又到年度体检时 你“检”对了么？

每年此时正是年度体检的高峰期。每年一次的体检能帮助自己及时发现身体异常，许多人为自己、家人安排体检，认为早发现问题，可以尽早介入，早安心。不过，体检提上日程是好事，但即便每年都进行体检，还是可能突然查出大病，这是为什么呢？

南方医科大学第三附属医院健康管理中心主任胡兆霆主任医师介绍说，目前多数人体检大都是以选套餐的方式选项目，但大多体检套餐仅涵盖了一些基础的项目，主要针对慢性疾病、常见疾病风险因素、部分重大疾病的筛查。尤其是单位团队体检，基本都是套餐项目为主，缺乏个性化和专科化，这就容易造成漏检及漏诊的情况。

普通的体检套餐未必适合所有人，由于个人身体状况不同，体检项目常常需要根据个体具体情况做出相应的调整，才更有利于健康的科学评估，疾病的早期筛查。体检套餐多种多样，很多人挑花了眼，不知道该怎么选择。胡兆霆提醒，虽然各年龄段有不同的重点体检项目，但具体情况因人而异，建议大家在体检时，要充分说明自身情况，包括年龄、性别、家族史、既往病史、生活饮食习惯、工作环境等，以便在健康体检中选择更适合自己的体检项目，还要结合往年体检发现的问题，以及自己对健康评估的需求，针对相关疾病、亚健康状况及疾病风险预测等，选择专科项目及一些深度健康体检项目，从而早期发现一些专科疾病及潜在的风险因素。

比如说，应酬多的人除了肝功能检查，还可加做无创肝纤维化检测，看看肝组织受损程度；中老年人可加做骨密度检测，看看骨质疏松以及骨代谢情况；有过性生活的女性除了妇科检查、白带常规、宫颈病理涂片等，最好加做高危型人乳头状瘤病毒DNA（HPV）检查；有胃肠肿瘤家族史的人，可以在普通体检套餐的基础上，增加胃肠镜检查，以便及时发现胃肠可能存在的异常情况；如果属于肺癌高危人群，应该每年进行低剂量螺旋CT检查，如果只是按照普通体检套餐的项目拍胸片，就可能会漏诊，因为胸片很难发现早期肺癌及肺结节。

有脑卒中家族史、高血压、心脏病、糖尿病、高脂血症等是中风发生的高危因素。生活不规律、暴饮暴食，缺乏运动，烟酒过量、女性长期使用口服避孕药等也都属于危险因素。胡兆霆建议，45岁以上中老年人尤其是高危人群每年体检时，加上心脑血管结构及功能的相关检测，比如心脏超声，了解心脏结构及功能的情况，颈动脉彩色超声检查，看看有没有颈动脉斑块或狭窄；有条件的可以做脑部血管磁共振，则能够整体详细地评估脑血管的状况等，有助于在出现症状前，及时发现心脑血管病，有效降低心脑血管疾病风险。常见的慢性疾病早期也是可以发现的，如高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸血症等，体检及时发现，有助于针对这些疾病进行干预，避免发生后续的并发症，如心梗、卒中等严重疾病。

胡兆霆说，体检是帮助你更了解自己的健康状况，在你感觉不到“病”的时候帮你查“病”，是早期发现疾病最重要的手段。体检不是例行公事，查完了就“完成任务”了，而是要根据体检结果，做好相关的早期干预及风险预防。复杂的专科问题，一定要咨询专科医生并针对性地做好复查等。总之，体检仅是发现问题、维护健康的开始，体检的最终目的是提高健康水平，提升健康品质。

来源《人民网》

不同伤口怎么处理

生活中，一不留神造成擦伤、刮伤、割伤等意外受伤、皮损很常见。伤口大小、严重程度不一样，处理的方法也不一样。

小伤口 一些小、浅、出血少、不需要缝合的伤口，适合用创可贴，可吸附渗液、加压止血、保护创面甚至是杀菌（比如某些含有苯扎氯铵成分的创可贴）。创可贴至少一日一换，沾水或弄脏了也要及时更换。伤口贴创可贴前，要做好清创、消毒准备：确保伤口无尘土等污物残留；使用清水或生理盐水（0.9%氯化钠溶液）清洗伤口；使用碘伏进行消毒，打圈擦拭到伤口外周3~5厘米即可。需要注意的是，酒精并不适合冲洗破损的伤口。

大伤口 如果伤口很大很深的话，除了做好清创，最好用干净卫生的纱布等盖住伤口，及时去医院进行更加专业、完善的清创、消毒、缝合包扎，以及注射破伤风抗毒素，避免进一步细菌感染和破伤风杆菌感染。

