

年底来临 如何体检? 听听咱厝医生怎么说

年底来临,不少人,会选择在此时陪伴家人一同前往医院做体检。关于健康体检,你真的知道该查什么吗?为了让广大小伙伴更加清楚体检该检查哪些项目,本报记者特意采访晋江市中医院体检中心相关医生,为大家奉上一份体检攻略,请大家查收!

建议一: 基础项目不可少

全身体检中基础检查项目是最基本的检查内容,可以为我们的身体提供最基础和更广泛的健康信息。具体检查项目包括如下:

一般检查,了解最基础的生命体征和身体数据,包括血压、脉搏、体重等;内外科、五官科、妇科(已婚女性)等基础检查;血常规检查,有无贫血、感染、凝血异常等,如血红蛋白降低、白细胞超高等;尿常规检查,有无泌尿系统、消化系统等异常,如尿蛋白、尿胆原指标异常等;肝功能,了解肝脏的生理功能是否正常;肾功能,了解肾脏的生理功能是否正常,有无尿酸偏高等;

健康课堂

如何预防中风 牢记这几招饮食法

进入冬季后,中老年人,特别是平时患有高血压、肥胖症者,当天气变凉时应采取有效措施预防中风发生。在日常生活中,如何通过饮食,预防中风发生?下面,我们来听听医生怎么说。

多补镁钾维生素

中风是医学上对急性脑血管疾病的统称,它是以猝然昏倒,不省人事,伴发口眼歪斜、语言不利或出现半身不遂为主要症状的一类疾病。其发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高及并发症较多。钾是人体所需的重要元素之一,担负着维持人体细胞内渗透压、维持神经肌肉正常兴奋性等作用,钾还参与心肌收缩、舒张,参与人体能量代谢,缺钾的人容易发生中风。马铃薯含钾丰富,有报道称,每天吃一个马铃薯,就可以使中风危险下降60%。黄豆、青豆、黑豆、红小豆、绿豆等含钾也很高,宜常吃。

钙和镁是一对形影不离的亲兄弟,又是一对互不相让的冤家对头。钙能促进心肌收缩、增强神经肌肉兴奋性,而镁则能对抗钙的作用,维持脑细胞内外钙的平衡,从而保护大脑。一旦钙与镁的比例失衡,容易引发中风。常吃玉米、西红柿、海带等食品,可以补充丰富的镁,有助于预防中风的发生。

预防中风,维生素C和维生素E起着很重要的作用。这两种维生素都有强大的抗氧化作用,维生素C能保护血管内皮系统的完整性,防止发生血栓,出血;维生素E能抗氧化,防止有害物质对脑血管的破坏,保持血管弹性防止中风发生。常吃蔬菜、水果、玉米油等大有好处。

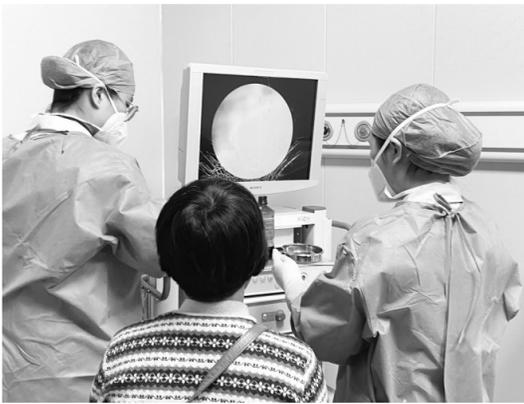
多吃黑木耳有助于降脂降压。高血脂会造成动脉硬化、血管堵塞,是引起中风的危险因素之一,因此应经常吃降血脂的食物,如洋葱、海带、卷心菜、深海鱼油等,适当饮茶、饮茶大有益处。

高血压也是引起中风的危险因素之一。高血压既可以造成出血性中风,又可以间接造成血栓性中风。因此,降低血压,保持血压平稳非常重要。可以多吃芹菜、橄榄油、萝卜等。血管里的血液黏度增高,导致血液流动缓慢,容易发生堵塞,出现血栓,引发中风。因此,降低血液黏稠度是防治中风的重要内容。为此,可以多吃点黑木耳、韭菜、生菜等。

