

# 高邮市中医医院健康体检科(西区)开业 为您提供一站式服务

## 健康数据采集

利用DR数字影像、GE彩超、全自动生化分析仪、骨密度仪、中医体质辨识仪等现代及中医体检设备,采集人体数据,为您建立终生健康电子档案。

## 肿瘤早期筛查

根据不同人群情况,定制筛查方案,肿瘤可早发现、早诊断、早治疗。

## 中医体质辨识

根据国医大师王琦理论,准确进行体质辨识,为您定制中医健康养生调理解决方案。

## 生活方式干预

根据体检结果,提供绿色健康生活方式建议,真正提高您的生活质量。

联系电话:84661662

13390606460



中医体质辨识是以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异,制定防治原则,选择相应的治疗、预防、养生方法,从而进行“因人制宜”的干预。我院治未病科(健康体检科)从事体质辨识工作已多年,在本地区中具有明显的特色,深受广大人民群众欢迎。

平和体质常见表现:体型匀称健壮;面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,鼻色明润,嗅觉通利,唇色红润,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,睡眠良好,胃纳佳,二便正常。

气虚体质常见表现:肌肉不健壮;平素语音低怯,气短懒言,肢体容易疲乏,精神不振,易出汗,面色偏黄或白,目光少神,口淡,唇色少华,毛发不华,头晕,健忘,大便正常,或有便秘但不结硬,或大便不成形,便后仍觉未尽,小便正常或偏多。

阳虚体质常见表现:多形体白胖,肌肉不壮。平素畏冷,手足不温,喜热饮食,精神不振,睡眠偏多;面色苍白,目胞晦暗,口唇色淡,毛发易落,易出汗,大便溏薄,小便清长。

阴虚体质常见表现:形体瘦长,手足心热,平素易口燥咽干,鼻微干,口渴喜冷饮,大便干燥,面色潮红,有烘热感,目干涩,视物花,唇红微干,皮肤偏干,易生皱纹,眩晕耳鸣,睡眠差,小便短涩。

痰湿体质常见表现:形体肥胖,腹部肥满松软,面部皮肤油脂较多,多汗且粘,胸闷,痰多,面色淡黄而暗,眼胞微浮,容易困

# 浅谈常见体质类型特点

高邮市中医医院 治未病科 主任中医师 阎勤



倦,平素舌体胖大,舌苔白腻或甜,身重不爽,喜食肥甘粘腻,大便正常或不实,小便不多或微混。

湿热体质常见表现:形体偏胖或偏瘦;平素面垢油光,易生痤疮粉刺,容易口苦口干,身重困倦,心烦懈怠,眼睛红赤,大便燥结或粘滞,小便短赤,男易阴囊潮湿,女易带下增多。

瘀血体质常见表现:瘦人居多;平素面色晦暗,皮肤偏暗或色素沉着,容易出现瘀斑、易患疼痛,口唇暗淡或紫,眼眶暗黑,鼻部暗滞,发易脱落,肌肤干,女性多见痛经、闭经,或经血中多凝块,或经色紫黑有块,崩漏,或有出血倾向、吐血。

气郁体质常见表现:形体瘦者为多,性格内向不稳定,忧郁脆弱,敏感多疑,对精神刺激适应能力较差,平素忧郁面容,神情多烦闷不乐,胸肋胀满,或走窜疼痛,嗝气呃逆,或咽间有异物感,或乳房胀痛,睡眠较差,食欲减退,大便多干,小便正常。

特禀质表现为一种特异性体质,多指由于先天性和遗传因素造成的一种体质缺陷,包括先天性、遗传性的生理缺陷,先天性、遗传性疾病,过敏反应,原发性免疫缺陷等。

作者简介:阎勤,主任中医师,治未病科科长,中华中医药学会会员,江苏省老年医学专业委员会常委。大学毕业后从事内科临床诊疗工作20余年,期间曾在中国中医科学院、解放军302医院学习深造,擅长用中西医两法治疗各种肝病、心、脑血管病。在省级以上医学杂志发表学术论文20余篇。

# 如何保持健康的生活方式

高邮市中医医院 康复科 副主任护师 施福琴

当人类健康生活方式的四句话即健康生活方式的四大基石:“合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。”合理膳食:即一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑。记住这些,就是科学合理的膳食。



