

年终岁尾,给身体做个“年度盘点”

■王家福 本报记者 孙兴维

健康话题

年终岁尾,我们习惯性地复盘工作与收获,却常常忽略一项重要的资产——健康。其实,我们身体这部精密的“仪器”,也需要进行年度“检修”与“复盘”。

与直观的工作成果不同,健康的变化往往是潜移默化的。健康总结可以将健康管理从模糊的认知,升级为清晰的健康行动。一份有效的年度健康总结,能让我们发现自己的“健康优势”与“待改进的领域”,从而为来年绘制一张更科学、更个性化的“健康行动路线图”。

现在,请与我们一同开始这次关于健康的“年度盘点”。

——编者

年度健康盘点,是对本年度的健康状况进行系统性回顾,旨在客观评估身心状态,并为规划下一阶段的健康管理目标提供清晰依据。本期,我们邀请解放军总医院第二医学中心健康医学科主任徐国纲谈谈如何进行健康总结。

健康总结是健康管理的重要步骤

人体是一个精密的系统,许多健康问题(如高血压、血脂异常、糖尿病等)早期如同水面下的冰山,并无明显症状。而年度健康盘点对身体状况的一次系统审视,通过对体检数据和生活方式的分析,发现那些主观感受不到的细微变化与潜在风险,从而有效预防疾病发生。

其次,年度健康盘点可以帮助我们看清健康趋势,并据此调整生活方式。大家可以通过对比历年的体检数据,画出动态健康轨迹图。比如血糖值虽在正常范围内,但若连续三年持续超标,其警示意义甚至超过单次超标。

再者,年度健康盘点可以让健康努力“看得见”。年度健康盘点可以通过数据对比,对过去一年的运动、饮食调整效果给出客观评价。这种可视化的积极反馈,有助于我们坚持良好的健康习惯。

最后,年度健康盘点可以帮助我们提升健康观念。当我们审视体检报告、反思生活习惯时,便完成了一次健康内省。这个过程强化了“我是自己健康的第一责任人”的认知。

官兵如何绘制自己的“健康画像”

健康状态的评估,包括维持身体运动的生理、心理、行为与功能4个维度。

徐国纲主任提供了一份自查清单,帮助大家绘制自己的“健康画像”。

关键生理指标评估。关键生理指标是健康状况客观、直接的反映,主要来源于体检报告,需重点关注以下几项。
体格与基础体能。体格方面要关注体重、身体质量指数(BMI)和腰围,有条件的还可测量体脂率。基础体能方面要关注持续运动的能力、肌肉力量与柔韧性等。

代谢与心血管风险窗口。关注血脂四项,尤其是低密度脂蛋白胆固醇(即“坏胆固醇”,它是动脉粥样硬化的元凶)。此外,空腹血糖和尿酸的升高,也是常见的代谢警报。

肝肾功能检查。关注谷丙转氨酶这一反映肝细胞损害的敏感指标。若长期异常,需警惕脂肪肝等问题。肌酐是评估肾脏滤过功能的重要指标,一旦升高需高度重视。

重要影像与检查结果。战友们在看体检报告时,不要忽略报告中的文字结论。这些描述性诊断,往往和数字一样具有临床意义。



茅文宽绘

癌症早期筛查。根据年龄与性别,自查是否完成了必要筛查,如40岁以上人群的胃肠镜检查、女性的乳腺癌与宫颈癌筛查等。

心理评估。持续的情绪困扰与睡眠障碍,不仅是心理亚健康的表现,还会通过内分泌和免疫系统影响身体健康。大家可以回顾过去一年的情绪基调与压力水平,询问自己以下几个问题:大多时间情绪是保持平和、积极,还是常感焦虑、易怒或情绪低落?压力主要来源于工作、人际关系还是家庭?睡眠质量如何,是否入睡困难、易醒或醒后不醒?这些是反映心理能量与神经调节系统的重要信号。

健康行为评估。客观回顾自己的运动习惯(如运动频率、强度是否达标)、膳食结构(如蔬果和全谷物是否摄入充足、油盐糖是否超标等)以及吸烟、饮酒等风险行为。

社会功能评估。社会功能与主观感受,同样是健康的关键维度。大家在进行健康评估时,可以问自己以下几个问题:能否高效完成日常工作学习、妥善处理家庭事务,并在其中获得满足感与意义感?与家人、同事的人际关系是否和谐?这些可以反映出个人的社会适应能力与社会支持力量。

如何解读健康评估报告

完成个人健康信息的全面评估后,还要进行专业判读。

第一步:关联与趋势分析。首先是“关联看”,将不同维度的信息联系起来分析。例如,体重和腰围增加,是否伴随血脂、尿酸同步升高?这组关联可能共同指向代谢综合征风险。持续高血压是否与睡眠质量差、偶发早搏在时间上重叠?这提示心理压力可能已影响到生理健康。趋势分析是将关键指标(如BMI、血脂、血糖)的历年数值进行对比,并关注指标的变化趋势。

