# "阳康"后如何做全身体检?

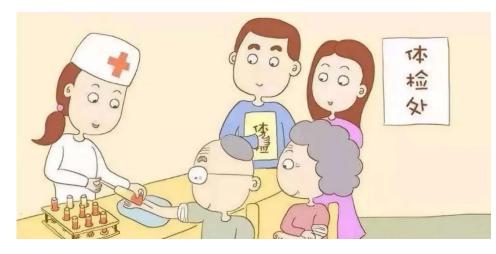
很多人"阳康"后还有很多人觉得体力 与精气神大不如前,总感觉乏力、嗜睡,偶尔 还有点咳嗽。很多专家也提醒,"阳康"不等 于完全康复。"阳康"后有必要做个全身体检

### "阳康"后有必要体检吗? 医生:要视自身情况而定

新冠感染后,身体好比经历了一场战 争,免疫系统在与病毒进行激烈的交锋过程 中,有可能发生"战损"。"阳康"不等于完全 康复,很多人还会残存一些症状。

北京清华长庚医院全科医学科副主任 医师王非1月10日接受采访时表示,在临 床中,经常会发现很多已经"阳康"的患者, 依然有症状,如呼吸系统最常见的慢性咳 嗽、咳痰;中枢神经系统中的头痛、记忆力下 降、感觉异常等;皮肤器官系统中出现的皮 疹、脱发等;消化系统出现的腹泻、食欲减 退、味觉异常;内分泌系统中妇科月经的延 迟和停经等。这些症状遍布于全身各个器 官系统。还有些"阳康"患者出现全身的乏 力心悸,稍微一运动就心跳增快,甚至心律

王非认为,除了一些特殊群体或"阳康" 后症状长期不消除的情况,可以有选择性地



去就诊或去体检。尤其是老年人合并慢性 基础疾病时,建议到医院进一步检查。常规 的检查项目包括血常规、心肌酶、胸部CT 等。

#### 体检有必要做"全身体检"吗? 医生:检查项目要有针对性

"阳康"后体检,哪些体检项目需要重点 关注?对此,2月6日"健康杭州"发布文章建 议,这几个体检项目,"阳康"后需要重点关

### 1. 检查肺部损伤——肺部 CT

出现严重咳嗽、咳脓痰,或者高热持续 不退、呼吸急促、精神状态差等情况,一定要 引起重视,及时去做检查。做个肺部CT,检 查肺部是否有炎症、纤维化等任何损伤,可 以及早知道、早治疗。

2. 检查用药损伤——肝、肾功能检查 服用过量药物容易肝脏损伤,还可能导 致肾损伤、胃黏膜损伤、神经障碍等不良反 应,严重的会引起肝功能衰竭和肾功能衰

3. 及早发现心肌炎——心脏彩超、心肌 酶、心电图

病毒感染是心肌炎最主要的诱因之 一。普通感冒的鼻病毒、腺病毒、流感病毒 以及多种肠道病毒,都可能诱发心肌炎。

除了心率增快,心电图会有变化,心肌 损伤标志物会显著增高。阳康之后,如果出 现心悸胸闷、心前区疼痛等情况一定要及时 检查是否出现心肌炎等病症。

### 4. 检查免疫功能——免疫五项

免疫系统是人体抵御病毒感染的自然 武器,只有正常的免疫力才能保证人体健 康。新冠感染后的康复期人体免疫力是比 较低的,身体很难及时发现自身免疫异常, 做免疫功能的检查是很有必要的,了解免疫 功能状态。

### 5. 血液功能检查——凝血功能

新冠病毒感染者有很大人群会出现不 同程度的呼吸窘迫现象,导致血氧饱和度降 低、缺氧导致血栓及微血栓的生成,会引起 凝血状态改变。

此外,如有基础疾病情况,血常规和C反 应蛋白测试(CRP)也适合新冠肺炎"阳康"或 "阳过"的人群。如果是重症或者高危者,还 建议关注肌钙蛋白、D二聚体。

(本报综合)

# 运动,癌细胞最怕的事

人人都怕癌,但是癌细胞也怕你,尤其 最怕你做这件事——运动!