烫伤 不慎烫伤后，千万不能用牙膏、肥皂等“偏方”来处理。这些方法无异于在伤口上撒盐，不仅无法缓解疼痛，还可能造成感染和新的损伤，甚至留下。烫伤后正确处理方法是：冷水冲洗或浸泡15~20分钟，可缓解疼痛和红肿，减少形成水泡的风险；如果只是局部皮肤泛红，没有大的破损，可以选择涂抹一些烫伤膏；如果烫伤面积较大或是比较严重的烫伤，建议尽早到正规医疗机构处理。

来源《生命时报》

宝丰县2019年县长质量奖拟奖企业公示

根据《宝丰县县长质量奖管理办法》，经对申报企业资格审查、资料评审、现场评审、县长质量奖评审委员会会议审查评议，拟定宝丰县2019年县长质量奖拟奖企业为：

1、河南应河醋业有限公司；

2、平顶山市信瑞达石墨制造有限公司；

3、河南新瑞源智能电气有限公司。

现予公示，公示期为7天。

如对公示企业有意见和建议的，或者发现公示企业在税务、环保、综治、安全方面有违法违纪行为的，可在公示期内，以真实姓名并提供确切的证明材料和联系方式，向宝丰县县长质量奖评审委员会办公室（设在县市场监管局质量股）反映，单位来信请加盖公章。电话：0375-6511612，邮箱：bfsjjzlg@163.com。

特此公示

宝丰县人民政府推进质量强县建设工作领导小组办公室

2020年11月12日

冬天吃水果既要当令又要懂吃

一到冬天，很多人都容易出现皮肤干燥、头晕嗜睡等症状，这时如果能吃些生津止渴、润喉去燥的水果，会使人顿觉清爽舒适。那么，冬季吃什么水果好呢？中医认为水果分为寒凉、温热、甘平三类，所以在吃水果前首先要了解水果的特性。

在均衡多样的前提下，有选择地食用适合自己的水果。例如大便秘结的人，可以适量多吃橙子、苹果、香蕉之类的水果；肺热咳嗽的人，则可选择橙子、雪梨、荸荠等。而脾胃虚寒的人，则不宜食用过多寒凉的水果，如梨、香蕉、杨桃、柿子之类；别只钟爱一种水果最好能多吃不同类型的水果。每样水果都有其不同的营养价值、不同的性味。只钟情于单一的水果，可能会导致营养的不均衡而出现问题。如橘子性温，吃橘子过多会出现“上火”，诱发舌炎、牙周炎、咽喉炎等。

来源《人民网》

头晕失眠贫血健忘吃龙眼

龙眼俗称“桂圆”，自古有南“桂圆”北“人参”之称。广州医科大学附属中医医院脑病科主任中医师王成银介绍，适量吃些龙眼，具有补脑益智、安神养血、开胃健脾的功效。

龙眼肉味甘、性平；富含糖，含铁量也比较高，可在提高热能、补充营养的同时促进血红蛋白再生，从而达到补血的效果。龙眼肉除了对全身有补益作用外，对营养脑细胞特别有效，能增强记忆，消除疲劳。需要注意的是，阴虚火旺、糖尿病、风寒感冒、月经量多者勿用。

龙眼粥做法：龙眼肉用温水浸泡片刻，与粳米放入砂锅内，红糖适量，加水400毫升，采用文火至微滚到沸腾后10分钟，见粥稠，起粥油即可停火，焖10分钟即可服用。

来源《大河网》

中医六法缓解牙痛

牙周病是人类最古老最普遍的疾病之一。中医学认为，火热、瘀滞、虚损三个方面是牙周疾病的主要病机。火热多因胃肠积热、感受外邪引起。胃肠之热多郁于阳明经而化火，火循经上炎颌面故牙痛。瘀血阻络，气血凝滞也是“牙宣”的一个重要病机。瘀血造成血行不畅而凝滞，出现牙痛龈肿等症状。这里推荐6个快速缓解牙痛的外治法。

按摩疗法 取肩井穴（在乳头正上方与肩线的交接处），用力按压30秒，以能耐受为度，再压再放松，反复几次直至牙痛缓解为止。一般按压治疗经过1~3分钟，疼痛即可减轻。

含漱疗法 鲜马齿苋捣烂取汁含漱，并以其汁渍润局部，每日数次，一般一日后疼痛即可逐步减轻。

夹药疗法 取细辛适量，夹于两片生地之间，含于牙痛处，咬紧，3~5分钟即可缓解牙痛。

药液疗法 取花椒、冰片、荜茇（bì bá），煎取浓汁，用消毒棉签蘸药液外搽患处，并用棉球浸透药液后置于患处上下牙之间咬紧，一般经过15~30分钟可以减轻疼痛。

纳鼻疗法 取白芷、冰片，共研细末，用时每次取药末少许置于鼻前庭，经过1~3分钟即可达到缓急止痛的效果。

填药疗法 取无菌棉球蘸五冰散药粉少许放于龋洞内，一般用药3~5分钟后即可收到止痛效果，痛止后将棉球取出。

来源《生命时报》