

报告类别 :B

香港大学深圳医院

The University of Hong Kong - Shenzhen Hospital

健康评估报告

Health Assessment Report



条码:



体 检 号: 25120800473

病 人 号: AL3153384

姓 名: 孙潇桐

性 别: 男

年 龄: 23

联系 电 话: 15813102070

单 位: 字节跳动科技有限公司

体 检 告 知 书

尊敬的孙潇桐先生：

感谢您对香港大学深圳医院体检中心的信任，我们将本着认真负责的态度，为您的健康做出评估，力争做到疾病早发现、早诊断。但是由于目前医学技术的限制和人体差异，部分异常情况及疾病难以通过一次常规体检得以明确诊断，有些疾病还需要通过多种方法的检测才得以发现，有些还需要复查，或进一步转专科检查。正常的体检结果并不代表身体一定没有疾病，任何一次医学检查都不具备绝对的特异性和灵敏度，一旦出现身体的任何不适情况，建议您及时咨询就诊专科医生。

香港大学深圳医院体检中心特此温馨提示！

体检中心地址：深圳市福田区海园一路1号香港大学深圳医院

体检中心联系电话：(86) 0755-86913333转2066、2077

检后咨询预约电话：(86) 0755-86913333按3转人工预约

特别申明：所有结果及建议均以中文为最终依据。

Special Statement: All results and recommendations are based on Chinese as the final reference.

检查结果汇总

尊敬的阁下您好 , 您本次检查的结果汇总如下 :

◆ 健康评估

左眼裸视力:0.5 ↓

视力情况判断:裸眼视力下降

运动情况:运动少

◆ 检验科

同型半胱氨酸:16 umol/L ↑

主检医生建议

尊敬的阁下您好，您本次体检的建议信息如下：

◆ 1、[同型半胱氨酸升高]

高同型半胱氨酸血症，是心脑血管疾病的独立危险因子，同时与冠心病、脑卒中、糖尿病、高血压等多种疾病具有相关性。Hcy高的原因包括：遗传因素、维生素B缺乏、慢性肾病、吸烟和某些药物的使用等等有关。建议您3-6个月复查，必要时与血脂一并评估。

◆ 2、[裸眼视力下降]

建议您首先配戴眼镜，如矫正后视力仍然异常，可预约眼科门诊就诊。

◆ 3、[运动少]

根据世界卫生组织的建议，成人每周应进行不少于150分钟的有氧运动（如快走），以及不少于两次的全身肌肉锻炼。需要减肥的人士，运动量应在此基础上增加。更多的运动能为健康带来更多好处，但也要量力而行，注意锻炼方式，循序渐进，以避免运动损伤。

主检医生：王媛媛

主检日期：2025-12-19

总审医生：

总审日期：2025-12-25

健康评估

评估者：谭双娟			评估日期：2025-12-16					
项目名称	结果	单位	参考值	提示	备注			
PHQ-2	0	/	<3					
ESS	6	/	≤ 6					
IPSS	0	/	≤ 7		中度症状：8-19 重度症状：20-35			
尿失禁评估	/		/					
AMT	/	/	≥ 8		认知能力一般：4-7 认知能力差：0-3			
体温	36.3	℃	36.3-37.2					
身高	179.5	厘米cm	/					
体重	76.5	公斤kg	/					
体重指数(BMI)	23.74	kg/m ²	18.5-23.9		超重：24-27.9 肥胖≥ 28			
腰围	81	厘米cm	男<90 女<80					
		首测	单位	参考值	复测1	复测2	复测3	
血压	收缩压	129	mmHg	90-134	/	/	/	
	舒张压	81	mmHg	60-84	/	/	/	
脉搏		82	次/分	60-100	/	/	/	
首测发现血压异常		<input type="checkbox"/>						
裸眼视力	右	1.2	/	≥ 0.8				
	左	0.5 ↓	/					
矫正视力	右		/	≥ 0.8				
	左		/					
色觉		正常	/	/				
眼压	右	19	mmHg	8-22				
	左	17	mmHg					

药物过敏史 : 无 (请注明药名) _____

PHQ-2调查 : 评分 : 0 分

在最近两周, 你是否受到以下问题的困扰?