运动是预防癌症、抑制癌细胞最经济、 简单的方法。

#### 癌细胞最"怕"运动

1、普通人群:运动会增加血液中"抗癌" 成分

2022年发表在《国际癌症杂志》(International Journal of Cancer)的一项研究发 现,当个体长时间坚持每周多次中等强度的 有氧运动时,体内会释放出更多对抗癌有作 用的分子,比如白介素-6(IL-6),这些分子 能对异常细胞发挥作用,促进DNA修复,减 缓癌细胞的生长。

这项研究招募了16名50~80岁的男性 志愿者,他们都伴有一些肠癌生活方式风险 因素,例如超重或肥胖。

他们在研究初始阶段接受了一次血液

样本收集。随后进行了中等强度的室内自 行车运动,骑行时间花费了30分钟。运动结 束后,研究者收集了第二份血液样本。作为 对照的是第二天没有运动的时候,静息状态 下的样本。

研究者分析比较样本后确认,运动后的 血液中IL-6会出现明显上升。他们将样本 进行处理后添加到了实验室所培养的肠癌 细胞中,与静息期样本相比,运动后的样本 可以使癌细胞的生长速度肉眼可见地减缓。

2、癌症患者:运动是一剂良方,利于癌症 康复

2020年,刊登在《运动与健康科学》 (JSHS)英文版上,由上海体育学院运动科学 学院和淮南师范大学体育系的专家共同发 表的《26种人类疾病的运动干预指导方案》 指出,运动处方确实是提高癌症患者免疫系 统功能和生命质量的有效方法之一。

乳腺癌:有氧运动、抗阻运动及有氧结合

抗阻运动,对于早期乳腺癌患者,长期低、中 等强度有氧运动和抗阻运动更有利于康复

结肠癌:有氧运动和有氧结合抗阻运动 前列腺癌:长期中、高强度有氧结合抗 阻运动

肺癌:长期中、高强度有氧运动或抗阻 运动

如何定义长期和短期? 本次研究的方 案指出,将6周定义为短期和长期运动的临 界点;短期运动持续时间少于6周,而长期运 动则持续6周或更长时间。而强度高低则需 由专业人士根据患者具体情况来制定。

### 早上8~10点,运动抗癌效果最好!

看到运动能抗癌,很多人可能已经跃跃 欲试了。可不同时间段运动, 收获的效果也 会有不同。

2020年发表在《国际癌症杂志》(International Journal of Cancer)上的一项研究

发现,与不运动的人相比,在每天早上8~10 点锻炼对乳腺癌和前列腺癌均有保护作用, 导致这两种癌症患病风险降低26%~27%。 可见,8~10点还真是锻炼的黄金时间!

研究者按照不同的运动时间将全部的 参与者分为六大类:不运动、清晨锻炼(8~10 点)、早上锻炼(10~12点)、下午锻炼(12~19 点)、晚上锻炼(19~23点)、其他。

调查中将1200多名乳腺癌和前列腺癌 患者,与1500多名生活习惯相似的健康人群 进行对照,通过统计他们的运动时间发现,每 天早上8~10点内运动与前列腺癌发病风险 下降26%,乳腺癌发病风险下降27%有关,缺 乏运动能将乳腺癌的风险提高1.34倍。

研究表明,中午和/或下午的锻炼会延迟 褪黑激素节律的起始期和峰值,而褪黑素具 有广泛的抗癌作用。因此,相比起中午与下 午锻炼,早上锻炼的抗癌效果更好。

(本报综合)

# 血管堵塞疾病生,护好血管变年轻

咸宁日报全媒体记者 江世栋

一个人的衰老从哪儿开始?容貌?记 忆力? 体力? 都不对!

其实是血管! 深藏在我们体内的血管, 一旦开始"老化",就可能导致全身各个系统 和脏器随之衰退。血管一老,全身都跟着老

5.18 是血管警戒线。如果你想更了解 你的血管,请先去做个血脂检测。如果血 脂检查项目中,总胆固醇超过5.18毫摩尔/ 升,LDL-C(低密度脂胆固醇)又呈现"↑", 说明你的血管健康已亮起"红灯",需防范疾

血管是如何被堵塞的?

