位性蛋白尿，常常发生在女性身上，原因是高跟鞋穿多了。高跟鞋一上脚，整个身子会呈前倾姿态，肾脏体位也会随之倾斜。久而久之，这类人很容易患上慢性肾炎。

编辑：华强 组版：王海玲



兴业银行 祝贺兴业银行荣获年度中国最佳银行理财品牌等五项大奖！
兴业理财持续热销！56天/5.7%!
关注兴业银行微信，掌握最新财富资讯

产品名称	销售起点	预期年化收益率	到期参考收益
★现金宝1号(一天起,随购随赎,实时到账)★	5万元起	★4.6%	100万元1天收益126元
贵宾专属理财	10万元起	360天/5.8%	5720元
	300万元起	★33天/6.1%	16545元
“天天万利宝”	5万元起	27天/5.4%	200元
		(30万元/5.48%)	(1216元)
		★56天/5.7%	437元

★兴业银行定投、申购基金手续费最低可至四折!

兴业银行“天天万利宝”系列理财产品，每周二滚动发行，全年不间断。
分行营业部：8215566；商城支行：8960278；金山世纪花园服务网点：8171668
香舍里服务网点：8961577；泰和花园服务网点：8111268；涑河城邦服务网点：2803818

Haier

健康空气 海尔智造

健康空气 海尔智造

海尔智能空调普及风暴

活动时间：4月4日-6日

0元购专区

- **空调0元购**
买天梯，0元购变频挂机
买帝樽，0元购变频挂机
买天梯，0元购净化卫士
买帝樽，0元购净化卫士
- **幸运0元购**
限时抽奖，先交0元购
- **分期0元购**
0首付、0利息、0手续费

劲爆专区

1、大1P变频挂机26ZER23
活动价**2?99元**

2、2P圆形50GAC13柜机
活动价**4?99元**

服务专区

海尔空调四免服务

- *免费清洗
- *免费体检
- *免费维修
- *免费换机



*在免费体检过程中发现的故障问题可进行免费维修、免费更换零部件(压缩机、室外机单元、支架、遥控器电池除外)
*3年内主要零部件出现问题免费换机

海尔0元购 3年免费换

海尔空调 品质中国行

临沂站



重庆新日家电销售有限公司济宁分公司
服务热线：4006 999 999
网址：www.haier.com

扫一扫，微信关注

你的生活智慧
我的智慧生活