请使用“√”选出您的答案	从来没有	有几天	超过一半天数	接近每天
1. 做任何事情都觉得沉闷或者根本不想做任何事	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 情绪低落, 抑郁或是绝望	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

以下表中带*号的资料由客户本人在系统中确认, 港大医院对表中资料的真实性, 恕不承担任何责任。

个人史(*)							
常见的状况		有	确诊年龄	常见的状况		有	确诊年龄
血压异常	高血压病			甲状腺疾病			
	血压升高						
血糖异常	糖尿病			乙肝、丙肝或 病毒携带			
	血糖升高						
冠心病				贫血			
高脂血症				骨折(请注明患处):			
癌症(请注明 患处)				外科手术			
结核病(请注 明患处)				其他:			
				其他:			
				其他:			
妇科疾病				其他:			
个人当前服用的药物(*)							

生活模式(*):

运动	<input type="checkbox"/> 经常: 每周_分钟		<input type="checkbox"/> 偶尔, 少于一周一次	<input type="checkbox"/> 没有/甚少
吸烟	<input type="checkbox"/> 从不	<input type="checkbox"/> 现有, 每天_支; 已吸烟_年		<input type="checkbox"/> 从前有, 已戒烟_年
	<input type="checkbox"/> 偶尔(1周小于_支)			
饮酒	<input type="checkbox"/> 从不	<input type="checkbox"/> 偶尔		

	<input type="checkbox"/> 现有 (每周 次)
--	------------------------------------

嗜睡量表(ESS)(*) 评分 : 6 分

最近一个月时间内 , 请选择以下情况 :

情况	从不打瞌睡	轻度可能打瞌睡	中度可能打瞌睡	很可能打瞌睡
坐着阅览书刊		√		
看电视	√			
在公共场所坐着不动(例如剧场或开会)		√		
作为乘客在汽车中坐1小时 , 中间不休息		√		
在环境许可时 , 下午躺着休息			√	
坐下与人谈话	√			
午餐不喝酒 , 餐后安静的坐着	√			
遇堵车时停车数分钟		√		

体格检查报告

体格检查(新)	检查者：王媛媛	检查日期：2025-12-16
项目名称	检查结果	
现病史	无	
既往病史	无	
家族史	没有	
一般检查	未见异常	
皮肤检查	未见异常	
头颅	未见异常	
甲状腺	未见异常	
浅表淋巴结	未见异常	
乳腺	未见异常	
心率	82	
心律	律齐	
杂音	未见异常	
胸部	未见异常	
腹部	未见异常	
肛诊	未见异常	
生殖器	未检	
神经系统	未见异常	
脊柱	未见异常	
四肢关节	未见异常	
外耳	未见异常	
外耳道	未见异常	
鼓膜	未见异常	
右耳听力	未见异常	
左耳听力	未见异常	
鼻腔	未见异常	
唇	未见异常	
舌	未见异常	

涎腺	未见异常
口腔粘膜	未见异常
口咽部	未见异常
扁桃体	未见异常
牙齿	未见异常
牙周	未见异常
口腔其它检查	未见异常
颞下颌关节	未见异常
腮腺	未见异常
外眼检查	未见异常
结膜	未见异常
角膜	未见异常
前房	未见异常
瞳孔	未见异常
晶状体	未见异常
眼底检查 (直接眼底镜法)	窥及部分眼底未见明显异常
眼球运动	未见异常
其他(Others)	无

实验室检查

血常规(22)		检查者 : 饶琳 审核者 : 张国文	检查日期 : 2025-12-16	
项目名称	结果	提示	参考范围	单位
白细胞总数(WBC)	7.42		3.50-9.50	×10 ⁹ /L
红细胞(RBC)	5.16		4.30-5.80	×10 ¹² /L
血红蛋白浓度(Hb)	152		130-175	g/L
红细胞压积(Hct)	46.1		40.0-50.0	%
平均红细胞体积(MCV)	89.4		82.0-100.0	fL
平均红细胞血红蛋白含量(MCH)	29.5		27.0-34.0	pg
平均红细胞血红蛋白浓度(MCHC)	330		316-354	g/L
红细胞分布宽度-变异系数(RDW-CV)	12.6		11.2-13.9	%
血小板总数(PLT)	320		125-350	×10 ⁹ /L
中性粒细胞百分比(Neut%)	54.3		40.0-75.0	%
淋巴细胞百分比(Lym%)	34.9		20.0-50.0	%
单核细胞百分比(Mon%)	6.6		3.0-10.0	%
嗜酸性粒细胞百分比(Eos%)	4.0		0.4-8.0	%
嗜碱性粒细胞百分比(Baso%)	0.2		0.0-1.0	%
中性粒细胞绝对值(Neut#)	4.03		1.80-6.30	×10 ⁹ /L
淋巴细胞绝对值(Lym#)	2.59		1.10-3.20	×10 ⁹ /L
单核细胞绝对值(Mon#)	0.49		0.10-0.60	×10 ⁹ /L
嗜酸性粒细胞绝对值(Eos#)	0.30		0.02-0.52	×10 ⁹ /L
嗜碱性粒细胞绝对值(Baso#)	0.01		0.00-0.06	×10 ⁹ /L
是否已复片(Film Review)	仅采用仪器计数			