大鱼大肉吃得多。鸡鸭鱼肉都是高热 量、高脂肪食物,吃多了可导致血液中的胆 固醇和脂肪酸过多。这些东西附着沉积在 血管上,会造成动脉粥样硬化。

喜欢下馆子。三四十岁的人常在外面 应酬,餐馆里的菜多用"高油、高盐、高糖"和 "浓油赤酱"炮制出来,导致血管里的脂肪越 来越多,容易将血管堵塞。

总是熬夜。晚上11点到凌晨四五点 钟,是保证肝脏代谢的时间。熬夜时,心脑 血管的生物钟会被打乱,导致体内过多地分 泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、 血液流动缓慢、黏稠度增加。长期"黑白颠 倒"的人,患心脏病的风险会比正常人增加 一倍。

抽烟。血管外科有句行话:"要么戒烟, 要么截肢,您只能选一样"。这不是危言耸 听。"吸烟是导致血管发生故障的元凶之一, 哪怕你身体再好,一天两包烟,也肯定会给 血管留毒,让它一天天脆弱下去。"大量统计 学数据表明,80%的下肢动脉硬化闭塞症病 人有长期吸烟的习惯,90%以上的血栓闭塞 性脉管炎病人有大量吸烟史。香烟通过动 脉壁产生结构性损伤,使人类血管老化过程 提前10年。

久坐。逢节假日、周末,很多人会"坐" 着度假,搓麻将打牌玩桌游。殊不知长时间 固定一个姿势坐着,容易引起静脉压迫,形 成下肢静脉血栓。

喝酒无节制。很多地方无酒不成席。 但饮酒过多,血管容易失去弹性、变硬,出现 高血压。猛烈饮酒还可能引发主动脉夹层, 一旦破裂,性命堪忧。

运动少。长期不运动,血管内的垃圾会 逐渐累积,形成粥样硬化斑块这个"不定时 炸弹",还会影响到毛细血管供血,并且随时 可能被引爆。

以下这几招,让血管更年轻!

每天吃二两水果。英国牛津大学和中 国医学科学院,对50万中国成年人长达7 年的随访发现:每天吃二两新鲜水果(相当 于一个苹果或橘子),能将心脏病发作、中 风等心血管疾病死亡率降低 1/3。发表在 《新英格兰医学杂志》的这项研究认为:水 果富含钾、抗氧化剂和活性化合物,而钠、 脂肪和热量含量较低,能有效降低心血管疾 病死亡风险。

每天吃两瓣蒜。大蒜所含有的大蒜素, 有血管的清道夫之称。无论是患有高血压、 糖尿病的患者,还是普通人群,每天食用两

瓣蒜,都有辅助降压、扩张血管、降糖,甚至 抵抗肿瘤的作用。

喝杂粮粥。每天喝碗杂粮粥,有助于保 护血管。表皮红色、紫色、黑色的杂粮,是花 青素的好来源。大麦和燕麦中,还有丰富的β 葡聚糖。这些物质有利于预防冠心病,帮助控 制血胆固醇,保护血管。杂粮煮粥最好先泡一 泡,紫米、糙米等约泡4小时,绿豆、红豆等杂 豆泡12小时以上。

喝点绿茶。绿茶可以降低人体胆固醇 和甘油三酯的含量。另外,绿茶中还含有 特效成分儿茶酚,具有防止血液氧化的作 用,预防血压、血糖的升高,让血液循环更加

每天喝白酒不超过1两。其实临床医学 并没有"少量喝酒预防心脑血管病"的说法, 因此不提倡不喜欢喝酒的人喝酒。

对喜欢喝酒的人来说,男性每天只能选 一种:白酒1两(50克)或葡萄酒2两或啤酒 300毫升。女性在这个基础上减半,孕妇不

嘉鱼山益科技有限公司委托湖北中佳环境技 送到17462351 术有限公司编制的《山益粘固式车轮项目环境影 纸质报告书寄出

响报告书》已形成征求意见稿。现对环境影响报

告书征求意见稿进行公示,欢迎公众积极参与并

如需查阅纸质报告书可将联系方式、地址发

链接及查阅纸质报告书的方式和途径:

