

# 让全民健康托起全面小康

疫情过后，你最想做什么？

有人说，疫情过后一定要买车，因为私家车方便得多；有人说，疫情过后一定要多屯几箱口罩，因为有些时候，多一个口罩能保命；有人说，疫情过后最想带着亲友大吃一顿，把热闹和口福补回来。很多人可能没有意识到，疫情过后最该做的事其实是健康体检！

疫情过后为什么要体检？首先是为了查自己的免疫力！免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的细菌、病毒，并处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。免疫力就好比身体里的军队，当有外界异物入侵时，会对其进行识别，必要时与之“作战”。

健康的身体是我们每个人都想追求的，但是很多人不大乐意去做一次体检，其实这个想法是错的，因为没人能仅凭肉眼观察和自我感觉来准确判断自己的身体状况。而体检也讲究“稳、准、狠”，并不是检查的越多越好，也不是越贵越好，如何给自己制定一个合理的体检方案呢？

### 每种检查有其擅长的疾病

如腹部彩超适合检查腹腔内实质性的器官，比如肝胆脾胰，而对胃肠道这种充满气体的器官就无能为力。

CT、磁共振等则是从整个腹腔或人体的角度来评价器官以及器官之间的情况，主要用于术前评估。

查胃病最好的办法是胃镜，因为胃部的病变绝大多数都是发生在消化食物的粘膜面，胃镜就是从这一侧对胃粘膜进行直接检查与治疗。心脏疾病就要依靠心电图、心脏彩超、冠状动脉造影等检查来诊断疾病。

### 不同疾病的针对性检查

体格检查、抽血几乎是每个系统都离不开的项目，那么针对不同系统有什么好的检查项目呢？

神经系统：磁共振、头颅CT、脑血管CT成像等。

呼吸系统：肺功能检查、胸部CT等。

血液系统：血常规、白细胞分类、淋巴结或其他包块、免疫球蛋白检查等。

循环系统：胸片（X光）、心电图、超声心动图、冠脉造影等。

消化系统：大便检查、胃肠镜、腹部超声等。

泌尿系统：尿液检查、泌尿系超声、胸片（X光）、腹部CT等。

运动系统：骨骼、关节X光、磁共振等。

内分泌系统：腹部超声、甲状腺超声、头颅磁共振、腹部CT等。

生殖系统：分泌物检查、妇科超声、乳腺超声等。

### 防癌检查

#### 食管癌、胃癌

重点预防人群：吸烟饮酒、幽门螺杆菌感染、40岁以上男性、有胃癌或食管癌家族史

针对性体检：40岁以上至少每年做一次内镜检查，根据情况定期复查胃镜或上消化道造影。

#### 肝癌

重点预防人群：慢性肝炎（乙肝、丙肝）、肝硬化、长期酗酒、50岁以上人群、家族史等。

针对性体检：至少每年进行一次腹部超声、甲胎蛋白、必要时CT或磁共振检查。

#### 结直肠癌

重点预防人群：高脂低纤维饮食、肠道息肉、肥胖、家族史、溃疡性结肠炎等。

针对性体检：每年进行1次大便隐血试验检查，每5-10年进行1次肠镜检查，有息肉或家族史还需根据具体情况增加复查次数。

#### 肺癌

重点预防人群：对年龄50岁以上、吸烟史大于30包年（包年=每天吸烟的包数×连续吸烟的年数）、当前吸烟或过去15年内已戒烟的人群进行肺癌筛查。

针对性体检：健康人群应该在50岁时做一次低剂量螺旋CT，重度吸烟等高危人群，应1-3年做一次CT。

#### 宫颈癌

重点预防人群：有性生活的妇女，应定期接受宫颈癌普查，多个性伴侣、HPV阳性是高危因素。

针对性体检：宫颈筛查首选宫颈刮片细胞学检查。如果宫颈刮片发现异常细胞或可疑癌细胞，则应进行阴道镜检查。

#### 结语

全面科学地了解现阶段自身的实际情况，结合其他各种检查，更精确地了解并掌握健康状态，加强对自身体质的了解，尽早做出调整，能够预防疾病的进一步恶化。疫情终将过去，给自己的身体做一个全面检查真的很有必要！

#### 花园田氏医院体检中心

详细地址：北楼住院部一楼

预约电话：0579—86281312

15167903989（朱主任）

15267919180（严主任）

工作时间：上午 8:00—11:30

下午 12:30—16:30

面对突如其来的疫情，我国打响了一场抗击疫情的人民战争。经过艰苦努力，目前疫情防控形势持续向好，生产生活秩序加快恢复。

习近平总书记指出：“没有全民健康，就没有全面小康。”当前，我国人均GDP已经突破1万美元，综合国力更加强大，人民生活更加殷实。但是，经济发展并不会必然带来人民健康水平的提升。由于疾病谱、生态环境、生活方式不断变化，我国仍然面临多种疾病威胁并存、多种健康影响因素交织的复杂局面。如果不能有效解决全民健康问题，经济发展的“红利”就会减弱，社会稳定也会遭受影响。