肝功能四项(体检)		检查者 : 梁巧玲 审核者 : 严亦初	检查日期 : 2025-12-16	
项目名称	结果	提示	参考范围	单位
总胆红素(Tbil)	15.7		0-23.0	umol/L
直接胆红素(DBil)	3.9		0-6.8	umol/L
谷丙转氨酶(ALT)	11		9-50	U/L

体检号 : 25120800473 性别 : 男 年龄 : 23岁 姓名 : 孙潇桐 身份证 : 442000200210134657

谷草转氨酶(AST)	18	15-40	U/L
------------	----	-------	-----

肾功能3项	检查者 : 梁巧玲 审核者 : 严亦初	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	结果	提示
尿酸(UA)	294.7	202.3-416.5 umol/L
尿素氮(UREA)	5.73	3.1-8.0 mmol/L
肌酐(CREA)	90	57-97 μ mol/L

血脂四项(体检)	检查者 : 梁巧玲 审核者 : 严亦初	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	结果	提示
胆固醇(CHOL)	3.72	请看注释 mmol/L
甘油三酯(Trig)	0.98	<1.70 mmol/L
低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)	2.15	请看注释 mmol/L
高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)	1.41	请看注释 mmol/L
注释 : (Remark): LDL-C : 理想值0.00-2.59mmol/L, 接近理想值2.59-3.36mmol/L, 临界高值3.37-4.12mmol/L, 高值4.13-4.9mmol/L, 极高值≥ 4.92mmol/L HDL-C : 男 : 低风险 : >1.45mmol/L , 中风险0.90-1.45mmol/L, 高风险<0.90mmol/L CHOL:期望值<5.2mmol/L, 临界值5.2-6.2mmol/L, 高值≥ 6.2mmol/L		

空腹血糖	检查者 : 梁巧玲 审核者 : 严亦初	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	结果	提示
葡萄糖(GLU)	4.3	4.1-6.1 mmol/L

糖化血红蛋白	检查者 : 饶琳 审核者 : 张国文	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	结果	提示
糖化血红蛋白(HbA1C)	5.3	4.0-6.0 %

CA199	检查者 : 刘嘉颖 审核者 : 吴爱琴	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	结果	提示
糖类抗原CA199(CA199)	3.1	<25 U/mL

前列腺肿瘤标志物三项	检查者 : 刘嘉颖 审核者 : 吴爱琴	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	结果	提示
前列腺特异性抗原(PSA)	0.571	0-4 ng/mL

体检号 : 25120800473 性别 : 男 年龄 : 23岁 姓名 : 孙潇桐 身份证 : 442000200210134657

游离前列腺特异性抗原(fPSA)	0.201	ng/mL
fPSA/PSA(fPSA/PSA)	35	%

甲胎蛋白	检查者 : 刘嘉颖 审核者 : 吴爱琴	检查日期 : 2025-12-16		
项目名称	结果	提示	参考范围	单位
甲胎蛋白(AFP)	2.2		0-7.0	ng/mL

癌胚抗原	检查者 : 刘嘉颖 审核者 : 吴爱琴	检查日期 : 2025-12-16		
项目名称	结果	提示	参考范围	单位
癌胚抗原(CEA)	1.68		0-5	ng/mL

甲状腺功能三项	检查者 : 吴爱琴 审核者 : 刘嘉颖	检查日期 : 2025-12-16		
项目名称	结果	提示	参考范围	单位
游离三碘甲状腺原氨酸(FT3)	4.02		2.30-4.20	pg/mL
游离四碘甲状腺素原氨酸(FT4)	1.34		0.89-1.76	ng/dL
超敏促甲状腺素(TSH)	3.41		0.55-4.78	uIU/mL

同型半胱氨酸(HCYS)	检查者 : 梁巧玲 审核者 : 严亦初	检查日期 : 2025-12-16		
项目名称	结果	提示	参考范围	单位
同型半胱氨酸(HCY)	16	↑	0-15	umol/L

超敏C-反应蛋白 (hsCRP)	检查者 : 梁巧玲 审核者 : 严亦初	检查日期 : 2025-12-16		
项目名称	结果	提示	参考范围	单位
超敏C-反应蛋白 (hsCRP) (hsCRP)	0.56		<5.0	mg/L

尿常规	检查者 : 张伟杰 审核者 : 朱虹	检查日期 : 2025-12-16		
项目名称	结果	提示	参考范围	单位
颜色(Color)	黄色(Yellow)(黄色)		黄色(Yellow)	
白细胞(尿)(LEU)	阴性(NEG)(阴性) (NEG)		阴性(NEG) : <25	Leu/ μ L
亚硝酸盐(NIT)	阴性(NEG)(阴性) (NEG)		阴性(NEG)	
浊度(Turbidity)	清澈(Clear)(清澈)		清澈(Clear)	
酮体(KET)	阴性(NEG)(阴性)		阴性(NEG) : <0.93	mmol/L