中风患者应这样吃。中风也叫脑卒中,是中老年人最常见的“生命杀手”之一。我国脑卒中的发病率和死亡率高居世界首位。晋江市中医院内科张玉梅主任表示,很多中风患者

饮食干预差,康复效果并不理想,甚至术后不久就再次入院,后半辈子只能在床上度过,给自己和家人带来极大痛苦。

如果不幸中风,在饮食方面,又该怎么吃呢?张玉梅主任表示,简单来讲,中风患者的饮食原则可以归纳为几句话:少食多餐,三四五顿,七八分饱,清淡



等影像学检查,有助于了解肝脏结构是否出现异常和变化;病毒性肝炎(乙肝、丙肝等),是导致肝癌发生的重要因素。预防或想要及早发现乳腺癌,可通过乳腺拍片(钼靶),筛查乳腺肿瘤的重要方式,尤其是对老年女性;乳腺超声,与乳腺拍片联合筛查效果更好;肿瘤标志物(如CA15-3等),辅助提供相关信息。

建议二:
大病筛查很关键

对我国乃至很多国家民众寿命影响最大的疾病当属下面几类慢性疾病:恶性肿瘤、心脑血管疾病、内分泌代谢疾病、呼吸系统疾病等,具体如肺癌、肝癌、胃癌、大肠癌、乳腺癌、宫颈

癌、缺血性心脏病、脑梗塞、糖尿病等。

比如,想要及早进行肺癌筛查,可选择胸部低剂量螺旋CT;及早发现肿瘤,如一些可恶变的肺结节;肺癌标志物:血液检测,辅助提供相关筛查信息。再如,肝癌,则可通过检查肝癌标志物(代表:甲胎蛋白),其对原发性肝癌具有良好的筛查意义;超声、CT

建议三:
需注重个体差异

晋江市中医院体检中心温馨提醒,每个个体都是独一无二的,体检也是如此。不同的疾病史、家族史、生活环境、生活习惯和嗜好以及出现的一些症状等,使得每个人身体状况特征也不尽相同。除了基础检查和针对高发的重大疾病的检查,对于个人其他健康的薄弱环节和风险较高的方面,也需要进行相应的检查和监测。

“比如既往患有慢性支气管炎的患者,可增加肺功能方面的检查,了解自身的呼吸系统功能是否出现了下降的情况;EB病毒是导致鼻咽癌、传染性单核细胞增多症、伯基特淋巴瘤的病原微生物,在华南地区的感染率更高,因此对于这部分人群需要侧重性的检查,进行相关疾病的有效预防;再比如经常出现颈椎僵硬、疼痛感的人,可以进行颈椎拍片检查,判断是否已经出现了颈椎骨质增生或椎间盘突出、韧带增厚、压迫神经等问题。”该中心曹淑杰医生表示。

时值冬天,被誉为“山珍”之一的冬笋纷纷上市,让人应令尝鲜。据了解,冬笋肉质丰嫩,鲜脆爽口,素有“金衣白玉,蔬中一绝”之美誉。值得一提的是,冬笋好吃又有益健康。

冬笋味美鲜香

“竹笋在春季和冬季都有收成。个人认为,冬笋味道比春笋好,入口清甜、爽滑。而且冬笋成长时间更长些,积累营养更丰富,所以在市场上的价钱也就很高。”在咱厝一大商超内,记者看到冬笋已新鲜上市。

据悉,冬笋上市早,供量也较为充足,可供市民自由选购,成为餐桌上的一道佳肴。冬笋食用方法五花八门,烧、炒、煮、炖、爆等,皆可成佳肴。冬笋有吸收其他食物鲜味构成可口美味的特点,故既可与肉、禽、蛋等荤料合烹,也可辅以豆制品、食用菌、叶菜类合烧。如雪菜冬笋、冬笋煨豆腐、冬笋虾仁、火腿煨冬笋、冬笋烧鲤鱼等。国家二级公共营养师LINDY表示,冬笋营养丰富,对人体有滋补作用。

冬笋吃法多样

“冬笋也可单独做菜,如糟冬笋、油焖冬笋、干烧冬笋等。”LINDY介绍说,冬笋在地方名菜中更占有一席之地。如川菜中的“糟醉冬笋”质地脆爽、糟香醇浓,“干扁冬笋”鲜美芳馥,独成一味;湘菜中的“酥炸兰花冬笋”鲜香酥脆、味美宜人,“冬笋腊肉”味美适口、清香鲜嫩;粤菜中的“三冬”层次分明、清爽可口;浙菜中的“炒二冬”鲜脆爽脆,别有韵味。这些风味各异的冬笋名肴,足令食客们有“笋味清绝酥不知”之感。