全民健康是全面小康的“压舱石”。拥有健康的人民，意味着拥有更强大的综合国力和可持续发展能力。今天，人民群众追求健康的愿望更加迫切。然而，健康如同阳光和空气一样，拥有时不觉可贵，失去时才知无价。发展为了人民，发展依靠人民，发展成果由人民共享。如果没有人民的健康、没有人民的全面发展，发展还有什么意义？因此，全民健康是经济社会发展的重要目标，也是社会文明进步的基石。

全民健康是全面小康的“变速器”。全民健康是影响全面小康的一个变量。健康对于经济发展的影响是双向的，有可能是正向的，也有可能是负向的。如果全民健康水平较高，就会推动经济发展。健康对经济的影响主要是“一增一减”：“一增”就是通过延长健康预期寿命，促进经济发展加速；“一减”就是通过降低疾病负担，避免经济发展降速。只有不断提高全民健康水平，将“人口红利”转化为“健康红利”，才能为全面小康提供不竭动力。因此，我们必须把人民健康放在优先发展的战略地位，科学有效应对复杂健康影响

因素的挑战，努力为社会发展创造良好的条件。新冠肺炎疫情不可避免会对我国经济社会发展造成较大冲击，但这种冲击不会改变我国经济稳中向好、长期向好的基本趋势，不会改变我国经济发展基本面，也不会影响脱贫攻坚整体进程。要想拔“穷根”，必须先除“病根”。在疫情防控取得阶段性胜利后，我们仍须加大贫困地区重点传染病、地方病综合防控力度，精准施策，对症下药，“靶向”治疗，不断提高健康扶贫实效，让因病致贫家庭病有所医，为打赢脱贫攻坚战奠定坚实基础。

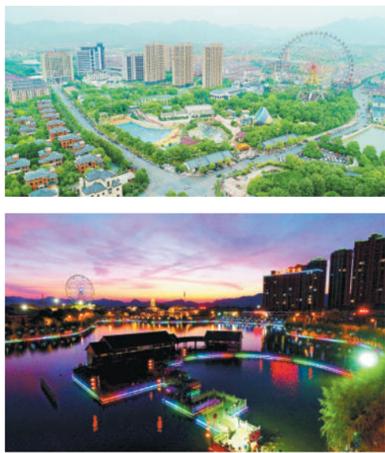
健康是最容易得到的财富，也是最容易失去的财富。新冠肺炎疫情终将过去，但未知的传染病疫情随时可能袭来，必须警钟长鸣、严加防范，绝不能麻痹大意。我们应慎终如始，积极有序推动复工复产，绝不能让来之不易的疫情防控持续向好形

势发生逆转。未来一段时期，我们要在疫情防控常态化条件下加快恢复生产生活秩序，统筹推进疫情防控和经济社会发展工作，努力把疫情造成的损失降到最低限度，努力完成全年经济社会发展目标任务，确保实现决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚目标任务。

习近平总书记指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。”个人健康是立身之本，人民健康是立国之基。经此抗疫斗争，我们更加深刻地认识到，必须始终把人民生命安全和身体健康摆在第一位，树立大健康理念，把健康融入所有政策，加快实施健康中国行动，从“以治病为中心”转变为“以人民健康为中心”，全方位全周期保障人民健康，让全民健康托起全面小康！

# 建好“诗画浙江” 打造美丽大花园

### 浙江推动全域旅游高质量发展



创建国家全域旅游示范区3至5家、验收认定省级全域旅游示范县（市、区）15至17家、启动浙江省全域旅游示范市创建……日前，浙江省文化和旅游厅发布《全域旅游高质量发展行动2020年工作方案》，为今年全域旅游高质量发展排定“时间表”。

浙江文化旅游从业者表示，要认真学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，精准落实疫情防控和复工复产各项举措，充分发挥文化旅游产业在经济社会发展中的重要作用，坚持“原生态是旅游的资本，发展旅游不能牺牲生态环境”，把绿水青山建得更美，把金山银山做得更大。

顶层规划作牵引。浙江全域旅游从“大”处着眼，强调全空间大拓展、全产业大融合、全领域大布局；从“小”处着手，将举措具体落实到一座小城、一个小镇、一个小村，实现“各美其美、美美与共”，进而把浙江建成美丽大花园。既要谋全局，也要谋一域的务实行动，为旅游高

质量发展和“诗画浙江”建设提供绵绵不绝的动力。

近年来，浙江全域旅游发展如火如荼。2019年，全省旅游增加值达5325亿元，比上年增长8%，旅游人次超7亿，对GDP综合贡献超过19%。安吉、江山、宁海3个县（市）成功创建国家全域旅游示范区，创建数并列全国第一。2020年，全省文化和旅游新开工重大项目总计287个，总投资达3078.7亿元，年度计划投资457.3亿元。截至目前，全省文化和旅游在建项目总数已超3000个，总投资超两万亿元。

