

“最近来体检的散户比平时多了两成”，东南大学附属中大医院门诊部主任汤士忠昨天告诉记者，临近春节，由于各个单位忙于总结，集体体检的人数减少了，但零星前来体检的市民却明显增多。医学专家提醒市民，在对一年的生活、工作进行总结的时候，也要对自己的健康来个“年终总结”，最好在过年前做个全身的体检，测测自己的健康状况。

春节前体检“散户”增加两成

不同年龄段 体检重点不一样



体检“散户”多了两成

31岁的大李是受到同事的影响，自己主动去医院体检的。“我一个同事前几天查出来胆固醇偏高，听说胆固醇偏高能诱发一系列心血管疾病，我当时就紧张了，到了年底，应酬也挺多的，会不会也吃出来一个高胆固醇啊？”他说，自己就赶到医院做了个全面的体检，体检的结果证实他的胆固醇偏高，而且还查出来有轻度的脂肪肝。医生告诉他，这和他平时酒喝得多、常吃大鱼大肉、蔬菜

粗粮吃得少没有直接关系。经过这次年终体检，这两天大李一直在反思自己的生活方式，并且连续推掉了三个应酬。他说，“我今后要重新制订生活饮食计划，多吃蔬菜、水果，少吃肉；经常去打打球。”

记者后来从南京地区的其他几家大医院也了解到，最近体检的“散户”比平时多了两成，多是年底疲劳后感到身体不适担心健康出问题。想在年底之前对健康来个“总结”，开开心心过大年的。

40岁以下两年体检一次 40岁以上每年体检一次

专家介绍，虽然最近体检的“散户”有所增多，但不少市民对体检还存在误区，有的人认为体检是老年人的事，有的人认为一次体检三五年内就不需要再做了。其实，这些看法都是错误的，40岁以上的成年人每年至少应做一次体检；40岁以下的中青年人可以两年体检一次，但如果常常感觉身体有不适症状，

也应该一年体检一次。

目前，许多老人正在筹划着到子女处过年，或是外出旅游，甚至到国外度假。专家提醒，老人外出前要注意身体的状况，最好先到医院做一些检查。有的老人平时在稳定的环境下没有什么感觉，一旦环境、气候变化，如长途旅行后，容易诱发心血管病。

看看，你该检查哪些地方

目前，南京地区各大医院均开设有专门的体检中心，市民可以直接前往体检，但要注意的是，体检应“对症”，除了常规体检外，不同年龄的人群体检的重点是不尽相同的。对于常规体检来说，200元-300元的费用就足够了。

年龄小于 20 岁

儿童体检重在检测生长发育情况，及时发现体格和智力发育异常；儿童青少年体检有几个特有的项目与重点，像口腔健康状况、铅含量、微量元素、是否有肥胖症、视力、肝炎、肠寄生虫病、贫血及营养不良等疾病。从3岁起，就要第一次检查视力；10岁的时候应该做第一次血压检查。

20-40 岁

常规检测的项目包括，测血压、验小便、做心电图、生化全套检查、胸部X线检查及腹部肝胆B超、血脂检测等。由于中青年平时承担着生活和工作的重担，还有几项重点需要在体检中注意，首先是前列腺检查，人到中年，由于前列腺开始衰退，甚至产生恶性病变，

中年男性尤其要注意；对于三四十岁的中年人来说，工作比较劳累，还可选择多普勒检测，这可以尽早发现动脉硬化迹象，以降低冠心病等疾病的发病风险；中年女性还应每3年查一次乳房，及时发现乳腺疾病的苗头。

40-60 岁

除了常规体检外，可选择血黏滞度检测，因为很多老年人常见的高血压、心肌梗塞以及糖尿病等大多与血液黏滞度高有关；由于目前骨质疏松、骨质增生、骨刺等骨质问题日益低龄化，对于这个年龄段的人群来说，也可进行骨密度检测，这个项目可以尽早地发现骨质变化，50岁以上的男性和45岁以上的女性应进行骨密度检测；另外，如果条件许可，还可选择眼底检测，视网膜动脉是人体惟一可以直接观察到的动脉，眼底检测可以看到这一小动脉是否出现硬化，可以作为动脉硬化开始的标准，便于早期治疗。50岁的时候，应该做第一次直肠镜检查，以后3年-5年做一次；40岁以上的女性，还应每年检查一次乳房，以排除乳腺癌，50岁的女