令人惊喜的是,冬笋不仅是佳蔬,也是一味良药。中医学认为,冬笋性寒味甘,有“利九窍,通血脉,化痰涎,消食积”等功效。冬笋所含的丰富纤维素,能促进肠道蠕动,既有助于消化,又能预防便秘和结肠癌的发生。加上冬笋是一种高蛋白、低脂肪、低淀粉食品,对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用。不过,冬笋含有一定草酸钙,患尿路结石、肾炎的人不宜多食。

健康问答

这样做可预防食道滞留异物

读者问:日常生活,小伙伴要如何预防食道滞留异物?
咱厝消化内科主治医师王文艺回答:近年来,随着人们的生活节奏不断加快,在外用餐者日益增多,食道异物发生率有不断增高的趋势。养成正确的用餐习惯尤为重要,进餐时应专心,不宜大声嬉笑,避免口含食物时说话;食物应充分咀嚼后再下咽。对于佩戴义齿者,应经常检查义齿是否松动。加强对高龄老人、婴幼儿进食时的看护,老人和小朋友的咀嚼和吞咽能力较弱,是造成食道滞留异物的主要原因。

本期聚焦

食用冬笋好处多



时值冬天,被誉为“山珍”之一的冬笋纷纷上市,让人应令尝鲜。据了解,冬笋肉质丰嫩,鲜脆爽口,素有“金衣白玉,蔬中一绝”之美誉。值得一提的是,冬笋好吃又有益健康。

冬笋味美鲜香

“竹笋在春季和冬季都有收成。个人认为,冬笋味道比春笋好,入口清甜、爽滑。而且冬笋成长时间更长些,积累营养更丰富,所以在市场上的价钱也就很高。”在咱厝一大商超内,记者看到冬笋已新鲜上市。

据悉,冬笋上市早,供量也较为充足,可供市民自由选购,成为餐桌上的一道佳肴。冬笋食用方法五花八门,烧、炒、煮、炖、爆等,皆可成佳肴。冬笋有吸收其他食物鲜味构成可口美味的特点,故既可与肉、禽、蛋等荤料合烹,也可辅以豆制品、食用菌、叶菜类合烧。如雪菜冬笋、冬笋煨豆腐、冬笋虾仁、火腿煨冬笋、冬笋烧鲤鱼等。国家二级公共营养师LINDY表示,冬笋营养丰富,对人体有滋补作用。

冬笋吃法多样

“冬笋也可单独做菜,如糟冬笋、油焖冬笋、干烧冬笋等。”LINDY介绍说,冬笋在地方名菜中更占有一席之地。如川菜中的“糟醉冬笋”质地脆爽、糟香醇浓,“干扁冬笋”鲜美芳馥,独成一味;湘菜中的“酥炸兰花冬笋”鲜香酥脆、味美宜人,“冬笋腊肉”味美适口、清香鲜嫩;粤菜中的“三冬”层次分明、清爽可口;浙菜中的“炒二冬”鲜脆爽脆,别有韵味。这些风味各异的冬笋名肴,足令食客们有“笋味清绝酥不知”之感。

令人惊喜的是,冬笋不仅是佳蔬,也是一味良药。中医学认为,冬笋性寒味甘,有“利九窍,通血脉,化痰涎,消食积”等功效。冬笋所含的丰富纤维素,能促进肠道蠕动,既有助于消化,又能预防便秘和结肠癌的发生。加上冬笋是一种高蛋白、低脂肪、低淀粉食品,对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等患者有一定的食疗作用。不过,冬笋含有一定草酸钙,患尿路结石、肾炎的人不宜多食。

亲子驿站



走进牛奶基地 体验DIY蛋糕的乐趣

本报讯 近日,晋江经济报亲子驿站组织了一场别开生面的亲子活动,带领小朋友走进长富牛奶体验馆,体验制作蛋糕的乐趣。活动现场气氛热烈,小朋友们在动手制作蛋糕的过程中,不仅学到了知识,还收获了快乐,度过愉快的周末。

当天,小朋友在家长的带领下,陆续走进长富牛奶(安海馆)。小朋友看到桌上摆满各种制作蛋糕的道具,忍不住动手摸一摸。“妈妈,这是面粉?”“爸爸,这是鸡蛋?”……现场,小朋友七嘴八舌地

心翼翼地将食材混合在一起,生怕哪一个环节出了差错。尽管有小朋友在制作过程中不是那么得心应手,但他们依然笑容满面,乐在其中。有的小朋友更是拿出自己喜爱的零食——奥利奥、葡萄干等,放在蛋糕上,制作一份独一无二的蛋糕。

