

2021城市人群体检报告里的几个真相

拼命打拼的你，别忘了爱自己

“小时候怕成绩单，长大怕体检单”，对于这届年轻人来说，相比年终总结，可能体检报告更令他们心头一紧。

有人表示工作太忙，没时间去体检，还有人抱着“只要不体检，我就没生病”的心态抗拒体检，其实是不想面对各种异常的身体指标。毕竟自己心里也有数，天天点外卖、不运动、吃夜宵、熬夜，看体检报告确实需

要“梁静茹的勇气”。但是，逃避体检只是掩耳盗铃。毕竟，定期体检是发现疾病隐患最直接的方式。

如果你实在“怂”，那就一起从《2021版城市人群健康报告》寻找些安慰吧，该报告是爱康集团在北京大学中国卫生经济研究中心指导下，针对城市人群健康现状的整体盘点。毕竟，在“越瘦越强”的路上，你不是一个人。

撞衫不可怕，谁胖谁尴尬

根据《柳叶刀》最新发布的论文，中国目前有8500万胖子。这个数字意味着占总人口6.21%的兄弟姐妹是传说中的“欧美身材”。

其中，男性肥胖者比女性肥胖者多出1100万。什么叫“心宽体胖”？大概就是“老爷们儿胖点体面吧”。这不，北京的爷们儿显得格外醒目。

从《2021版城市人群健康报告》数据来看，2020年北京男性体重

指数(BMI)总体异常检出率为64.96%，相当于每10个人中就比上海、广州和深圳多一到两个胖子。

不得不说，烤鸭、炒肝、焦圈儿、驴打滚儿啥的还是挺养人的。

当然了，南方的朋友也别大意，就看这人手一杯奶茶的趋势，相信大家会在发福之路上越走越远的。

年轻人爱喝奶茶，其实含糖饮料是肥胖的重要因素。”中国医科院肿瘤医院营

养科副主任刘金英表示，平衡膳食是控制体重的关键。

现代人吃的越来越精细，各种加工食品、包装食品以及脂肪、糖、肉类摄入越来越多，热量一旦超过人体的吸收能力就会被储存起来，变成大肚腩和“拜拜肉”。

老话说男人越成功肚皮越大，如今成功还在路上，肚子已经提前到位了。对此，刘金英表示，BMI一旦超过

24，各种疾病的发病风险都会增加。所以，身材管理还是提上日程吧。

很简单，管住嘴迈开腿。刘金英建议，第一要吃好，“低脂、提高蛋白质比例并且控糖，都可以减重，关键是饮食结构和营养素要平衡。”第二动起来，有氧运动和力量训练同步进行。有观点认为光练瑜伽只能让你成为一个柔软的胖子，所以建议运动要多样起来。

脂肪肝，到底是谁的锅

说到肥胖，就不得不提它的伴随症状：脂肪肝。全球每100个成年人中，就有20-30个脂肪肝患者。在中国，脂肪肝绑架了越来越多的年轻人。如今，谁的体检报告里没有“轻度脂肪肝”的提示，都不好意思自称打工人。

《2021版城市人群健康报告》数据显示

示，2020年上海脂肪肝总体异常检出率为44.10%，是四座一线城市中比例最高的。明明上海城市人群BMI异常比例不是最高，为什么脂肪肝这项一枝独秀？

原来，肥胖并不是脂肪肝唯一的成因。脂肪是肝脏的大敌，当身体处于健康状态时，新陈代谢速

度快，肝细胞通过载脂蛋白可以快速将脂肪运输出去。但是，如果你抽烟喝酒熬夜吃外卖“五毒俱全”，肝细胞合成蛋白质受阻，导致脂肪大量堆积在肝脏，也可能诱发脂肪肝。

数据显示，上海男性脂肪肝检出率近六成，是一线城市里最高的。都说年轻人

压力大，看来上海在这方面也不甘落后，超能“卷”。

幸运的是，脂肪肝还是可以“吃”回来的。禁酒、减肥、补充优质蛋白、多选膳食纤维，都是让脂肪肝恢复正常的方法。所以，以后有人敬酒，就说自己有脂肪肝，如果无效，那就……夸大病情。

甲状腺结节？你别慌！

相较于男性在脂肪肝上的高检出率，女性明显需要关注另一个异常指标：甲状腺结节。

这是一种通过体检触诊与超声检查能初步判断的疾病。《2021版城市人群健康报告》显示，2020年，北上广深一线城市甲状

腺结节总体检出率均大幅超过30%，相当于每三个人里就有一个异常，据说不少朋友买保险都因此受到困扰。

甲状腺是人体最大的内分泌腺，甲状腺激素在人体生长发育和新陈代谢方面扮演着重要角色。当然，大家不用过于担心，

因为绝大部分甲状腺结节都是良性的。即使是恶性的，90%也可以治愈。

需要注意的是，女性的检出率要高于男性。当代女性要扮演的角色太多，妻子、母亲、女儿、员工等等，保持好心态很难，如果情绪不稳定，会加大患病

的机率。

“甲状腺疾病主要和精神因素、饮食习惯和整体的生活方式有关系，比如睡眠和对生活压力的调节，还有一个基础条件就是营养要均衡。”刘金英表示。

所以，建议女性朋友朋友们做个无忧无虑的“小仙女”吧。

体重升高了，骨头却轻了？

“久坐的危害是什么？”“哪种运动适合办公室？”如今的年轻人看似养生，其实大家都懂：光刷不练，有关运动的视频放在收藏夹里吃灰。虽说年轻就是本钱，但缺少运动的直接后果就是“骨骼清奇”。这不，北上广四成以上的年轻人“喜提”骨质疏松。

当你经常腰酸背疼，弯腰或下蹲时骨头突然发生异响，久坐或站立之后脊椎疼痛、胸闷气短，这有可能就是骨质疏松的前兆。

骨骼支撑着人体各项机能，如果对骨骼健康不够重视，很多行为习惯都会无意识地伤害骨骼。比如过度减肥，营养补充不足，经常熬夜，平时缺少运动，这些常规操作均能导致骨量流失，造成年轻人“越来越没有骨气”。

所以，久坐不动不是出路，就算散步也得多走几步。毕竟，邻居大爷都可以绕公园跑三圈，你却在后面气喘吁吁？不得不说，你大爷还是你大爷。

所以，年轻人不要敷着最贵的面膜，熬着最长的夜。毕竟现在很多疾病都不是老年人专属了。比如，前列腺异常成为一线城市三成以上人群的“男”言之隐，女性群体则深受宫颈异常困扰。

我们的身体并非不知疲倦、持续运转的机器。“我变秃了，也变强了”只是职场人的自我调侃。在为KPI奔波的时候，也让我们放慢脚步，看一下自己的身体是否被过度消耗。

从“治已病”到“治未病”，当代健康管理的重心正转向预防为主，体检报告就是那道“防火墙”，不能忽视。

毕竟，健康是我们最大的筹码，且行且珍惜。

据武汉晚报