

体检项目“精细化” 饮食讲究“轻养生” 年轻人“投资”花式养生

“每次打开体检报告，手心都要捏一把汗！”随着一些不健康的饮食和生活习惯常态化，近年来的研究表明，心脏病、高血压、心脑血管疾病、颈腰椎病等越来越年轻化，而“惜命”的年轻人也开始花式养生，从可乐瓶里泡枸杞的风行，到即食燕窝、黑芝麻丸的火热，体检项目也越来越精细。在追求健康的道路上，无锡的年轻人都有哪些操作？记者进行了一番探访。



运动是保持健康的有效手段。（新华社 资料图）

现象 年轻人体检项目“精细化”

“前段时间，熬了一个长夜之后，我突然觉得身体特别不舒服，是前所未有的感受，让我很心慌！”因为一次特别的体验，市民史女士迈入了养生大军的行列。她告诉记者，在熬夜出现身体不适一周后，有次下班回家的路上，她突然头晕目眩、喘不上气、心跳加速，她立刻赶往医院进行了一系列检查，检查了心电图、心肌三项，又进行了颅内CT等项目，检查后，没有

显示出任何问题。次日，不放心的她再次去医院做了脑电图、颈部核磁共振等项目。“结果都是正常的，我之后还做了常规的全身体检，也没有问题。”

无独有偶，26岁的市民蒋女士在一次腹泻后，拉着全家人一起做了肠镜。随着健康问题的出现，年轻人对于疾病的恐惧可见一斑。

无锡市人民医院健康管理中心主任医师茅溢恒介绍，如

今，随着大众对于健康的重视度越来越高，体检人群的年龄分布比重也有所改变。“近两年，体检人群的平均年龄有所下降，20至40岁这个年龄层次所占比例也越来越大。”他说，以往定期体检的人大多是60岁以上的老年人，现在有更多的年轻人选择定期体检。体检人群也在发生变化，以前，单位组织的体检占很大比重，而现在个体体检正在逐年上升。

探访 体检中心推出个性化套餐

走访锡城多家体检中心，记者发现，不同的人群有不同的体检套餐可供选择，价格从几百到几千元不等。咨询处的医生介绍，以往，大多数体检内容侧重于筛查老年人的心血管疾病。现在，针对体检人群年轻化的趋势，设计了更多有针对性的体检方案，如对于有肿瘤家族史的一类年轻人提供肿

瘤早筛方面的检查，对于有高血压、高血脂、糖尿病一类家族史的年轻人，在体检套餐中增加了心血管疾病的相关检测。

今年29岁的市民陈女士在常规体检之外增加了癌症指标检测、乳腺超声等项目。陈女士说，去年家里长辈进行了乳腺结节切除手术，在病房里可以看见，三四十岁的年轻

女性占据了相当一部分比例，这让她大大增加了危机意识。“希望通过体检定期监测身体情况，一旦发现异常，也可以及时控制和治疗。”陈女士说，平时工作压力比较大，也免不了长期熬夜，很担心身体在日积月累的损耗中积劳成疾，因此，对每年的体检都格外重视。

分析 “三高问题”屡见不鲜

今年4月，在首届预防医学创新峰会上，《美年健康2022年度健康体检大数据蓝皮书》（以下称“蓝皮书”）发布。这是样本数量超千万级、地域覆盖广，且包含多民族的健康人群体检数据报告。《报告》显示，体检人群中，25%有高血压、29%存在血脂异常、9%有糖尿病。针对蓝皮书数据，美年公众健康研究院副院长兼秘书长胡若玫着重指出了体检人群的“三高问题”，这是

心脑血管疾病高危因素不可忽视。蓝皮书中还显示，40%的体检人群存在脂肪肝情况。其中，40~44岁的中年男性和65~69岁的老年女性脂肪肝检出率分别为男性和女性最高。