在等待蛋糕烘焙的过程中,现场还设置了有奖问答环节。“你们知道,牛奶需要加热吗?”“购买牛奶需要注意哪些问题?”长富牛奶工作人员话音刚落,不少小朋友踊跃举手回答,赢得牛奶一份。在问答过程中,小朋友不仅巩固了所学知识,还激发了学习兴趣。

为了锻炼小朋友的胆量,现场还有才艺展示环节。不少小朋友在老师和家长的鼓励下,纷纷登上舞台,展示自己的才艺。他们用动听的歌声、欢快的舞蹈,为

现场家长带来了一场视觉与听觉的盛宴。看着小朋友自信又大方地唱歌,家长赶紧拿出手机拍照记录美好瞬间。

没一会儿工夫,一股蛋糕香味扑面而来。工作人员迅速打开烤箱,把蛋糕拿出来。看着金黄酥脆的蛋糕,不少小朋友口水直流。“妈妈,蛋糕很好吃。”“爸爸,你快尝尝,我做的蛋糕。”“妈妈,我要把蛋糕带回去给奶奶吃。”……现场,小朋友一边品尝蛋糕一边喝牛奶,脸上洋溢着开心的笑容。

此次蛋糕制作活动,不仅让小朋友学会了如何制作美味的蛋糕,培养了他们的动手能力,还让他们在愉快的体验中,感受到了烘焙的魅力。不少家长表示,这样的活动非常有意义,希望亲子驿站多举办类似的活动,让小朋友在快乐中成长。

安海苗苗中心幼儿园举办第六届童玩节

本报讯 为了让幼儿进一步了解闽南童玩,感受童玩的魅力,近日,安海镇苗苗中心幼儿园开展第六届童玩节暨家长开放周活动。据悉,中班段以童玩制作作为切入点,引导幼儿认识各种各样的童玩玩具,并在奇妙想象中进行创意制作,从做做玩玩中感受到童玩的魅力;大班段以趣玩民间游戏为切入点,亲子体验民间体育游戏,师幼相互配合,默契十足,共同传承传统文化,体现了民间游戏在幼儿教育中的教育价值;小班段以亲子体验为切入点,小朋友手持游园券,带领着爸爸妈妈,兴奋地穿梭在游戏场之间,一个个有趣的童玩游戏让小朋友享受着快

乐的亲子美好时光,也体会到了闽南传统游戏的魅力。家长开放周活动的开展,让家长以观摩者、倾听者、参与者的身份走进幼儿园,近距离地了解了幼儿园的园本特色以及孩子在园的表现,并和孩子一起感受回忆了爸爸妈妈童年简单的快乐,有效地加深该园儿童对闽南传统文化的认识和传承。

相关链接 | 暖心相“育”活动精彩上演

为实现幼儿园、家庭、社区资源的相互补充、相互结合,近日,安海苗苗中心幼儿园开展暖心相“育”活动,快乐联“萌”亲子早教公益活动走进东鲤社区。在咨询区,安海镇苗苗中心幼儿园园长陈雯雯为家长答疑解惑;保健医生张惠璇为宝贝们测量身高、体重,帮助社区0-3岁婴幼儿家长学习更多的科学育儿知识和早教理念。活动现场,教师根据0-3岁幼儿的年龄特点,精心准备了丰富的亲子闯关游戏:手抓拼板、拆装形状车、钓鱼游戏、赶小猪、小兔过河、袋鼠搬仓。此次早教进社区活动为家长提供了一个互动交流的平台,也增进了亲子之间的感情。



省级课题开题会在金井毓英中心幼儿园召开



本报讯 近日,一场福建省教育科学“十四五”规划专项课题“基于地域文化构建生活化课程的实践研究”开题会在金井镇毓英中心幼儿园举行。会中,与会人员观摩毓英中心幼儿园大班“小金井游戏馆”和“金井一条街”游戏活动。

“小金井游戏馆”以一首《金井童谣》为载体,搜集老物件,创设了有金井各村历史文化底蕴的游戏场地,分为“井尾杉行”“染布坊”“大石帮”“编织坊”“嘉礼笼”等游戏区。幼儿在游戏中传唱童谣,师幼一起玩沙、作戏、扎染、彩绘、编织、演嘉礼戏、制作家乡美食……

本次课题的立项、开题,是毓英园基于十多年来立足本土,创设贴近幼儿生活经验的游戏环境,挖掘筛选适宜幼儿年龄特点,具有金井地域特色课程的延续。通过研究,能进一步挖掘优秀本土文化资源,促进幼儿多元发展,传承和弘扬乡土文化。