性，还应做乳房软组织放射线摄影检查，以预防乳腺癌；中年以上生育过的妇女应每3年查一次子宫颈刮片，以排除宫颈癌。

60 岁以上

心脑血管检查是这个年龄段老年人体检的重点，尤其是心电图检查，可了解心肌供血情况、心律失常等；如果年纪很大，建议做个心脏彩色B超；做颈动脉B超可检查出血管是否发生病变。老年女性即使已绝经，也不能忽视每年一次的全面妇科检查，老年女性应增加妇科检查及宫颈涂片检测，老年男性还应检查前列腺。另外，高血压、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤以及慢性呼吸道疾病等是老年人的常见病，并且由于老年人各脏器功能减退，对躯体疼痛、发热等症状反应迟钝，极易因延误治疗而损伤脏器功能，老年人定期体检有利于早期发现病情，应把内科、神经内科作为必查项目，同时接受B超、心电图、经颅多普勒、脑电图、眼底照相，以及血常规、血糖、血流变和肝、肾功能检查，然后再根据医生临床观察，视情增加CT等相

关检查项目。

另外，对于中老年人来说，如果家族中有人曾经患过肿瘤，在体检时还可选择肿瘤标志物检测，这可以降低肿瘤晚期发病的风险，可提供常见肿瘤的辅助诊断、治疗效果、预后和复发等信息。

帮你了解体检项目

测血压：血压值较高者常与原发高血压、脑中风、动脉硬化有关；

验小便：可及时发现肾脏病、糖尿病；

大便隐血试验：可早期发现大肠癌、结肠癌及消化道疾病；

心电图：可发现冠心病心肌缺血改变；

生化全套检查：可及时发现肝、肾功能及电解质与血脂的状况；

胸部X线检查及腹部肝胆B超：可及时发现一些重要器官的病况；

血脂检测：血脂过高对动脉粥样硬化的发生发展起着推波助澜的作用，动脉硬化常可导致冠心病、心肌梗塞等严重后果，所以血脂检查必不可少。

快报记者 张星

高三期末统测 “透露”新高考试卷模式

名师分析语、化、地三科命题特色

昨天开始，南京高三学生参加全市统一的期末调研测试。在2008年新高考大纲公布之后的此次考试被视为“小模考”，起到导向作用，引人关注。昨天开考的语文、化学、地理三门已经体现出新高考试卷端倪，不过注重基础、注重能力的特点没有变。

语文：出现“后话题”作文

南京金陵中学高级教师王守明说，评价此次的语文卷，形式上有很大的变化，而内容与往年的高考基本类似。具体来说，形式上分为必考和选考，然后选考历史的学生要多考30分钟，分值为40分的附加题。也就是说，选物理的学生的语文总分160分，选历史的200分。

在所有考生都必做的160分的题中，分必考和选考，是所有考生都要做的，选考共有两题，每位考生都可以任选其中一题。王老师表示，两题选考题都是阅读，一题是论述类的，给的材料是一篇有关中国小说的写作的议论文；一题是实用类的，是两篇新闻要求比较阅读。

阅读在整卷中有四类，包括：文学类阅读、古诗文阅读、论述类阅读、实用类阅读。

此次的作文也很有特色，

除了分值提高到70分，题型也非常新鲜，是给了两组材料的后话题作文。其中一篇材料讲一个老大娘不慎摔倒，许多人从她身边绕过，出租车司机想帮助她还被别人劝阻，反映出社会上的一些人情冷漠现象。另一篇材料是一位老母亲给儿子打电话，儿子问母亲，有事吗？母亲说，没事就不能给你打电话吗？反映了亲情的冷漠。要求考生选一个角度来构思。这既不是话题作文，也不是材料作文，给出的是多角度，要求选一面，既要扣材料，又要发挥写作潜能，还不容易抄袭。对考生来说有开放度，有自由度。