(NEG)			
尿隐血(ERY)	阴性(NEG)(阴性) (NEG)	阴性(NEG) : < 0.3	mg/L
酸碱度(pH)	6.0(6.0)	4.5-8.0	
葡萄糖(尿)(GLU)	阴性(NEG)(阴性) (NEG)	阴性(NEG) : < 2.8	mmol/L
尿蛋白(PRO)	阴性(NEG)(阴性) (NEG)	阴性(NEG) : < 0.15	g/L
比重(SG)	1.015(1.015)	1.003-1.030	
尿胆原(URO)	阴性(NEG)(阴性) (NEG)	阴性(NEG) : < 34	μ mol/L
胆红素(BIL)	阴性(NEG)(阴性) (NEG)	阴性(NEG) : < 8.6	μ mol/L

粪便隐血OB (胶体金)	检查者 : 唐萍 审核者 : 袁燕飞	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	结果	提示
隐血试验(OB)	阴性	阴性

大便常规(1)	检查者 : 唐萍 审核者 : 袁燕飞	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	结果	提示
大便颜色(Colour)	黄色	黄色 褐色 浅黄色
蛔虫卵(Ascaris lumbricoides ova)	未检出	未检出
大便性状(Appearance)	软便	软便 不成形便
蓝氏贾第鞭毛虫滋养体(Giardia Lamblia)	未检出	未检出
粪类圆线虫(Strongyloides stercoralis)	未检出	未检出
白细胞 (大便) (M-WBC)	未见	未见 /HP
绦虫卵(Tapeworm ova)	未检出	未检出
红细胞 (大便) (M-RBC)	未见	未见 /HP
鞭虫卵(Trichuris trichiura ova)	未检出	未检出
其他寄生虫卵(Other parasite ova)	未检出	未检出
真菌(Fungi)	未见	未见 /HP
脂肪球(Fat globule)	未见	未见 /HP

体检号 : 25120800473 性别 : 男 年龄 : 23岁 姓名 : 孙潇桐 身份证 : 442000200210134657

肝吸虫卵(Clonorchis sinensis ova)	未检出	未检出
钩虫卵(Hookworm ova)	未检出	未检出
人芽囊原虫(Blastocystis hominis cast)	未检出	未检出
蛲虫卵(Enterobius vermicularis ova)	未检出	未检出

胰岛素(Insulin)(空腹) 检查者 : 吴爱琴 审核者 : 刘嘉颖 检查日期 : 2025-12-16

项目名称	结果	提示	参考范围	单位
胰岛素(Insulin)	12.0		3.0-25.0	μ IU/mL

功能性检查报告

碳13呼气试验 (1)	检查者 : 刘莉	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	检查结果	参考范围
碳13呼气试验 (1)	DOB值 : 1	<4.0

常规心电图 (十二导联)	检查者 : 刘玉兰	检查日期 : 2025-12-16
项目名称	检查结果	
常规心电图 (十二导联)	窦性心律, 大致正常心电图	



超声诊治报告单

姓名	孙潇桐	性别	男	年龄	23岁
申请科室	体检科	检查设备	11-PHILIPS HD15	分类	体检
申请医生	鲁刚	病人号	AL3153384	床号	
检查部位	彩超：双肾输尿管膀胱前列腺、彩超：肝胆脾胰（不含门静脉系）、颈动脉彩超、浅表彩超：甲状腺及淋巴结				



检查所见：

甲状腺切面形态大小正常，表面光滑，包膜完整，内部回声细小均匀，其内未见明显异常回声。CDFI：其内未见异常血流信号。

双侧颈血管鞘旁未见异常肿大淋巴结回声。

双侧颈总动脉及颈内、颈外动脉起始段走行正常，管腔未见明显狭窄和扩张。内膜尚光滑，内中膜不厚，管腔内透声好，未见明显斑块形成。CDFI+DOPPLE：双侧颈动脉管腔内彩色血流充盈良好，血流频谱形态未见明显异常，血流参数测值在正常范围内。

