体检空腹≠滴水不沾

这些体检误区，年年有人中招

眼下已进入体检高峰季，关于体检的各种说法开始传播。有人担心“影像检查有辐射，危害健康”，也有人认为“体检要早起，还要滴水不沾”。这些说法到底有没有依据？

记者梳理相关科普信息并采访专家了解到，核磁共振、B超不产生电离辐射，常规X光、胸部低剂量CT等辐射剂量较低；医学上的空腹也不等于完全禁水，体检并非开始得越早越好。

针对公众关心的辐射问题，专家介绍，核磁共振和B超不产生电离辐射，适用人群广泛，老人、儿童、孕妇均可安全检查。核磁共振可用于排查脑梗、脑肿瘤、关节软骨及软组织损伤；B超主要对肝胆胰脾、甲状腺、乳腺、泌尿系等器官及孕期进行常规检查。此外，骨密度检测、普通X光的辐射剂量极低，在安全可控范围内。需要特别提醒的是，PET-CT辐射剂量较高，一般不作为普通健康人体检项目，多用于肿瘤患者全身肿瘤分期、转移灶排查、放化疗疗效评估，需专科医生评估后按需开展。首都医科大学附属北京世纪坛医院健康管理中心副主任杨磊表示，年度体检中的普通X光、胸部低剂量CT等常规影像检查项目，辐射剂量都比较低，均符合国家安全标准。这些检查有助于早期发现体内隐匿病变，是疾病早诊早治的重要手段，公众无需过度焦虑。

很多人认为体检一定要早起，并且保持空腹滴水不沾。医生提醒，体检并非开始得越早越好，医学上的空腹也不等于完全禁水，只有掌握科学方法，才能测出真实准确的身体指标。当前正值体检旺季，人流量大、排队时间长。不少人为赶早体检，熬夜早起、空腹奔波、情绪紧张，容易造成血压、心率一过性升高，导致体检结果出现偏差。医学上的空腹是指禁食8至12小时，饮水并非完全禁止。体检前可饮用100毫升以内的少量白开水，一般不会稀释血液和影响化验结果。但禁止饮用茶水、咖啡、饮料、豆浆、糖水。专家提醒，体检前应科学安排时间、保持情绪平稳，避免因盲目赶早或过度禁水影响检查结果。

据央视频微信公众号

代煎中药热错了等于白喝

代煎中药越来越普遍，密封包装、加热即服，省去了自己煎药的麻烦。但重庆市中医院药剂科主任、主任中药师王琴提醒，保存不当或加热方式不对，都可能影响药液质量。

代煎中药常温放置易增加变质风险，自行冷冻可能导致部分药物成分析出，一般不建议这么做。推荐将代煎中药放凉至室温后，适宜温度为2℃~8℃。部分规范包装的药液在冷藏条件下可保存7~14天，具体期限受处方组成、煎煮工艺、包装方式等影响，应以代煎机构标注为准。但从安全和药液质量考虑，建议尽量在7天内服用完毕。

服用前，通过一看二闻三摇，可识别出异常：

看药袋是否破损或鼓胀，明显胀袋可能提示药液已变质；

闻气味，若出现酸、馊或异常臭味要警惕；

轻轻摇晃，若产生大量不易消散的泡沫，也要注意变质可能。

一旦发现异常，应立即停止服用，不能抱侥幸心理。

冷藏后的中药可温热后服用，但“热”也有讲究，热不对等于加热不当会直接影响药效。长时间过度加热会破坏芳香类药物的挥发性有效成分，使药效减弱，因此加热以“手感温热、不宜过烫”为度。推荐将密封完好、允许加热的药袋放入热水中，浸泡至药液温热；也可将药液倒入碗中隔水加热；如果使用微波炉，必须先将药液倒入微波炉适用容器，用中低火短时间加热，不能连同密封药袋直接加热。每次只加热当次服用的药量，避免反复加热，否则会影响药液质量。

此外，药液静置后袋底出现的沉淀并非无效杂质，多为药液中的有效成分，服用前应摇匀一并服下，不要只取上清或把沉淀倒掉。

据《健康时报》


舟山乡音报

天空之城项目进入收尾冲刺阶段
完成工程量的98%，计划明年3月对外试运营，运营团队已入驻一线

金塘水鹿保护故事登上联合国讲台
一幅英国人画作见证：300多年前舟山“对外开放”的隐秘往事
舟山船舶修造业盈利水平创近年新高
山海为赛场 铁人再出发

11月10日，新一期《舟山乡音报》和读者见面了，欢迎大家扫码阅读。

扫码阅览电子报

家门口的“健康港湾” 舟山绿城医院赋能美好生活

□记者 袁甲

在长峙如心小镇，一座打破常规的建筑悄然融入海天之间。它没有传统医院里刺鼻的消毒水气味，也没有冰冷僵硬的程序化长廊。抬眼是草木生机，转角是温暖笑意，通透的落地窗将一线海景引入室内，微风拂过，让人恍惚间以为置身于一座高端度假酒店。