系统工程作抓手。日前，《浙江省诗路文化带发展规划》正式发布，诗路文化带建设全面启动。“四条诗路”以自然资源为骨、以文化为魂，串联起全域旅游、文旅融合的格局。省财政4年共安排20亿元资金支持诗路建设。在系统工程的带动下，全省各地明确目标，合力推动诗路文化带建设：在永嘉，江南宋村等一系列重大诗路文旅项目已集中开工；在嵊州，新编诗

韵越剧《剡溪访戴》正逐步走入大众视野……

品牌建设推进高质量发展。今年以来，浙江正加快千万级核心景区建设，积极推进十大海岛公园、十大名山公园建设，逐步打响“百县千碗”品牌。开化成立美食产业发展领导小组，形成开化美食标准；新昌邀请业界人士和文史专家共同打造“唐诗宴”，让美食更具诗意。

抗疫“下半场”，为推动全域旅游市场复兴，浙江各地都在努力。宁海出台7条扶持措施，投放3000万元文旅惠民消费大礼包，推出“坐高铁免费游宁海”、全国医护人员免费游宁海等活动；安吉深入开展“五百行动”，在项目推进、景区培育、人

才提升、立体营销、产业融合等方面发力，走出一条绿色发展、和谐发展的文旅融合之路。

清明小长假，浙江文旅企业逐步复工复产、恢复生气。深大智游宝发布的大数据显示：截至4月7日，全国旅游景区复工复产率排名前十位的城市，杭州、湖州、宁波、台州位列其中。当下，全省各地文旅企业正在做好防疫的前提下，持续推进全域旅游高质量发展。到2022年，浙江要力争创成国家全域旅游示范省，全省70%以上的县（市、区）达到国家全域旅游示范区标准，100%的县（市、区）城区成为景区镇，80%的镇成为景区镇，50%的村成为景区村庄。



# 扩大内需必须挖掘国内市场潜力

当前，国际疫情持续蔓延，世界经济下行风险加剧，全球生产和需求遭受全面冲击，我国发展面临新的困难和挑战，做好今年经济社会发展工作难度显著增大。

4月8日，习近平总书记主持召开中央政治局常委会会议，强调面对严峻复杂的国际疫情和世界经济形势，我们要坚持底线思维，做好较长时间应对外部环境变化的思想准备和工作准备。会议要求加大复工复产政策落实力度，加强对困难行业和中小微企业扶持，着力扩大国内需求，有序推动各类商场、市场复工复产，促进生活服务业正常经营，积极扩大居民消费，加快推进投资项目建设，形成供需良性互动。

着力扩大国内需求，挖掘国内市场潜力，我们完全有信心有条件有能力。内需是我国经济发展的基本动力，扩大内需也是满

足人民日益增长的美好生活需要的必然要求。我国拥有14亿多人口，中等收入群体规模全球最大，市场规模位居世界前列，消费升级方兴未艾。消费对经济发展具有基础性作用，连续多年成为我国经济增长的第一动力。我国消费市场增长速度快、持续成长性好、带动能力强，已位居全球第二。投资相比消费和外需，乘数效应大，受疫情影响制约少，对经济增长的拉动作用更加明显。我国正处于新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化快速发展阶段，投资需求潜力仍然巨大，有效投资增长也必然带动消费市场拓展。多重有利因素、多种有效方式推动打造更加活跃、更加强大的国内市场，一定能够为我国经济发展拓展更大空间，同时为世界经济增长提供有力支撑。

挖掘国内市场潜力，就要把我国超大规模

市场优势充分激发出来，促进形成供需互促共进的良性循环。要顺应消费升级趋势，积极扩大居民消费，合理增加公共消费，启动实体商店消费，保持线上消费热度不减，把在疫情防控中被抑制、被冻结的消费需求释放出来，把在疫情防控中催生的新型消费培育壮大起来，使实物消费和服务消费得到强劲回补。要发挥好有效投资在稳增长中的关键作用，合理扩大有效投资规模，注重调动民间投资积极性，加快建设一批重大项目，把这次疫情防控中暴露出来的短板和弱项加快补起来，把疫情防控中催生的新业态新模式加快壮大起来。要加大公共卫生健康、应急物资保障等领域投入，加快5G网络、数据中心等新型基础设施建设，抓紧布局数字经济、生命健康、新材料等战略性新兴产业、未来产业，着力壮大新增长点、形

成发展新动能。面对世界经济下行风险加剧，中国将坚定不移扩大改革开放，放宽市场准入，持续优化营商环境，积极扩大进口，扩大对外投资，为世界经济增长作出贡献。同时也要看到，国际经贸活动受到疫情严重冲击，稳定国际市场份额困难不小，产能走出去难度加大。只有及时把部分外贸产能转向国内市场，才能有力对冲疫情影响，把疫情造成的损失降到最低。

中国经济是一片大海，拥有巨大的发展韧性、潜力和回旋余地。越是面对困难和挑战，越要全面、辩证、长远的眼光看待我国发展，越要增强信心、坚定信心。只要我们变压力为动力，善于危中寻机、化危为机，准确识变、科学应变、主动求变，锐意进取、顽强拼搏，就一定能够渡过难关，迎来更好发展。