肝切面形态正常，体积不大，肝实质回声均匀，肝内未见明显肿物回声。肝内管道结构显示清。门脉主干不宽。CDFI：门脉血流充盈，方向正常。

胆囊形态大小正常，壁薄光滑，其内未见明显异常回声。肝内外胆管未见扩张。

因胃肠道气体影响，部分胰腺可见，其大小形态正常，内未见明显异常回声。

脾脏形态大小正常，回声细小均匀，其内未见异常回声。

双肾形态大小正常，包膜光滑，结构好，未见明确占位性病变，集合系统未见明显扩张，CDFI：双肾内血管分布未见明显异常。

双侧输尿管未见明显扩张。

膀胱充盈尚可，可显示切面内未见明显异常回声。

前列腺大小形态正常，实质回声均匀，未见明显占位性声像，CDFI：未见异常血流信号。

检查提示：

甲状腺未见明显异常，ACR TI-RADS 1类。

双侧颈动脉未见明显异常声像。

肝、胆、部分胰、脾未见明确异常声像。

双肾、输尿管、膀胱、前列腺未见明显异常声像。

操作员 丁艳珍

医生签名

审核医生

双签医生

检查日期： 2025-12-17

打印日期： 2025-12-17 13:01:04

1/1



香港大学深圳医院
The University of Hong Kong - Shenzhen Hospital



微信扫一扫
查看影像

取胶片条码

数字化X线检查诊断报告单

姓 名：孙潇桐 性别：男 年龄：23岁 病人来源：体检 病 人 号：AL3153384
病 区： 病 科： 体检科 床 号： 申请医师：鲁刚
检查日期：2025-12-16 检查编号：DX2512160149 设备类型：DX

检查部位： X线胸部正位;X线颈椎正侧位;

检查所见：

胸廓对称，气管居中。双侧肺野清晰，肺纹理走行规则，未见明显实质性病变。
双肺门不大。纵隔不宽。心影大小、形态正常。双侧膈面光滑，肋膈角锐利。

颈椎轴线居中，生理曲度存在；各颈椎椎体骨质完整，边缘光滑清晰，未见骨质增生或破坏；各颈椎椎间隙未见变窄，附件清晰正常。

诊断意见：

两肺及心、膈未见明确异常。
颈椎骨质未见异常。

住培医生：

审核医生：

李海

报告医生：

孙潇桐

报告日期：2025-12-17 16:28:46

温馨提示：此报告仅供临床参考！

第1页 共1页



核医学骨密度检查诊断报告单

姓名：孙潇桐 性别：男 年龄：23岁 病人号：AL3153384
科室：体检科 申请医师：鲁刚 床号：病人来源：体检
检查日期：2025-12-17 设备类型：Hologic 病区：

检查部位：骨密度测定（成人）

检查所见：

局部腰椎L1-L4及左髋关节影像尚清晰，骨皮质连续，结构大致正常。正位腰椎L1-L4的BMD值为0.954g/cm²，其Z值（与同年龄、同性别、同种族正常人群骨密度值比较得出的值）为-1.1；左侧股骨颈部的BMD值为0.868g/cm²，其Z值（与同年龄、同性别、同种族正常人群骨密度值比较得出的值）为-0.5。

患者10年内发生主要骨质疏松性骨折的概率为1.0%。

患者10年内发生髋部骨折的概率为<0.1%。

（数据来源于FRAX，版本：3.08）

诊断意见：

按ISCD骨质疏松症诊断标准（绝经前女性或年龄<50岁男性使用Z值），提示骨密度在同龄人范围内。请结合临床。

住培医生：刘鑫宇

审核医生：

李伟鹏

报告医生：

夏曼丽

报告日期：2025-12-18 9:56:36

温馨提示：此报告仅供临床参考！

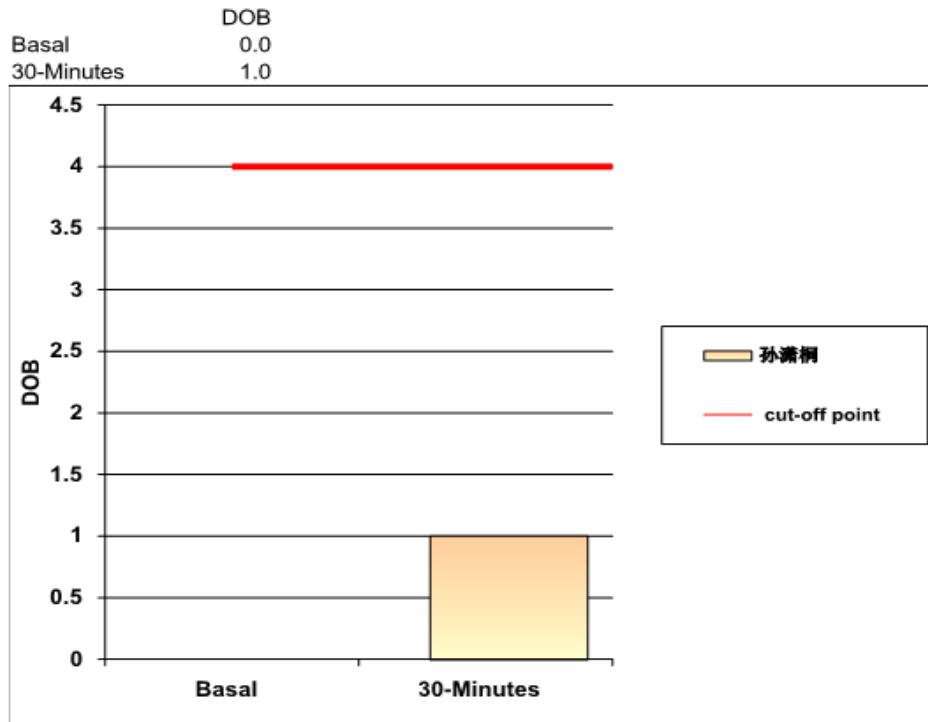


香港大学深圳医院

The University Of Hong Kong-Shenzhen Hospital
¹³C呼气试验检验报告

患者姓名	孙潇桐	年龄	23	性别	男
体检编号	25120800473	检查日期	2025-12-16	联系电话	
申请医生	鲁刚	检测科室	体检科	设备型号	HCBT-01