40分的附加题是首次亮相。王老师说，其中有文言文断句、文学名著常识，还有对文章的概括，对文科生来说不算难。

他表示，总结此次考试的情况，特别注重基础知识和基础能力，没有探究题，比2007年高考要容易些，这也提醒考生复习要注意基础，平时要注重阅读。

化学：精彩“应用题”考查能力

南京市化学学科带头人、南京中华中学高级教师冯建农介绍，此次化学考试完全按高考的新模式来。

首先突出了考试的基本要点，把选考内容与必考内容区分开了。突出了新教材的特点，注重信息应用。还把老教材中没有的，新教材中增加的知识点体现出来。老高考的传统题，即化学主干知识体现得也很充分，此次考试可以说是平稳过渡。

一些卷中的精彩新题令人印象深刻。如第17题，是以氢气作为新能源设计的一道综合应用题，把化学反应原理这一主干知识包括在内。这道分数为12分的题目共有三问，每个都考了一个知识点。第18题是个环保题，看上去不难，但考的是基础和化学知识应用，其中有个废气处理流程图，学生要看懂有“陷阱”，知识点比较隐蔽。这一题与现实生活有

关，反映了酸雨污染，实用性较强，是一道有地方特色的、有区分度的原创题。

考后考生的感觉并不轻松，因为涉及知识面广，虽然不难，但是很注重基本知识。从考生反映来看，应用能力方面考生可能跟不上，不过这无需担心，因为现在的复习进度是打牢基础，还没有到提高的阶段。通过对这次考试的分析，考生可以找出基础部分的欠缺，因为考试几乎把所有知识点都覆盖到了。

地理：贴合高考说明重视实际应用

南京市地理学科带头人、中华中学高级教师张惠芬介绍，这次统考是一轮复习结束后的阶段性检测，全卷整体难度并不是太大，仍以基础知识的考查为主，对地理的基本技能也强调得比较多。

“这次试卷和2008年高考说明结合非常紧密。”她分析，试卷中体现了高考说明中的考核目标和要求。首先，试

卷对考生从图、表、文字中获取有效信息的能力比较强调，如一道题，给出了一图一表和一段文字材料。此外，选做部分有一题也是要求学生自己设计图例。这其实就是在考查学生是否会读图读表，同时考查学生从文字材料中获取信息的能力，对考生而言，这些都是学习地理的基本技能。

试卷还有第二个特点，就是希望学生们能从生活中发现问题，并用地理知识进行探究。如试卷中一道题目是给出了中国民居的特种邮票，让学生们根据民居的特征来判断所在地区，并结合当地的气候特点，分析民居的特点与地理环境之间的关系。这其实就是引导学生去关注生活中的一些问题，把地理知识灵活运用起来，这也给考生今后的复习提出了一个方向。

此外，此次的试卷具有很强的时代感，考查了“节能减排的重要意义”、“分析全球变暖的原因”等社会热点问题，这也是高考说明对考生提出的要求之一。

快报记者 谢静娴 黄艳



七岁孩子写不好字

孩子今年七岁，上一年级，学习中等偏上，可就是字写不好。无论是数字，还是汉字，或是拼音字母。课堂上独立完成时总是写得惨不忍睹，回家有人盯着就好一点，但第二天课堂上的作业就又是老样子了。我跟他妈妈怀疑他心理有问题，得了多动症。

焦急的家长 王先生

南京市长江路小学四年级班主任、心理老师王欢：一年级孩子比较小，不要给孩子定是不是多动症。一年级是培养孩子习惯的时期，字写不好可以慢慢来。马上就要到寒假了，家长可以买一本字帖，孩子照着字帖慢慢练，每天练两个字，或者五个字，这样孩子会树立信心。各个孩子情况不一样，有的孩子小肌肉群比较协调，所以拿笔或者用东西都会比较好，这是先天的，也可以在幼儿时期进行培养，手指关节各方面比较灵活，孩子对笔的感觉会比较好，大脑就会指挥写好字。还有的孩子会有障碍，这类孩子要经常拿拿笔，写写字。

小孩字写不好，家长可以手把手地帮助他，把着孩子的手，从最基本的笔画开始写起，然后再写字。快报记者 黄艳

“爸妈的烦恼”咨询问题请发邮件至 huangyan365@vip.sina.com；或寄信至南京市正洪街18号东宇大厦2110“爸妈的烦恼”栏目收。邮编：210005。