

市第一人民医院健康管理（体检）中心：

个性化、定制化体检可以这样实现

■本报记者 刘 臻

常规体检是很多健康或亚健康人每年的例行工作。不同的人有不同的体检项目，这也就需要体检中心根据不同的个体或者人群，制定出不同的体检套餐。那么，个性化体检该如何既满足健康需求又兼顾经济效益？让我们来看看市第一人民医院健康管理（体检）中心是怎样做的。



舒适宽敞的体检环境

1 个性化、定制化体检模式应该有这样的

近日，今年40岁家住珠晖区的张先生来到了市第一人民医院的健康管理（体检）中心进行体检。在全科医师进行体检前的问诊时，原本只是例行查体，但考虑到张先生有高血压遗传史，且长期抽烟、久坐，全科医生建议增加了心脑血管专病检查。

体检后，发现其血压、血脂都已经超过正常指标。于是，全科医生在对已出报告进行讲解时，建议其前往医院的心血管内科进行治疗，在专业医师的指导下采用药物控制血压、血糖，同时对其生活习惯提出建议。“首先戒烟戒酒；其次以快走的形式，每周10天增加1公里，循序渐进地加强体育锻炼；最后，在饮食上，开出多吃粗粮、低糖水果等饮食处方。”该中心主任林小青介绍道，来中心检查的每位市民都可以享受到检查前根据个

性问卷调查选择体检套餐，检查中专人全程陪同，检查后专业医师进行健康干预等服务。

事实上，高血压、高血脂作为慢性基础疾病，犹如威胁生命的炸弹，随时会让张先生陷入危险，引发其他的并发症，因此发现问题的及时性就尤为关键。上医治未病，一次个性化的体检可为去除健康隐患打下坚实的基础，达到疾病早发现、早预防、早治疗。经过一段时间的调整，张先生的高血压与高血脂趋于平稳。对于此次体检，他十分满意。

据悉，市第一人民医院健康管理（体检）中心不仅拥有舒适的体检环境、温馨的服务体验，还有拥有一流的体检设备。近来，该中心已陆续引进了HRA（健康风险评估系统）、热动成扫描、E超（比B超更精准）、乳腺触诊仪等先进体检设备，以及艾灸、熏蒸等中医养生理疗设备。



健康管理中心全体医护人员

2 检查前：全面深度评估 个性化定制体检方案

该中心精心设计了各类专病体检套餐，还可按需定制个性化体检方案，为客户提供集“评估、检查、干预、治疗、

康复”为一体的全程健康管理服务。

每位来中心体检的市民，在检查前，都会在专人的指导下填写一份详细

3 检查中：根据个人情况采取个性化、精准化的体检套餐

该中心推出1+x项目，在常规必备检查的基础上，根据个人情况增加了肾功能、血脂、肿瘤标记检查、艾滋梅毒检查、宫颈液基细胞检测(TCT)、胸腹部X光检查、甲状腺功能、乙肝检查、微量元素、肾功能检查等体检检查项目，更好地避免了“有些重大疾病早期没有症状，而一旦症状出现，病情已经一发不可收拾”的状况。

现在随着人们生活水平的提高，各行各业都出现了私人定制。现在做套衣服也有不同的要求，有些人有自己的裁缝，要去找喜欢的布料，去做相应的款式。对自己的健康来说，去定制更加适合自己的套餐，也是非常重要的。该中心相关负责人举了几个常见的例子，为大家解释个性化体检的定制。

案例1 糖尿病筛查的个性化体检

中国是一个糖尿病大国，在新发糖尿病方面，体检筛查的确是功不可没的。到市第一人民医院健康管理(体检)中心来的客户既有高危人群，也有慢病患者。所以，中心医生就会判断，