¹³C呼气试验



阳性参考值 (Delta Over Baseline(DOB)):

30分钟的DOB值： ≥ 4.0 h.p.-阳性
 < 4.0 正常

检测结果:DOB= 1.0 阴性-

温馨提示:请妥善保管好检测报告,并于复诊时携带。

检测者: 刘莉 审核医生 王晶晶

香港大学深圳医院心电图报告单

病人号：AL3153384

姓名：孙潇桐

P-R间期：192 ms

诊断：

窦性心律，大致正常心电图

病区：

性别：男

QRS时间：85 ms

床位号：

年龄：23岁

QT/QTc：358/366 ms

科室：体检科

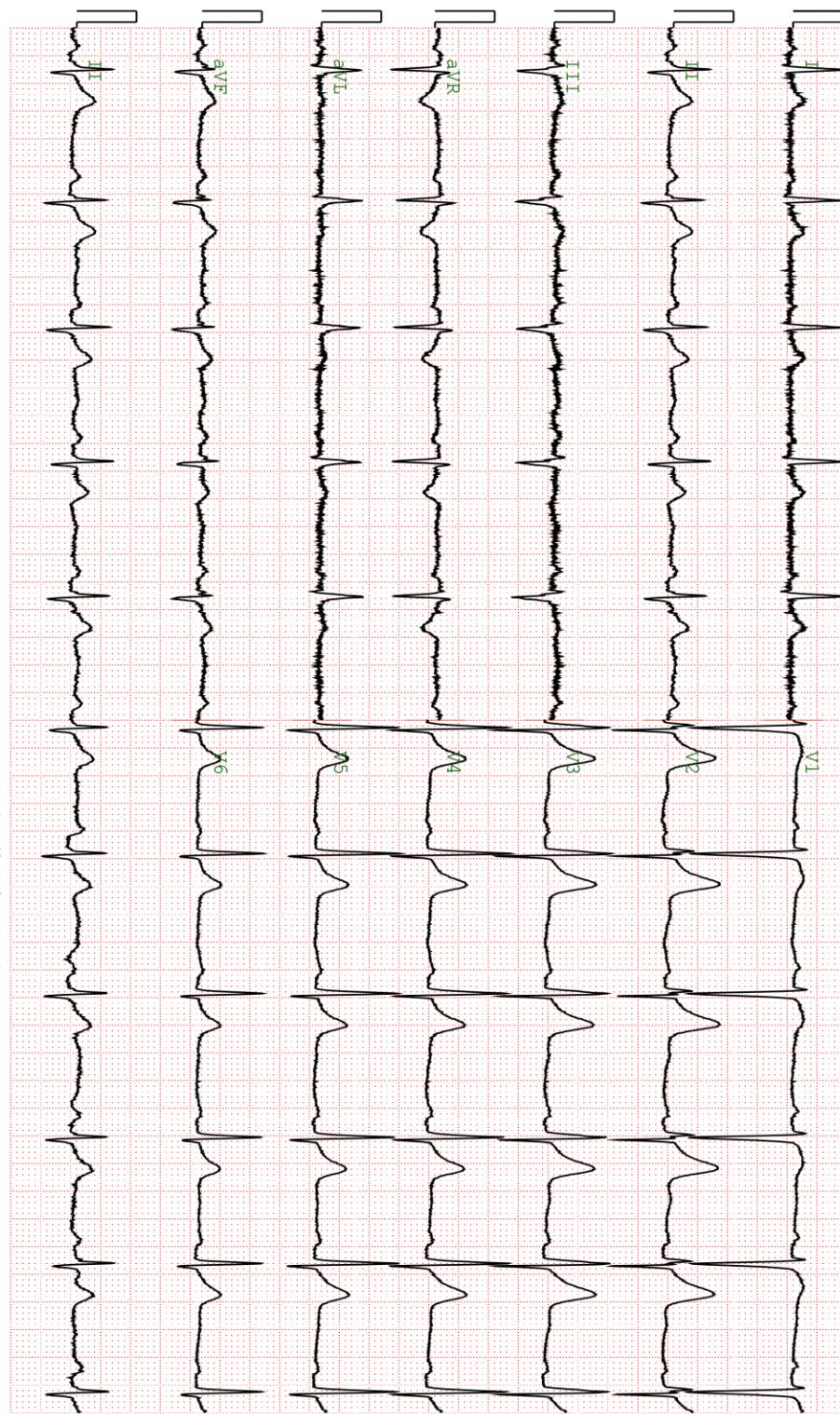
心率：62 (60~100)