链接

## 學生活质问

### 健康涮火锅,远离"火锅病"

本报讯 记者江世栋报道:天冷时节, 很多人围着一个火锅,在热气腾腾中既培养 了感情,胃口也得到了满足,但是火锅的"后 遗症"很少有人想到。这"后遗症"又称为 "火锅病"。

其一,口舌生疮、牙龈肿痛等上火症 状。火锅温度高、味道重,再加上牛肉、羊肉 等食材偏温,这种"燥上加燥"的吃法很容易 导致上火,出现口舌生疮、牙龈肿痛等症 状。吃火锅的时候往往蔬菜水果吃得少,维 生素C缺乏会使胶原蛋白的合成出现问题, 造成牙龈、黏膜出血。

对策:避免选择过辣、过油的锅底,最好 用清汤锅底;一份肉至少配两份菜,可以选 油麦菜、茼蒿等深色绿叶菜,这些菜大多偏 寒凉,而且还有助提供维生素C和多种矿物

其二,腹泻等肠胃不适。麻辣刺激、冷 热交替、食材不熟、脂肪过量、吃得太撑等都 是吃火锅时的常见现象,也是导致肠胃病的 根源。如果吃火锅时喝大量冰啤酒和白酒, 酒精会破坏胃表面的黏液保护层,并让胃壁 蛋白质受损,加重肠胃不适。

对策:在开始涮锅时就放点土豆片、山 药片、红薯片等含有淀粉的食物,有利于保 护肠胃;吃火锅时不吃任何冷饮和冷食,避 兔喝酒;涮菜时间要到位,特别是肉类、海 鲜,一定要煮熟后再吃,避免寄生虫感染;吃 七八成饱就停下来,宁可剩下也不能伤自己

其三,关节疼痛等痛风症状。海鲜、动 物内脏等高嘌呤食物,再加上大量饮酒,容 易造成尿酸在血液中沉积,引发痛风。另 外,食材所含的嘌呤类物质在火锅汤中也能 够充分溶解,过量饮用老汤也会造成嘌呤沉 积,诱发或加重痛风。

对策:对痛风患者来说,吃火锅时最好 不选海鲜和动物内脏;少选菌类和菌汤锅 底,因为木耳、蘑菇等菌类中嘌呤含量较高; 少吃辣椒、花椒、芥末等调味料,它们会诱发 痛风发作;吃火锅不能饮酒,酒精在体内代 谢会产生乳酸,影响尿酸排出。

### 健康喝茶助保健

本报讯 记者江世栋报道:正常人一天 宜饮多少茶?一般健康的成年人,平时又有 饮茶习惯的,一日饮茶12克左右,分3-4次 冲泡是适宜的。对于体力劳动量大、消耗 多、进食量也大的人,尤其是高温环境、接触 毒害物质较多的人,一日饮茶20克左右也 是适宜的。油腻食物较多、烟酒量大的人也 可适当增加茶叶用量。孕妇和儿童、神经衰 弱者、心动过速者,饮茶量应适当减少。

多种茶叶如何安排饮用?有些人在一 天之中,不同时间饮用不同的茶叶,清晨喝 一杯淡淡的高级绿茶,醒脑清心;上午喝一 杯茉莉花茶,芬芳怡人,可提高工作效率;午 后喝一杯红茶,解困提神;下午休息时喝一 杯牛奶红茶或喝一杯高级绿茶加点心、果 品,补充营养;晚上可以泡上一壶乌龙茶,别 有一番情趣。这种一日饮茶巧安排,你如果 有兴趣,不妨试一试。