4 检查后：一站式医疗保障 兼顾疾病需求

检查后，该中心不仅为有需要的客户联系本院专科门诊进行进一步的

诊疗，还引进了中医养生理疗的专业人才，对于亚健康人群提供中医理

疗的调查问卷。问卷涵盖心理、行为、生活习惯、过往疾病史、家族疾病史、社会环境等影响健康的因素，然后专人根

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

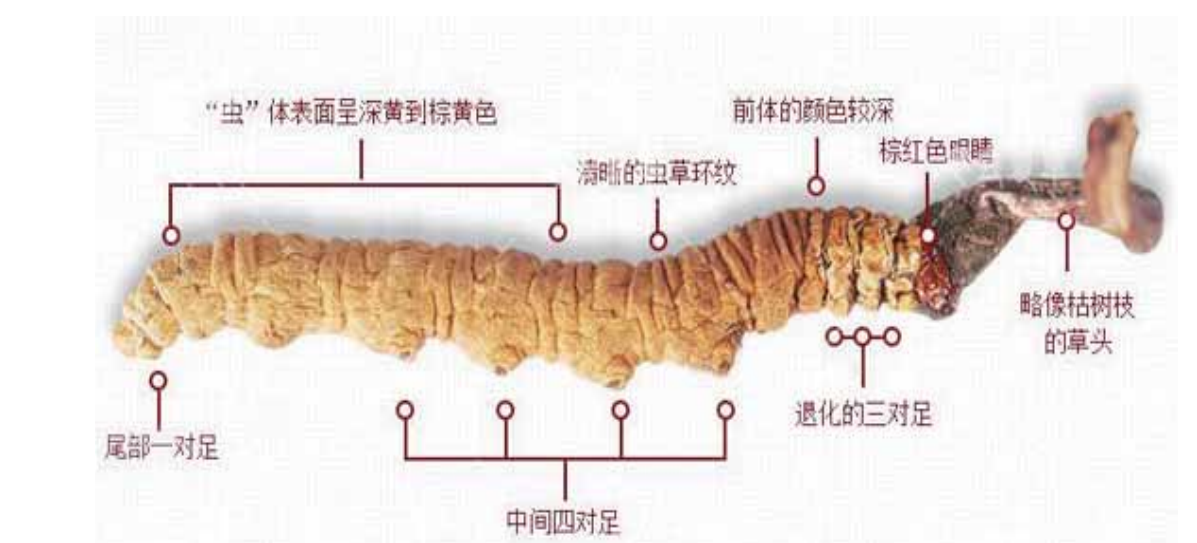
据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

据问卷的结果做出综合判定，对已发现的疾患影响和损害程度做出精准评估，预测未来生命健康状态。

教你四种贵重中药的鉴别方法

■市中医医院药剂科 李荣明



随着人们健康意识的增强，贵重中药货源供应日益紧张，中药造假模仿事件不断增加，影响了中药的应用价值，甚至威胁使用者的生命健康。为了帮助市民学会识别真伪，现介绍四种常用贵重中药的鉴别方法。

一、冬虫夏草

冬虫夏草为麦角菌科真菌，冬虫草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫蝙蝠蛾幼虫上的子座和幼虫尸体的复合体。主要产自西藏那曲、昌都，青海玉树，以及云南、四川、贵州等地。在夏初时期采挖，5月中上旬开始。

冬虫夏草功能：补肾益肺，止咳化痰。主治：用于肾虚精亏，阳痿遗精，腰膝酸痛，久咳虚喘，劳嗽咯血。用量：3—9g。贮藏至阴凉干燥处，防蛀。

冬虫夏草的形成，通俗的说就是虫草蝙蝠蛾在土壤中产卵，孵化为幼虫之后，冬虫夏草菌种侵入幼虫体内，吸收幼虫体内的营养，并在幼虫体内不断繁殖，致使幼虫体内充满菌丝，在来年的5—7月，从幼虫头部长出黄或浅褐色的菌座，生长后冒出

地面呈草梗状，就形成我们平时见到的冬虫夏草。

冬虫夏草性状由虫体与从虫头部长出的真菌子座相连而成。虫体似蚕，长3—5cm，直径0.3—0.8cm；表面深黄色至黄棕色，有环纹20—30个，近头部的环纹较细；头部红棕色，足8对，中部4对较明显；质脆，易折断，断面略平坦，淡黄白色。子座细长圆柱形，长4—7cm，直径约0.3cm；表面深棕色至棕褐色，有细纵皱纹，上部稍膨大；质柔韧，断面类白色。气微腥（有香菇气味），味微苦。折断面有一个小中空或淡灰色的小马蹄形印迹。