一是每天喝一袋奶;二是摄入碳水化合物250-350克(相当于主食六两到八两);三指三份高蛋白(每份指:瘦肉50克或鸡蛋一个,或鸡鸭肉100克,或鱼虾100克);四指四句话“有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱”;五指每日500克新鲜蔬菜及水果(400克蔬菜,100克水果)。

“红”指葡萄酒(葡萄酒以每日50-100毫升为宜);

“黄”指黄色蔬菜(如胡萝卜、西红柿、南瓜、红薯等);

“绿”指绿茶及深绿色蔬菜,中国预防医学院的专家经研究发现,绿茶有明显的抗癌作用,而蔬菜颜色越深,所含人体需要的各种维生素就越多;

“白”指燕麦片粥,可降低胆固醇和甘油三酯。

“黑”指黑木耳,它对调节血液稠度有很大好处。

适量运动:什么运动最好,走路。走路是世界上最好的运动。最近科学家证实,动脉硬化是可逆的过程,它可从轻到重,也可由重到轻。走路就是使动脉硬化从硬化变软化的一个最有效的方法。步行锻炼,对调节血压、胆固醇、体重效果都很好。怎么步行最好呢?三个字:三、五、

七。“三”是每日走三公里三十分以上。“五”是一个星期最少运动5次。“七”是运动的量达到中等量,即心跳+年龄=170。比如50岁的人运动心跳为120次/分,70岁的人运动时心跳为100次/分为宜。此外,太极拳也是一项很好的运动。

戒烟戒酒:烟,不吸,如要吸,一天不超过5支。酒,不喝,如要喝,一天最多不超过150克。

心理平衡:人,只要注意心理平衡,就掌握了健康的金钥匙。“情绪”这东西确实厉害,,往往能造成许多疾病和意外。一个人能心理平衡,生理就平衡,什么病就不得,得了病也好得快。那么怎么保持稳定的心态呢?三个正确:正确“对待自己,正确对待他人,正确对待社会”。

三个快乐:“一心助人为乐,事事知足为乐,常常自得其乐”。

三颗心:“即事业上有颗进取心,生活中有颗平常心,奉献社会有颗爱心”。健康对于我们每个人来说,是最宝贵的。要健康,最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的心情是宁静,最好的运动是步行。

## 作者简介:

施福琴,康复科护士长,副主任护师。毕业于扬州卫校中医护理专业,后取得徐州医学院护理本科学历,从事临床护理工作25年,2014年在华中科技大学武汉协和医院进修学习康复护理,对中医护理的临床运用有较为浓厚的兴趣和经验。先后在省级以上医学杂志发表论文数篇。

## 健康体检基础套餐(A型)优惠价格:150元

### (一)基本项目

- 1.一般项目:身高、体重、血压、脉搏;
- 2.内科:心、肺听诊、腹腔脏器肝、脾触诊等;
- 3.外科:颈部甲状腺、皮肤淋巴、四肢、脊柱、腹部等;
- 4.眼科:实力检测、辨色力检查、裂隙灯检查;
- 5.耳鼻喉科:外耳及外耳道、鼓膜、鼻中隔、鼻部其他疾病、咽喉部疾病;

### (二)检查项目

- 1.血常规(22项) 2.尿常规(14项) 3.白带常规(女性) 4.肝功能(5项):谷丙转氨酶、谷草转氨酶、谷氨酰转氨酶、总蛋白、白蛋白; 5.肾功能(3项):肌酐、尿酸、尿素氮; 6.空腹血糖; 7.血脂(4项):血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白;

### (三)辅助检查项目

- 1.胸部X线透视:心、肺、纵隔等; 2.12导联同步心电图; 3.腹部彩超:(肝胆胰脾)。

### (四)免费提供营养早餐

注:根据江苏省物价局物价标准核定以上检查项目价格为220元,现优惠70元。

## 健康体检(B型)套餐 优惠价格:405元

在A型套餐的基础上增加下列检查项目

- 1.骨密度检测; 2.肺功能检测; 3.中医体质辨识; 4.甲胎蛋白; 5.癌胚抗原。

注:根据江苏省物价局物价标准核定以上检查项目价格为568元,现优惠163元。

## 健康体检(C型)套餐(女士) 优惠价格:599元

在A型套餐的基础上增加下列检查项目

- 1.女性肿瘤标志物检查(6项):甲胎蛋白、癌胚抗原、糖链抗原CA19-9、糖链抗原CA15-3、糖链抗原CA125、铁蛋白;
- 2.阴道彩超或腹部彩超:子宫、附件
- 3.乳房B超检查