P-R-T：69/-4/50 度

SV1/RV5：1.72/1.38 mV

RV5+SV1：3.098 mV

检查时间：2025-12-16 11:03:03



报告审核医生：刘玉兰

签

25 mm/s 10 mm/mv

健康知识宣教

吸烟

吸烟是一种严重的健康危险行为，它对人体的各个器官和系统都会产生负面影响。吸烟会导致许多健康问题，包括肺癌、慢性支气管炎、心脏病、中风、口腔癌、牙龈疾病等。它还会导致呼吸困难、咳嗽、气短、乏力等症状，降低生活质量。

吸烟不仅会危害吸烟者的健康，也会对周围的人造成危害。二手烟对儿童、老年人和妇女的影响尤为严重，包括导致呼吸困难、哮喘、肺癌等。

戒烟是一项非常重要的行为。戒烟可以带来许多好处，包括减少健康风险、改善呼吸和心血管系统功能、提高生活质量等。

戒烟并不容易，但有许多方法可以帮助戒烟，包括戒烟药物、尼古丁替代治疗、行为疗法等。吸烟者应该坚定决心戒烟，并选择适合自己的戒烟方法。如有困难，请预约呼吸内科-戒烟综合门诊接受辅导。

饮酒

酒精是一种常见的饮品，但对人体健康有害。酒精摄入过量可以引起许多问题，如肝损伤、心脏疾病、脑损伤、胃肠道问题等。因此，以下是关于酒精摄入的一些建议：

- 1、限制饮酒量：饮酒应该适量，建议男性每天饮酒量不超过两个标准量（每个标准量相当于 14 克纯酒精，例如一瓶啤酒、一杯葡萄酒或一份烈性酒），女性每天不超过一个标准量。此外，对于未成年人和孕妇，尽量避免饮酒。
- 2、饮酒前应该进食：在饮酒前，最好先进食，这可以帮助减缓酒精对身体的吸收速度。
- 3、不要驾驶或操作机器：饮酒后不要开车或操作任何机器，这样可以避免发生危险的事故。
- 4、喝足够的水：饮酒后应该喝足够的水，以防脱水和身体脱水引起的其他健康问题。
- 5、注意与药物的相互作用：某些药物和酒精混合使用可能会引起不良反应，甚至有些药物可能会增加酒精对身体的影响。因此，如果正在服用任何药物，请先咨询医生是否可以与酒精一起使用。

最后，需要指出的是，最好不要饮酒(《柳叶刀》推荐饮酒量为0)，如果您有任何饮酒问题，建议您寻求医生或专业治疗师的帮助。

肥胖

肥胖是一种常见的健康问题，它可以导致多种疾病，如心血管疾病、糖尿病、高血压、关节疼痛等。

BMI定义为体重(单位为kg)除以身高(单位为m)的平方。当BMI为 $24\text{--}27.9\text{kg}/\text{m}^2$ 时，定义为超重；当 $\text{BMI}\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 时，定义为肥胖。而当 $\text{BMI}\geq 40\text{kg}/\text{m}^2$ 时(或在存在共存疾病的情况下 $\geq 35\text{kg}/\text{m}^2$ 时)，则为重度肥胖：

- 1、了解肥胖的原因：肥胖可以由多种原因导致，如基因、饮食习惯、生活方式等。了解自己的肥胖原因有助于采取相应的措施。
- 2、采取健康饮食习惯：饮食习惯是肥胖的主要原因之一。应该减少高热量、高脂肪和高糖分的食物的摄入。

并增加蔬菜、水果、全谷物等高纤维、低热量的食物的摄入。在进餐时，应该放慢进食速度，以便让大脑有时间感觉到饱腹。

3、进行适当的运动：运动是控制体重的关键因素之一。适当的身体活动有助于消耗多余的热量，并增强身体的代谢能力。建议每周至少进行 150 分钟的中等强度的有氧运动，如快步走、骑车等。

4、建立健康的生活习惯：建立健康的生活习惯可以帮助减轻体重并保持健康。这包括充足的睡眠、减少吸烟和饮酒的习惯、减少压力等。

5、寻求医疗帮助：如果您认为自己可能患有肥胖，或者已经被诊断为肥胖，请尽早寻求医疗帮助。专业医生可以帮助您确定自己的肥胖原因，并制定适合自己的治疗方案。

最后，要记住，减轻体重需要时间和耐心。重要的是要采取健康的生活方式，并持之以恒地坚持下去。

运动

运动对人体的健康有着重要的影响，因此开展运动的健康教育可以帮助人们了解运动的好处以及如何进行有效的运动，从而提高身体健康水平。以下是关于运动的健康教育的一些重要内容：

