

又到体检季，湖南人重点查什么

不同年龄段检查重点不同 30岁以上，体检套餐最好定制

本报6月11日讯 又到了年中体检高峰时段，可什么年龄段该检什么？体检报告透露出什么信息？特殊人群体检需注意什么？记者就此采访了湘雅医院健康管理中心专家张学伟医师，请她开出一纸科学体检清单。

莫让常规体检闹意外

长沙市民廖先生年轻时曾尾骨骨折，每年的正常体检也“平安”度过，可最近一次单位组织的体检却让他直呼冤枉。“我以前体检都没做过肛门指检这个项目，外科体检医生也没有提前告知我，做完后我就发现肛门尾骨处有不适感，第二天疼痛感加剧了。”廖先生说，他之后又去其他公立医院做了复查，医生建议其至少休息一个星期。

张学伟医生提醒，医生体检时有义务向客户询问病史，并告知体检注意事项，而体检对象也应及时向医生反馈个人信息，避免出现不必要的意外情况发生。

不同年龄段体检重点不同

每个年龄段都有高发疾病，每个年龄段的体检重点都不一样，每个人的身体健康状况和家族病史也不同，每个职业也有不同的高发病。普通市民该如何选择体检套餐？

张学伟介绍，体检套餐不能盲目选。目前全国多家医院根据不同的人群设置了不同的体检套餐。一般30岁以下的人群，多建议实施基本套餐，包括内科、外科、五官以及B超检查。以湘雅医院的体检套餐为例，从580元到7000元价格不等，针对不同的人群需求分类。建议市民在体检前，先与体检中心的医生进行沟通，在体检套餐的基础上进行调整，以确定体检项目，这样才能提高体检质量。

值得注意的是，20岁-30岁的女性至少每3年要对宫颈癌和乳腺癌做一次全面检查，40岁以上的中年人士则需通过胃镜检查幽门螺旋菌，谨防胃癌。

此外，根据湖南人的特殊饮食习惯，爱吃熏制、腌制、高盐、红肉食物，直肠癌和结肠癌一直高居不下，50岁以上人群有必要对结肠镜定期检查。而对于55岁以上的老烟民，尤其是有30年烟龄日均一包烟的人来说，低剂量螺旋CT检测肺癌效果远比拍胸片检测好。■记者 张洋银 实习生 李明欢

提醒

三类人体检别偷懒

张学伟提醒，进入40岁的中年人，身体健康状况开始走下坡路，潜在疾病会陡然攀高，因此这类人群应该注意身体保健并进行定期体检。

由于过多摄食高热量、高脂肪含量的食品以及长期饮食不规律，办公室、白领一族患脂肪肝、高血脂症等三高病症的几率也大大提高，且年龄趋小化。因此，这类人也应该每年做一次体检。

此外，特殊人群，比如有家族遗传疾病以及患有慢性病等人群，包括患有心脑血管、糖尿病等慢性疾病的人群，也应该定期体检，以便做到随时掌握身体病变程度。



京剧票友开始狂欢

6月10日，省文学艺术界联合会主办，由湖南省京剧艺术促进会、长沙市天心区文体新局承办的第六届湖南省京剧票友艺术节在长沙实验剧场开幕。本届京剧票友艺术节将从6月11日持续持续到6月20日。在此期间，每天13:30将在湘江剧场进行展演。届时，全省14个市州的京剧爱好者将轮番登台献艺，共襄湖南京剧盛事。■记者 吴岱霞 摄影报道

八大主题活动带你感受非遗文化

本报6月11日讯 6月10日是我国首个“文化和自然遗产日”，当天长沙首届“文化和自然遗产日”宣传展示活动在雨花非遗馆举行。即日起至6月30日，主办方将通过非遗大舞台、雨花非遗文化节、中国梦·非遗情等八大主题活动，展示多彩的非遗文化。

剪纸、湘绣、蜡染……活动现场，各式各样的传统手工艺品令人叹为观止，众多

小学生前来参观欣赏。长沙市芙蓉区马坡岭小学陈籍楚南告诉记者：“之前学校举办过唱‘长沙童谣，做美德少年’活动，对非遗有了些了解，挺感兴趣的。”

此次以“非遗保护——传承发展的生动实践”为主题的非物质文化遗产系列宣传，从6月10日至30日，历时20天，共设置了“非遗进校园、进社区活动”“非遗大舞台”“千人扎染”“非遗一班 亲子体验”等八场异彩纷呈的活动，让青少年亲身体验文化的内涵与乐趣。