# 健康体检套餐介绍

注:根据江苏省物价局物价标准核定以上检查项目价格为712元,现优惠113元。

## 健康体检(D型)套餐(男士) 优惠价格:676元

在A型套餐的基础上增加下列检查项目

- 1.数字化摄像DR胸部摄片;
- 2.男性肿瘤标志物检查(7项):甲胎蛋白、癌胚抗原、糖链抗原CA19-9、糖链抗原CA125、铁蛋白、总前列腺特异性抗原、游离前列腺特异性抗原;
- 3.腹部彩超:双肾、输尿管、前列腺、膀胱。

注:根据江苏省物价局物价标准核定以上检查项目价格为792元,现优惠116元。

## 健康体检(E型)套餐(招工) 优惠价格:70元

### (一)基本项目

- 1.一般项目:身高、体重、血压、脉搏;
- 2.内科:心、肺听诊、腹腔脏器肝、脾触诊等;
- 3.外科:颈部甲状腺、皮肤淋巴、四肢、脊柱、腹部等;
- 4.眼科:实力检测、辨色力检查、裂隙灯检查;
- 5.耳鼻喉科:外耳及外耳道、鼓膜、鼻中隔、鼻部其他疾病、咽喉部疾病;

### (二)检查项目

- 1.肝功能(5项):谷丙转氨酶、谷草转氨酶、谷氨酰转氨酶、总蛋白、白蛋白;
- 2.肾功能(3项):肌酐、尿酸、尿素氮;

### (三)辅助检查项目

- 1.胸部X线透视:心、肺、纵隔等;
- 2.12导联同步心电图;

注:根据江苏省物价局物价标准核定以上检查项目价格为85元,现优惠15元。

针对不同人群,根据性别、年龄、职业等因素,还可为您定制不同的私人健康体检套餐。

# 如何早期发现肿瘤

高邮市中医医院 肿瘤科 主治医师 王晓庆

要早期发现肿瘤,首先应重视身体的微小变化,因为,早期肿瘤常常缺乏明显的症状,而这些变化很可能是发现癌症的重要线索。世界卫生组织曾提出“八大警号”作为人们考虑肿瘤早期征兆的参考。

1.身体任何部位的硬结或肿块,例如乳房、皮肤及舌部发现的硬结,腹部的肿块,尤其是形态不规则,表面不光滑者,可能逐渐增大者,应尤为注意(如乳腺癌、舌癌、皮肤癌、肝癌可出现以上症状);

2.疣或痣有明显变化(如恶性黑色素瘤);

3.持续性消化不良,可伴有进行性消瘦,食欲差(如胃癌、肝癌);

4.持续性声音嘶哑(如肺癌、喉癌)、干咳(如肺癌)及吞咽困难(如食管癌、胃癌、咽癌),进食后胸骨后灼热、疼痛、异物感,可能会进行性加重(如食管癌、胃癌、咽癌);



5.鼻、耳、膀胱或肠道不明原因的出血。(如鼻咽癌、膀胱癌、肾癌、前列腺癌、大肠癌);

6.伤口持续不愈合,尤其是没有外伤而自行发生的伤口,肿胀持续不消退(如皮肤癌、口腔癌、睾丸癌);

7.原因不明的体重减轻:近期体重持续下降,是多数肿瘤患者的常见症状(如肝癌、胰腺癌、肺癌、食管癌、胃癌)。

然而,许多肿瘤出现症状时,已经是中晚期了,如何在身体还没有症状时就发现肿瘤呢?定期体检是早期发现肿瘤的重要途径。体检常常先于症状数月或数年反应出肿瘤。主要的体检项目包括:胸片、B超(腹部、盆腔)、心电图、肝肾功能、肿瘤标志物、血常规、尿常规、便常规+潜血检查,女性还需进行妇科的常规检查。

## 作者简介:

王晓庆 主治医师。从事肿瘤内科临床工作十余年,曾在上海复旦大学附属肿瘤医院进修学习。擅长运用中西医结合治疗多种肿瘤病。

**中医院之窗**

健康之友 总第218期 2015年第11期 [www.gysayy.com](http://www.gysayy.com)

特约编辑:陈进

新浪微博:@高邮市中医医院 微信号:gaoyouzyyy QQ:800041201