其实,喝浓茶不能解酒。人们兴致未尽 时往往开怀畅饮,一醉方休。醉酒后许多人 会喝上几杯浓茶以解酒,其实喝浓茶非但不 能解酒,还如同火上浇油,正所谓,借茶解 酒酒更浓。这是为什么呢?酒,首先会直 接损伤胃粘膜,导致胃炎、胃十二指肠球部 溃疡,甚至发生胃出血。而浓茶对胃粘膜 也会产生一定的刺激性,诱发胃醛分泌,所 以喝浓茶对酒后损伤胃粘膜起着推波助澜 的作用。酒精能使血液流动加快,血管扩 张,而且对心脏有很大的兴奋作用,使心跳 加速,茶中的茶碱同样具有兴奋心脏的作 用,双管齐下,更加重了心脏的负担。故酒 后是不宜饮茶的,可喝点醋、果汁或糖水, 吃些水果。

### 一时冲动致故意伤害 公开听证促纠纷化解

本报讯 通讯员阚丽莎、舒文琪报 镇船埠村人民调解中心对一起故意伤 害案件召开听证会。

听证会由县检察院第一检察部检 察官阮文革主持,派出所办案人员、犯 对不起诉决定。 罪嫌疑人、受害人代表、村民代表、人民 监督员等听证员应邀出席。

听证会上,检察官阮文革向参会人 员介绍了案件基本情况,并对犯罪嫌疑 人的行为进行阐述,认为犯罪嫌疑人成 某元的行为构成故意伤害罪,但鉴于本 案是系家庭纠纷引发的偶发性犯罪,成 某元是因其姐姐与姐夫二人的纠纷未 得到有效解决,十分担心自己年迈的姐 姐受伤害而一时情绪激动才引发此次 案情。经司法鉴定中心鉴定,被害人一 方三人轻微伤,一人轻伤一级,犯罪嫌 疑人一方二人轻微伤。由于犯罪嫌疑 人成某元系初犯,主动认罪认罚,且主 动赔偿被害人全部损失,并签订了谅解 书、和解协议书等。综合上述案件情 节,拟对成某元作出相对不起诉决定。

听证员在充分了解案件事实及相 道:为自觉接受社会监督,依法公平、公 关证据的基础上进行评议,发表了评议 正、公开办案,促进矛盾纠纷化解,2月1 意见。一致认为该案情节轻微,犯罪嫌 日,通山县人民检察院在案发地九宫山 疑人自愿认罪悔罪认罚,也取得了被害 人谅解,作出相对不起诉决定既符合法 律规定,也体现了法律温情,有助于化 解社会矛盾,同意检察机关拟作出的相

检察官现场对当事人进行了释法 说理,在综合考量听证会上各方意见 后,对成某元作出相对不起诉决定。

通过举办公开听证会,由办案单位、 案件承办人将检察机关办案过程予以公 开展现,让听证员、人民监督员等"第三 方"积极参与,增加案件透明度;通过释 法说理、劝慰安抚,有效打开双方当事人 的心结、消除矛盾,化解案件纠纷,这既 达到了"案结事了人和"的社会效果,也 增强了检察机关执法公信力,传递出检 察机关务实、亲民、高效的工作作风。

下一步,通山县检察院将以公开听 证工作为契机,持续贯彻落实以人民为 中心的发展理念,不断拓展听证工作的 深度和宽度,为促进矛盾纠纷化解、社 会和谐稳定贡献检察力量和检察智慧。

## 电力阳光酒店引进智能服务机器人

本报讯 通讯员谭永明报道:"您好!欢迎您光临 阳光酒店,小艺很高兴为您服务!"随着一声清脆的迎宾 声,2月6日,阳光酒店引进的智能机器人正式在酒店大 堂"上岗"服务,广大顾客亲身感受到智能科技元素正逐 步进入我们的日常工作生活中。

历经三年新冠疫情的影响,伴随着疫情防控政策的优 化调整,我市沉寂已久的旅游行业在遭遇重大挫折后正逐 步迎来生机与活力。酒店对外部经营环境的好转,行业复 苏充满信心,拿出实招,在硬件上进行修葺改善提升,在软 件上注重技能培训走出去,重现行业复苏的喜人态势。

