

# 我市70多名劳模接受免费体检 劳模更应劳逸结合远离亚健康



□记者 付永奇 文/图 任富强 文

**本报讯** “能为全市劳动模范体检，我们很荣耀，我们要把优质服务和权威诊疗水平带给工作在最基层的劳动模范。”5月6日，义务为今年全市劳动模范免费体检的周口远华微创外科医院、周口远华健康管理中心负责人张伟告诉记者。

每年“五一”国际劳动节前，市总工会都会隆重表彰各条战线的五一劳动奖章获得者和五一劳动奖状、工人先锋号获奖单位，充分体现市委、市政府、市总工会对全市广大职工群众的亲切关怀。为更好地传播全市人民积极投身全面深化改革的

正能量，鼓励大家向这些优秀的劳动者学习，周口晚报和市总工会于今年4月中旬联合发起向百名优秀劳动者送健康大型公益活动，活动得到周口远华微创外科医院、周口远华健康管理中心的大力支持，该医院和体检中心负责人决定，在5月6日至7日周末时间为中心城区的优秀劳动者代表免费提供每人价值2000元的体检套餐，其中包括国内先进行的用于疾病早期筛查的健康风险评估系统HRA。

5月6日早上7点30分，前来体检的劳模已有20多人。该中心对此次活动非常重视，在劳模体检过程中专门开通了“绿色通道”，简化体检流程，派出高水平

的医务人员为劳模服务。血液、彩超、内科、外科等10多项检测同时展开，忙而不乱，井然有序。今年已经50多岁的教育工作者李老师，已经从事教育工作20年，寒来暑往的奔波劳作让他的身体时常出现不适应现象。在体检现场，他接受了普外科、彩超等多科室专家的会诊，医生全面了解他的健康状况后，发现他有慢性咽炎、腰椎也有问题，告知他在日常生活中需要注意的细节和问题。李老师在体检后激动地说，“以前都没有体检的意识，通过这次体检知道了如何关爱自己。身体是本钱，有了健康身体，我会更加踏实的工作，回报社会对我们的关爱。”

5月9日，该体检中心相关负责人李治昊表示，体检发现，大多数劳动模范有睡眠紊乱、眼部干涩、精力不足等身体亚健康的特征，在接受体检的70名劳模中，超过80%的劳模身体处于亚健康状态。“用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态是造成劳模亚健康的主要原因。这些劳动模范在平凡的岗位上做出了卓越成就，却忽视了对身体和健康的关注，这应引起每个人的重视。”李治昊表示，5月10日起，各位劳动模范可以到周口远华健康管理中心领取体检档案，届时有资深医生为大家解释体检结果，并为每个人作健康指导。

## 护胃要先改变无规律生活



胃病在人群中发病率高达80%，且发病日益年轻化。专家表示，肠胃健康关系到全身的营养供应，护肠养胃除中医调理外，还需从日常生活习惯做起。

### 胃病多由无规律生活所致

专家指出，胃病大多是因为无规律的生活造成，特别是一日三餐无规律，过分吃辛辣、过冷、过硬等刺激性食物。专家指出，白领打工族和老板们一日三餐没规律、精神压力大，成为胃病的高发人群。司机也一样，经常让胃处于“空城”状态。“胃病扛着不就医，久而久之，胃炎、胃溃疡甚至胃癌随之而来。”而男性生活压力普遍大于女性，且多数男性有抽烟、喝酒的不良嗜好，因此男性犯胃病的几率比女性大。

### 建立好的饮食习惯是最关键的预防

专家称，饮食习惯是消化系统健康的关键，胃部不适的人，更应该慎选食物种类，以减轻症状、加速恢复。肠胃不好时饮食以温和为最高原则，必须避免刺激和油腻的食物，烹调方法以蒸、煮为佳。

此外，针对各种不适症状，遵守不同的饮食宜忌，可加速胃部修复。文小敏提醒，及早发现、预防、治疗是杜绝胃病的最佳手段。饮食应定时定量，生活要有规律；劳逸结合，尽量保持良好心情；不要因工

作忙、减肥或睡懒觉而不吃早餐；多吃新鲜蔬菜及杂粮；少吃辛辣烫、生冷硬的食物。另外，治疗、预防胃病的复发还必须按医生的指导，按疗程用药，千万不要因症状稍有减轻就停止服药。

### 小贴士 护胃妙招

1. 少吃油炸食物。油炸食物不易消化，加重消化道负担，多吃易引起消化不良。
2. 告别烟酒。烟和酒精都会刺激胃黏膜，引发慢性胃肠疾病。
3. 中药食材帮调理。有胃病者可以吃些对胃有帮助的中药或食材，如猴头菇、前胡、淮山，用食材煲汤、煲水均可。
4. 远离损胃食物。少吃淀粉含量太高的食物如糯米、番薯、芋头，含糖量太高，容易刺激产胃酸；碳酸饮料容易产气会引起打嗝，最好也不要碰。
5. 多吃蔬菜水果。蔬菜、水果除了提供人体足够的维生素、微量元素之外，对胃也有益；它们容易消化，还可中和胃酸；蔬果的纤维素还利于排便。
6. 吃饭要专心。胃肠道吸收消化食物，需要充足的血液供应，所以，吃饭时应专心致志，避免边吃饭边思考问题或边吃饭边看书、看电视。

(梁瑜)