冬虫夏草以虫身色黄净、发亮，丰满肥大，断面黄白色有空心，子座短小为好。

冬虫夏草以西藏及青海产为最好，其中，西藏那曲、青海玉树产虫草质更优，此两地产虫草虫体较粗，色黄净，子座亦短。四川产冬虫夏草虫体较细，外表黄褐色，色暗，子座长。

冬虫夏草地方习用品种和混淆伪

劣品种：亚香棒虫草，凉山虫草，新疆虫草，用竹签连接断掉的虫体和子座，子座拌铅粉增重，人工伪造虫草，虫草花，泽兰的根。

“虫草花”并非花，实质上是虫草子实体，而不是冬虫夏草子实体。培养基是仿造天然出子所含的各种养分，属于一种真菌类。与常见的香菇、平菇、金针菇等食用菌很相似。

商家为了炒作，把它叫做“虫草花”，虫草花外观上最大的特点是没有了“虫体”，而只有橙色或者黄色的“草”。

二、川贝母

川贝母为百合科植物川贝母、暗紫贝母、甘肃贝母、梭砂贝母、瓦布贝母、太白贝母的干燥鳞茎。按植物来源及性状不同分别习称“松贝”“青贝”“炉贝”和“栽培品”。

川贝主要来源于野生资源，在5—8月采挖（刚出土的川贝不能长时间捏于手中，以免变成“油子”）。在晒干过程中，如外皮未变粉白则不易反翻动，忌用石坝或铁器晾晒，忌堆沤，否则泛黄。翻动宜用竹、木器而不用手，以免

变“油子”或“黄子”。干后，装入麻袋摇动，搓脱泥沙、根根即可（不能水洗）。

川贝具有清润肺，化痰止咳，散结消癆功能。用于肺热燥咳，干咳少痰，阴虚劳嗽，痰中带血，瘰癧，乳癖，肺癆。

松贝主产于四川松潘、红原，其次青海、云南。松贝呈圆锥形或近心脏形，高3—8mm，直径3—9mm。其小如豆如珠，故有“珍珠贝”“米贝”之称，表面类白色。外层鳞茎2瓣，大小悬殊，大瓣紧抱小瓣，未抱部分呈新月形，习称“怀中抱月”。底部稍平，微凹入，可以放稳，习称“观音坐莲”，偶有残存须根，习称“蒜泥点”或“蒜泥蒂”。气微，味微苦。

青贝主产于青海玉树，呈类扁球形或圆锥形，高0.4—1.4cm，直径0.4—1.6cm，外层鳞茎2瓣，大小相近，相对抱合，习称“观音合掌”。顶部多开裂，习称“开口笑”；内有内芽和小鳞茎2—3枚及细圆柱形的残茎。

炉贝呈圆锥形，颗粒大，形似马牙状，故俗称“马牙嘴”。高0.7—2.5cm，直径0.5—2.5cm，表面类白色或浅棕黄色，有的具黄棕色斑块，习称“虎皮斑”。外层鳞茎2瓣，大小相近，顶部开裂而略尖，基部稍尖或较钝。

各类川贝母均以粒小、均匀、完整、质坚实、色纯白、具有光泽者为佳。三大类川贝优劣顺序为：松贝、青贝、炉贝，价格差异较大。

目前市场上有用硫磺反复熏蒸的川贝母供应，这种川贝色极白，味极酸，不可药用。

川贝母的常见伪品包括：湖北贝母、东贝母、平贝母、浙贝母、慈苡仁。湖北贝母部分形状似浙贝，部分大瓣抱小瓣，形状特殊。东贝母形似松贝。

三、天麻

天麻为兰科植物天麻的干燥块茎。春天麻一般在立夏前，天麻刚出土抽苔时采，过晚则天麻块茎干瘪，质量略

差。冬天麻于红色芽苞未出土时采，坚实粗壮，质量较佳，但因地上茎已枯萎，不易发现。“冬麻”质地坚实沉重、有鹦哥嘴、断面明亮、无空心，质佳；“春麻”质地轻泡、有残留茎基、断面色晦暗、空心，质次。