“每年体检的人数差不多以10%的速度递增。”茅溢恒说，在进行体检报告分析时，确实发现年轻人中血压偏高、血脂偏高的比例正在逐年上升，还有一部分人各项指标正常，

但身体却有一些不适的反应，主要表现为容易疲乏、失眠健忘、消化不良、肩颈酸痛等，这可能代表着身体处于亚健康状态。“亚健康状态人群数量还是挺多的，究其原因可能与工作压力过大以及存在饮食不当、久坐不动等生活习惯有关，如大受年轻人欢迎的火锅、烧烤一类高油、高盐、高热量的食物，会增加肠胃负担，导致消化功能紊乱、血脂、血压风险增大等。”

观察 养生方式层出不穷

“身体不适后，我开始特别注重健康。”史女士表示，现在，她的包里常备益气补血口服液、速效救心丸等。家里也囤了不少保健品，从红极一时的护肝片、维C片、鱼肝油，到时下正火的阿胶糕、芝麻丸、即食燕窝，饮食上注重“轻养生”，可谓是下了血本，“希望能够防患于未然！”

今年28岁的许谢则在家人的要求下，早早步入了中医药馆。“看体检报告简直和查期末分数一样紧张，这一年吃的烧烤、熬的夜统统反映在这张报告单上了！”连续几年体检结果都显示，许谢的血脂偏高，还有轻度脂肪肝，让年纪尚轻的他感到有些不可思议。“印象中这些问题都得到50岁左右才开始出现，没想到这么年轻就要开始调理。”许谢说，和周围朋友一交流，才发现这些问题在当代年轻人中并不少见。

随着年轻人对养生的关注度越来越高，营养

保健品的销量也一直在刷新纪录。数据显示，今年京东“618”促销活动开启28小时内，营养保健产品总成交额同比增长593.5%。与此同时，一些主打轻食、养生的餐饮店也乘势而起，颇受年轻人的青睐，外卖软件上甚至为“轻食沙拉”开设了专栏。《2017-2022中国健康养生行业市场发展现状及投资前景预测报告》提出，在我国健康养生市场的用户群体中，18岁至35岁年轻人群占比高达83.7%，他们对从吃到用的保健类产品关注度都在持续增加。今年天猫“618”预售一开场便感受到了消费者“囤健康”的热情。预售活动开启1小时内，鲜炖燕窝、体检套餐、动态血糖仪、深海鱼油等多个健康品类商品预售金额同比去年实现翻倍增长。今年2月以来，宣称有助眠功效的TPE材料枕头走红，其中“95后”购买量同比猛增6倍以上。

建议 养生还需“对症下药”

靠“轻养生”可以力挽狂澜维持健康吗？茅溢恒指出，其实从饮食以及运动方面来进行调节更为可靠。部分年轻人认为，平时时间少，没有精力运动，想用营养素代替“维护”健康。茅溢恒说，从医学角度来说，养生产品的摄入需要谨慎，“缺什么补什么，如果体检结果显示体内微量元素、维生素、矿物质、血红蛋白、白蛋白等都处于正常范围，不建议额外进行补充。”

值得一提的是，有些人为了保持身材，可能会采取节食的方式，并且是不科学的节食，有的人甚至三餐当中只吃一餐，饿了就喝点水，稍微吃几块水果，导致营养素摄入不全面、营养不均衡，久而

久之也会出现真正的一些指标上的异常，身体健康受到严重危害。茅溢恒提醒，减肥方式须科学，除了调整饮食之外，建议增加运动量，每天可以进行诸如跑步、游泳、羽毛球等运动半小时以上，一周坚持五天以上，对于我们身体的代谢、胃肠道的健康都能起到正向的作用。

此外，在体检时，也不是项目做得越多越好，而要根据自身情况合理选择。建议大家到体检中心咨询时，可以把自身当前的身体感受、症状告知医生，结合生活方式、有无疾病家族史，由医生针对性地选择一些检查项目，更好地把一些疾病在早期就筛查出来。

（晚报记者 张颖 陈钰洁）



现在，有更多的年轻人选择定期体检。（新华社 资料图）