温泉阳光酒店在进一步升级酒店客用电梯、客房床 上用品、餐饮餐桌的同时,酒店将智能服务机器人引入 酒店,开展系列对客服务,向到店客人迎宾问候、替住店 客人送达快件包裹、客用品,让行业的新气象在这个春 天里得到显现。

#### 关于设置机动车违法停车严管路段的公告 为讲一步加强道路交诵安全管理,优化 1、诵城县集水镇民主路 道路通行环境,最大限度地预防和减少道路 2、通城县隽水镇解放西路 二、严管时间

(1)环境影响报告书征求意见稿全文的网络 xxgk01/201810/t20181024\_665329.html

交通事故的发生,保障广大人民群众的生命财产安全,根据《中华人民共和国道路交 诵安全法》及其相关法律法规,诵城县公安 局交通警察大队决定在通城县隽水镇城区 一、"严管街"范围

二、严管措施

公安机关交通管理部门依据《中华人 以下路段设置为机动车违法停车严格管理 民共和国道路交通安全法》《中华人民共路段(简称"严管街")。现将有关事项公告 和国道路交通安全法实施条例》等法律法 规的规定,通过现场查纠和交通技术监控

《山益粘固式车轮项目环境影响报告书》环境影响评价征求意见稿公示

(三)公众意见表网络下载链接

http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk

(四)公众提出意见的方式和途径

设项目环境影响有关的意见和建议

送到1746235153@qq. com邮箱,我单位将会把 鼓励

公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。

(二)征求意见的公众范围 自 征求意见的公众对象为与该项目相关的党政机 月2日 社会团体、企事业单位及项目评价范围内的居民。 (7

公众可以通过信函、电子邮件,在规定时间内 将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建 湾工业园一桥

予以取证、拖移、处罚。对交通违法行为 "零容忍",全力营造严查、严管、严惩、严 治的高压态势。 请广大市民朋友自觉遵守道路交通法 律法规,文明驾驶、规范停车,积极倡导文明

交通行为,自觉摒弃交通陋习,坚决抵制危

险驾驶行为。优先选择绿色出行方式,共同

创告安全、畅诵、有序的道路交诵环境

(五)公众提出意见的起止时间

(六)意见提交单位

联系方式:18670361388

邮箱:1746235153@gg.co

2023年2月15日。

建设单位:嘉鱼山益科技有限公司联系人:左春庚

自报纸公示之日起十个工作日,即2023年2

通讯地址:湖北省咸宁市嘉鱼县武汉新港潘

本公告自2023年02月20日起实施 特此公告! 通城县公安局交通警察大队

2023年2月10日

### 赤土网挂G(2023)01号国有 建设用地使用权出让结果公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局对赤土网挂G (2023)01号国有建设使用权公开出让,现将出让结果公告如下:(一)地块编号:赤壁网挂G(2023)01号;(二)宗地位置:赤壁市蒲圻办事处循环 产业园 2022-交易-K-24号地块;(三)出让面积:6754.15㎡(折10.13亩);(四)容积率:>1.0;(五)土地用途:工业用地;(六)出让年限:工业用地50年;(七)供地方式:网挂;(八)起始价:161万元;(九)成交价:161万 元;(十)公告时间:2023年1月5日至2023年2月7日(十一)成交结果时间:2023年2月9日;(十二)受让人;赤壁市新德赢石油有限公司;赤壁市自然资源和规划局

2023年2月10日

失声

湖北沃佳农产品有限责任公司遗失营业执照正、副本,统 -社会信用代码:91421200MA49R98568,特声明作废。 咸宁鑫鼎文化投资发展有限公司遗失在中国工商银行咸 宁市咸安支行营业室开立的基本存款账户开户许可证,核准 号:J5360000393102,账号:1818000709200057909,**特声明** 

魏河水遗失位于赤壁市赤马港街道杨泗庙村一组的农村 土地承包经营权证,证号:421281002203010037J,土地确权 湖北天喜健康咨询有限公司遗失在中国工商银行咸宁市

分行营业部岔路口分理处开立的基本存款账户开户许可证 核准号: J5360000950002, 账号: 1818000409200054144

# 崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230 崇阳县天城镇程家巷36号