天麻呈长椭圆形，扁缩而稍弯曲，长5cm—13cm，宽2cm—6cm，厚1cm—3cm。一端有红棕色干枯芽苞或为残留茎基，习称“鹦哥嘴”或“红小瓣”，或为残留茎基。另一端有自母麻脱落后的圆脐形疤痕（习称“肚脐眼”）。外皮剥落或部分残存，表面黄白色或淡黄棕色，有纵皱纹，有点状突起（潜伏芽）排列而成的多轮横环纹。质坚实，半透明，不易折断，断面较平坦，角质样。气特异，（鸡屎味）味甘、微辛。

天麻伪品马铃薯，为茄科植物马铃薯块茎的加工品。外形颇似天麻，但鹦哥嘴及点状环纹均为人工捏造，干后易产生细裂纹。

天麻伪品紫茉莉为紫茉莉科植物，是紫茉莉根的加工品，呈长圆锥形，多已压扁，有纵沟及星点状下陷或呈小洞状的须根痕。断面不平整，略显层纹。味淡、有刺喉感。

天麻伪品大丽菊为菊科植物大丽菊根的加工品，呈纺锤形，两端渐细。牙白色，有纵皱纹及细小的平行纹理，体轻，断面不整齐，角质样，可见明显的纤维束，有木心或空中，嚼之粘牙。

天麻伪品芋为天南星科植物芋的块茎，呈扁圆形或圆锥形，稍弯曲，外表淡黄色，半透明状，有不规则的纵向沟纹，少数可见针状环纹数圈，顶端留有粗短的芽胞（似鹦哥嘴），下端有棕色的圆脐形的疤痕。质松脆，易敲碎，碎块断面角质样，棕褐色或黄白色。以温水浸泡后，有芋头特有的气味，并有大量粘液体。

天麻伪品芭蕉芋为美人蕉科植物芭蕉芋的块茎，呈扁圆形或长椭圆形，未去皮者表成有3—8个环节，去皮者环节不甚明显。顶端有时可见茎基痕，下

端钝圆，无脐状疤痕。质坚，不易折断，断面有白色点。无特异气味，味甜，嚼之粘牙。

四、蛤蚧

蛤蚧为壁虎科动物蛤蚧的干燥体。全年均可捕捉，除去内脏，拭净，用竹片撑开，使全体扁平顺直，低温干燥。

蛤蚧呈扁平状，头颈部及躯干部长9—18cm，头颈部约占三分之一，腹背部宽6—11cm，尾长6—12cm。尾略呈扁三角形，两眼多凹陷成窟窿，口内有细齿，生于颌的边缘，无异型大齿。吻部半圆形，吻鳞不切鼻孔，与鼻鳞相连，上鼻鳞左右各1片，上唇鳞12—14对，下唇鳞（包括颊鳞）21片。腹背部呈椭圆形，腹薄。背部呈灰黑色或银灰色，有黄白色、灰绿色或橙红色斑点散在或密集成不显著的斑纹，脊椎骨和两侧肋骨突起。四足均具5趾；趾间仅具蹼迹，足趾底有吸盘。尾细而坚实，微现骨节，与背部颜色相同，有6—7个明显的银灰色环带，有的再生尾较原生尾短，且银灰色环带不明显。全身密被圆形或多角形微有光泽的细鳞。气腥，味微咸。

蛤蚧（壁虎）头背无对称大鳞，无活动眼睑，吻鳞不接鼻孔，背侧疣鳞扁圆形，两侧稍呈锥状，背部粒鳞间散布的疣鳞12—14纵列。蛤蚧（大壁虎）体腹面被覆瓦状鳞，指、趾显著扩展，其下具攀鳞。尾稍纵扁，尾背具6—8条银白色环纹，再生尾浅横斑不明显或环数少。

蛤蚧（国产）主产于广东、广西、贵州、及福建，以广东、广西最多。蛤蚧背部可见粒鳞及疣鳞。尾部前端具疣鳞。尾部可见6—8个银白色环纹。蛤蚧（进口）背部的斑呈砖红色，腹部色浅。

蛤蚧伪品为红瘰疣螭、壁虎、石龙子。