作为一所总规划建筑面积达7万平方米、设置床位308张，集医疗、康复、健康管理、公共卫生服务于一体的现代化、智能化、人性化综合性医院，舟山绿城医院自规划之初，便将“以人为本”的基因深植于每一寸空间与服务之中。



从“奔波跨岛”到“抬脚就到”：重塑家门口的便捷就医圈

对于居住在长峙的居民而言，以往遇到头疼脑热或需要专业健康服务时，往往需要跨岛驱车就医，挂号排队、漫长等待，一趟折腾下来耗时费力。舟山绿城医院的出现，彻底打破了这一地理壁垒，将高品质的健康守护送到了居民的家门口。

为了最大程度契合周边居民的作息，医院特别将门诊时间延长至晚上九点，这无疑是给新城区域的上班族们吃下了一颗“定心丸”。在新城某企业上班的90后小陈，最近就体验了一把“夜间门诊”的便利。连续加班导致颈椎不适、睡眠质量下降的他，过去总因为下班晚而只能硬扛。如今，下班后不用再担心赶不上医院，他可以从容地来到绿城医院，在舒适的诊疗环境中接受专业的健康指导。

这种便捷，不仅体现在时间与空间的缩减上，更体现在医院服务流程的全面优化。医院立足本地民生需求，从线上预约、全流程导诊到检后随访，一条畅通无阻的就医动线，让“小病不出岛、健康随时管”从愿景走向了日常。

从“碎片化诊疗”到“一体化守护”：引入区域领先的健康管理理念

如果说便捷的地理位置是绿城医院送给周边居民的“见面礼”，那么其背后领先的医疗服务理念与模式，则是它守护一方百姓健康的“硬核实力”。医院在全面覆盖内、外、妇、儿、中医等日常诊疗需求的基础上，推出了诸多具有前瞻性的健康管理模式，带来了区域领先的照护体验。

最让退休教师李老伯感到安心的，是医院推行的“全院一张床”管理理念。李老伯患有多种慢性基础疾病，过去住院常常需要在不同科室间辗转，不仅繁琐，有时还会耽误治疗。而在绿城医院，病区楼层逐层开放，综合学科与康复病人实现了资源的统一调度。更重要的是，这里的服务团队并非单打独斗，而是采取多学科协作的模式。无论是日常慢病调理，还是术后的身心重建，患者都能感受到“多对一”的全局性照护。

此外，在健康管理领域，这里提供的不再是简单的“体检走个过场”。从检前的个性化方案定制，到检中的精细化星级体验，再到检后的深度报告解读与慢病干预跟踪，医院构建了一套完整的健康闭环。临城的张先生在一次常规体检中发现了潜在的健康风险，原本忧心忡忡的他，在健康管理团队的深度解读与持续追踪下，得到了科学的干预与转诊建议，最终化险为夷。这种“预防为先、全程守护”的理念，真正将健康管理的防线前移，让居民受益匪浅。

从“冰冷建筑”到“疗愈空间”：全生命周期的人文温度

医疗的终极目的，不仅是治愈身体，更是抚慰心灵。绿城医院将“真诚、善意、精致、完美”的核心价值观，细腻地编织进每一个服务场景中，用舒适的环境和专业照护，为不同年龄段的人群带来尊严与暖意。

在这里，带着新生命到来的家庭能感受到如沐春风的照护，将科学休养与新生儿呵护融为一体，构建起“孕期管理—月子休养—新生儿照护—产后康复”的全链条服务体系。

在这里，长者们的晚年生活得到了全维度的保障。专注老年群体康复护理，这里提供一体化医疗、护理、康复及生活照料服务，全维度贴心陪护。

在口腔健康与医疗美容领域，这里则提供了一种注重身心同调的体验。秉持“全生命周期”理念的口腔医学中心，构建起集预防、诊疗、修复、正畸于一体的舒适诊疗体系，而医美中心则以“以技术赋能美丽，以服务创造价值”的理念，在舒适放松的环境中，提供精准、安全、专业、自然的全周期美学管理。

一座医院，温暖一座城。舟山绿城医院不仅填补了长峙岛及新城区域高品质医疗配套的空白，更以“不太像医院”的温情，回应了百姓对美好健康生活的向往。

未来，这座花园式的健康港湾，将持续为长峙、新城乃至整个舟山的居民，撑起一把充满生机与暖意的健康保护伞，守护每一个家庭的幸福时光。

本稿图片由舟山绿城医院提供