第二步:风险分级。对健康的危险因素进行风险分级,从而明确行动策略。
高危级。高危级需要立即寻求专业医疗干预,包括已达临床诊断标准的指标(如血压持续 $\geq 140/90$ mmHg、空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L)、体检报告明确提示需要专科就诊的结论以及严重且持续的心理困扰。

预警级。预警级意味着需要通过系统的生活方式干预,改善健康状况,主要包括以下3种情况:临界值指标,如空腹

血糖在6.1~7.0mmol/L、胆固醇接近控制目标、尿酸持续偏高;亚健康状态,如长期疲劳、睡眠障碍、慢性劳损;不良习惯,如每日吸烟、蔬果摄入严重不足。

健康级。所有理想指标、良好习惯及积极心理,都是宝贵的健康资本,应进一步巩固。

第三步:溯源归因。识别出问题后,需要进行原因分析,从而确定如何干预。例如,体重增长、血脂异常,可能与饮食结构不合理、身体活动不足相关;疲劳、失眠、焦虑需评估工作压力、压力管理方式及作息是否规律。

第四步:关注重点。通过健康分析,我们可能会发现多个需要关注的健康问题。此时,应选取2~3个重点问题,作为下一年度健康管理的优先目标。例如,将降低体重和腰围作为主要目标,可能会改善血脂、血糖等多个指标。

新年度如何更好进行健康管理

大家进行健康总结和分析后,还要将“健康图谱”转化为可持续的行动计划。在此,徐国纲主任整理了一份“健康行动路线图”,可供参考。

提升体能计划。大家可根据自身实际情况,制订具体的训练目标。同

记者手记

健康管理不等于健康体检

■孙兴维

提到健康管理,不少人认为就是进行年度健康体检,其实这个认识是十分偏颇的。健康管理不等于健康体检,而是基于体检报告对个人的健康危险因素进行全面监测、分析评估、预防和保护的的全过程管理。

体检是健康管理中的一个关键环节。如果把身体比作一辆汽车,健康体检就像是定期对汽车进行检修,它能清楚反映心脏、关节、血管等关键指标,揭示身体当前状态。而健康管理是涵盖饮食、运动、休息及长期行为调整的“系统保养计划”。正如要想车辆行驶得更稳、更远,既需要定期检测,也离不开日

常保养。健康体检和健康管理紧密结合,才能实现身体的良性运转。

每个人都是自己健康管理的第一责任人。大家不能只把体检报告视为健康的“成绩单”,而要养成主动管理健康的积极行为,包括合理的饮食、规律的运动、稳定的情绪和优质的睡眠。只有让这些“健康元素”融入到我们日常生活中,才能让健康管理成为一种无需耗费巨大意志力就能自动维持的“默认设置”。

最后用一句话与大家共勉:健康是习惯养成的,也是管理促成的;健康重在科学践行。

健康讲座

健康是战斗力的基石。科学管理健康,是巩固这一基石的关键。然而,有的战友可能因认知偏差陷入误区,导致隐患累积。陆军军医大学第二附属医院健康管理中心朱国宴教授针对健康管理的常见误区进行解读,帮助大家正确管理健康。

误区一:训练强度越大,时间越长越好。部分官兵易将训练效果简单等同于训练的强度与时长,陷入“越多越好”的误区,忽视了人体的承受能力与恢复规律。其实,过度、单一训练,容易造成运动损伤。从生理层面看,持续过量运动会使心脏造成潜在负担,且易导致应力性骨折、肌腱炎、关节磨损等损伤。长期只进行单一类型的训练(如只做有氧或只做力量),会导致肌肉失衡、代谢下降或心肺功能受限,进而影响整体表现,增加受伤风险。因此,战友们在训练时要遵循“系统规划、全面均衡、流程完整”的原则,安全高效地提升体能。

误区二: BMI在标准范围内,体形就一定正常。身体质量指数(BMI),是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度的指标。有的人可能会陷入“唯体重论”的误区,盲目追求低体重或低BMI,从而采取极端饮食法,如过度节食。这样不仅严重违背生理规律,还容易导致能量不足、肌肉分解、代谢紊乱,损害身体健康。实际上,BMI无法区分体重来源是脂肪还是肌肉。肌肉发达的人可能BMI超标但体脂率低;而BMI正常却缺乏运动者,可能是“隐性肥胖”。因此,科学的体形管理不能只盯着体重,还需结合体脂率、腰围等多个指标综合判断。

误区三:没有心理疾病就是心理健康。在心理健康和心理疾病之间的过渡状态,叫心理亚健康。有的人容易忽视心理亚健康状态,认为只有严重疾病才需要关注,忽略了长期焦虑、职业倦怠等持续消耗心力的信号。其实,这些如同身体的慢性劳损,需要及时调适。建议大家有意识地培养心理韧性,主动学习压力管理技巧,保持乐观的心态。需要注意的是,要摒弃“求助即软弱”的观念,在难以自我调节时,勇于倾诉或寻求专业帮助。