现场，包括中医正骨疗法（江氏正骨术），金银细工制作技艺（唐市金银首饰加工技艺），绿茶制作技艺（金井绿茶制作技艺），皮影戏（长沙皮影戏）等第4批9项省级非遗代表性项目获得授牌。

■记者 李琪 实习生 郑琪琪 平孟

香港博士夫妇求学湖南同期毕业

本报6月11日讯 一对“80后”夫妇为了共同的“中医药梦”，从香港来到湖南求学。终于一同博士毕业，还携同3岁的“爱情结晶”参与毕业典礼……昨日，湖南中医药大学国际教育学院举行2017届境外学生毕业典礼，这对“人生赢家”引来众多羡慕的目光。

这对博士夫妻谭伟民、文诗泳是湖南中医药大学中药学专业第一对境外博士。他们拜读在全国中药鉴定学教育研究会副理事长刘塔斯教授的门下。早在2000年，他们在香港教育学院读书时就是同学。“我们一直希望能在中医药学方面有所研究，是湖南中医药大学帮我们圆了这个梦。”丈夫谭伟民

说，由于他们是在职攻读博士学位，所以这段求学之路异常辛苦。“每个月我们都要往返于香港和长沙，而且在中医药学的学术研究上也付出了很多努力。”

夫妻俩的导师刘塔斯教授也为这对博士夫妻点赞。“由于语言沟通、思维模式、课题理解等方面都存在差异，在写论文时，即便是最简单的句式结构，他们都要改好几遍。”“他们在学校的时间总是安排得满满当当，有时搞晚了学校教学楼的门都关了，他们只好从厕所窗户跳出去。”不过，即便如此，他们还是在3年内拿到了博士文凭。妻子文诗泳则认为，一路走来，她和丈夫相互打气，这些辛苦都是

值得的。

在毕业典礼上，76岁高龄的苏金春老人的求学故事也让人感动。据老人透露，自己45岁时只身来到上海并自考进入上海中医药大学学习。2000年，到马来西亚行医，在当地开了一家中医诊所。期间，苏金春想把中医传播出去，便萌生出教书育人的念头，却因为只有本科学历，资格不够而遭到拒绝。2013年，苏金春从马来西亚来到湖南中医药大学学习，攻读硕士学位。“在湖南求学的经历提升了自己，也让我知道了‘人外有人，天外有天’，如果身体允许，我还想攻读博士学位。”

■记者 黄京 通讯员 张觅 实习生 林斐婧 杨雪梅

截稿消息

我省再中双色球头奖

6月11日晚，中国福利彩票双色球第2017067期开奖，当期开出红球：01、03、04、10、18、29，开出蓝球：04。全国共中出一等奖10注，单注奖金703万余元，来自我省岳阳市第43109095号福彩投注站的彩民被幸运女神“撞了一下腰”喜获其中1注一等奖。值得一提的是，湖南彩市已经连续两期中出双色球头奖，可谓是“梅开二度”，运气不俗。

此外，当期全国还中出双色球二等奖131注，单注中奖奖金19万余元，我省彩民如有神助，狂揽其中19注。

简讯

戴碧蓉号召残疾人多读好书

本报6月11日讯 “什么也改变不了我对生活的热爱，我微笑着走向火热的生活！”昨天，株洲市残联文化周首场诵读活动举行，全国人大代表、“小英雄”戴碧蓉上台朗诵《我微笑着走向生活》，将活动推向高潮。此次活动由株洲市残联主办，株洲市温心公益协会承办，旨在全市范围内号召残疾人开展阅读、诵读活动，用文化充盈自己，自强不息。

■记者 李永亮 通讯员 潇雅

湖南全运会创历史 进入笼式足球总决赛

本报6月11日讯 全运会群众比赛笼式足球预赛武汉赛区（C区）暨“我爱足球”社会组武汉赛区（C区）于11日下午在武汉塔子湖体育中心结束附加赛。最终，以名列积分榜首闯入附加赛的湖南男、女队双双战胜贵州，获得参加7月6日-12日天津全运会笼式足球全国总决赛的资格，创下湖南足球的历史。

■记者 叶竹

四千“驴友”聚君山

本报6月11日讯 6月9日-11日，“翡翠君山，生态相约”2017中国（岳阳君山）山地户外运动休闲大会在洞庭湖畔举行，来自全国各地的4000多名户外运动爱好者相聚于此。本次大会由国家体育总局登山运动管理中心、湖南省体育局主办，围绕君山岛开展了微马联赛（十公里竞赛组、三公里体验组）、环洞庭湖徒步毅行、自行车联赛、钓鱼联赛、音乐狂欢晚会、露营大会等一系列精彩纷呈的户外活动。

■记者 叶竹