误区四:“0糖”“0脂”的食品更健康。现在不少人误认为标着“0糖”“0

健康管理误区早知道

■李文娟 曹芳芳

脂”的食品更健康。其实,有些号称“0糖”的食品只是不含有蔗糖,却可能含有其他甜味剂。这些甜味剂虽然热量低,但长期摄入,可能会影响口味调节能力,甚至让身体对天然糖分变得不敏感,给健康带来潜在伤害。而部分“0脂”食品为了弥补脂肪减少带来的口感变差问题,会添加更多糖分来增加风味,反而可能让总热量超标。因此,建议大家不要过分关注标签,而忽视整体膳食均衡。军营的科学饮食原则,在于“服务训练,均衡全面、注重质量”。建议战友们在日常饮食中摄入足够的蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质,减少加工食品的摄入。

总之,我们用科学的眼光看待运动、体形、心理、饮食等方面的日常习惯,把健康理念落实到每天的行动中。

自我健康管理这样做

■巴涛 本报记者 孙兴维

基层官兵系统化、科学化的自我健康管理,是保持战斗力、预防伤病的基础。广大官兵如何科学进行健康管理?联勤保障部队第910医院健康医学科主任于海霞给战友们提出一些建议。

树立健康认知。战友们在日常生活中、训练中容易出现两种误区:一是认为“健康主要靠医务人员保障”,二是缺乏科学训练的思维习惯。建议战友们在日常生活中树立科学的健康认知:提倡主动管理健康的观念,将健康管理作为贯穿日常的具体实践,变事后干预为事前预防;牢记“我是自己健康的第一责任人”,将科学训练、规律作息、均衡饮食等融入生活,并结合自身情况设定目标,逐步提升自我管理能力。

优化健康行为。建议战友们在训练方面做好以下几点:训练时循序渐进,不要擅自增加或减少训练强度;训练前充分热身,使身体进入状态,训练后系统拉伸促进恢复;训练过程中关注

身体信号,若出现持续疲劳、静息心率异常升高、长期疼痛等情况,应及时报告。生活方面注意以下几点:尽量规律作息,保证充足的睡眠时间,以维持生理机能稳定;三餐定时定量,注重营养均衡;保持良好卫生习惯,勤洗澡、勤换衣、保持内务整洁。

加强身心防护。若身体出现轻微伤病,应秉持“早报告、早处理”原则,立即请卫生员或军医进行专业处置,严防小伤拖成大病。面对压力与情绪波动时,主动运用运动、倾诉、放松技巧等进行调适。若不良情绪持续存在或出现睡眠障碍、注意力减退等迹象,应主动向心理骨干或心理专业人员求助。

善用保障资源。战友们要主动对接各类健康保障资源,提升自我健康管理的专业性与实效性。例如,定期参加部队组织的健康宣教、体检活动;认真学习军医讲解的健康知识与防护技巧;体检后及时了解自身健康状况,并遵医嘱调整生活习惯等。

我的年度健康关键词

【观念升级】今年到高原驻训,我的健康观念得以升级。一次由普通感冒引发高原水肿的经历,让我彻底改变过去“扛一扛就好”的想法,认识到身体健康也是战斗力。于是,我像优化战术一样升级抗缺氧方案:严格监测血氧、心率,科学调整训练模式,并遵医嘱服用抗高原病药物。如今,我的身体状态更稳定,精力更充沛!
(章林峰)

【体重管理】做好体重管理不仅是我个人的年度健康目标,也是响应国家“体重管理年”的积极行动。作为一名医生,我深刻认识到改善体重能推动慢性病防控。这一年,我将“管住嘴、迈开腿”的理念转化为积极行动,并带动身边人一起科学减重。这份坚持,让我收获了理想的体重。我想告诉大家,每一次为了健康而做的努力,都是在积蓄能量。
(张文)

【规律作息】2025年,我终于把颠倒的时钟拨回了正轨。作为一名宣传工作者,过去我常常在夜深人静时进行头脑风暴。今年我试着调整作息,一开始总担心“灵感会不会丢了”,但坚持下来才发现,规律作息让身体更好恢复能量,头脑反而更清醒。新的一年,我将带着这份更结实的“本钱”,继续做好本职工作。
(卢泳钢)

【养之成习】这一年,我告别久坐的习惯,把运动融入日常生活。全年跑步打卡169天,每周坚持爬山一次,每天进行平板支撑、俯卧撑等力量训练……慢慢地,我不仅感受到运动的快乐、坚持的意义,还发觉精神状态更好了。朋友圈里的打卡记录,不只是数字的累积,更是身体在日复一日的坚持中,悄然积累的活力与韧性。
(洪庆任)