1、运动的好处：运动可以促进血液循环，增强心肺功能，加强肌肉骨骼的力量和耐力，提高身体免疫力，预防慢性病等，有益于身体和心理健康。

2、运动的种类：不同种类的运动适合不同人群和不同的健康需求。常见的运动种类包括有氧运动（如跑步、游泳、有氧操等）、力量训练、柔韧性训练等。

3、运动的原则：进行运动需要遵循一些原则，如适度、循序渐进、个性化等，以确保运动的安全性和有效性。

4、运动的注意事项：在进行运动前需要做好准备工作，如热身、穿着适合的运动服装等；在运动过程中需要注意呼吸、姿势等；运动后需要进行恢复和休息等。

5、运动的计划和目标：制定运动计划和目标有助于确保运动的有效性和持续性。运动计划和目标应该根据个人的健康状况、时间和能力来制定，并逐步实现。

6、运动的社交性：运动可以是一种社交活动，可以增强社交联系和交流，有益于身心健康。

7、如果对运动种类及强度有疑问，请咨询你的家庭医生或者物理治疗师

通过运动的健康教育，人们可以了解到运动的好处、原则、注意事项和计划等，从而更好地进行健康的运动，提高身体和心理健康水平。

饮食：高纤维/低钠饮食

低纳高纤维饮食是一种健康的饮食方式，旨在减少人体摄入钠盐和增加纤维素的摄入量，从而预防和控制许多慢性疾病。

钠是一种重要的矿物质，但摄入过多的钠会导致高血压、心脏病、中风等健康问题。因此，低纳饮食建议减少食用高盐食品，如加工食品、快餐、腌制品等。同时，可以选择低盐的调味品，如香草、醋、柠檬汁等。

高纤维饮食可以增加饱腹感，减少对高热量食品的需求，从而有助于控制体重。此外，纤维素有助于维持肠道健康，降低胆固醇水平，预防便秘和结肠癌等肠道疾病。建议摄入足够的水果、蔬菜、全谷类食品和豆类

食品，这些食物都富含纤维素。

以下是一些低纳高纤维饮食的建议：

- 1、多吃新鲜水果和蔬菜。它们富含纤维素、维生素和矿物质，能够满足人体各种营养需求，同时也是低钠盐的食物。
- 2、选择全麦面包、燕麦片、糙米等全谷类食品，而非白色面包和米饭，因为全谷类食品含有更多的纤维素。
- 3、增加豆类食品的摄入量，如豆腐、豆类汤等，它们不仅富含纤维素，而且是高质量的蛋白质来源。
- 4、减少加工食品和快餐的摄入，因为它们往往含有大量的钠盐和脂肪，对健康不利。
- 5、在烹饪中使用香草、柠檬汁等低钠盐的调味品，而不是高盐调味品。

总之，低纳高纤维饮食是一种健康的饮食方式，可以预防和控制许多慢性疾病。

睡眠

失眠是指无法入睡或难以保持睡眠的状况，是常见的睡眠障碍。据统计，全球有约30%的人口受到失眠困扰，其对身心健康的影响不容忽视。本文将科普失眠的原因和心理调适方法，帮助读者更好地了解失眠及其处理方法。

失眠的原因：

- 1、心理原因：焦虑、抑郁、压力过大等负面情绪会导致失眠。
- 2、生理原因：饮食不规律、环境噪音过大、体内荷尔蒙失衡等也可能引起失眠。
- 3、药物原因：某些药物（如利尿剂、抗抑郁药等）会影响睡眠质量，甚至引起失眠。

调适方法：

- 1、改善睡眠环境：保持安静、舒适、黑暗的睡眠环境有助于提高睡眠质量。
- 2、调整睡眠时间：保持规律的睡眠时间，每晚保证7-9小时的睡眠时间。
- 3、放松身心：使用深度呼吸、冥想等方法有助于放松身心，减轻负面情绪。
- 4、避免刺激：避免饮用咖啡、茶叶、酒精等刺激性物质，避免在晚上进行过于刺激性的活动（如剧烈运动）。
- 5、建立良好的睡前习惯：如睡前听轻柔的音乐、泡热水澡、阅读等，有助于放松身心，进入睡眠状态。

总之，失眠对人体健康会带来不良影响，需要及时采取措施。通过改善睡眠环境、调整睡眠时间、放松身心等方法，可以有效缓解失眠问题。如无法改善，建议咨询医生或心理咨询师，以寻求更专业的帮助。

心理健康

心理健康是指一个人在思维、情感和行为方面的健康状态，对个人幸福感和生活质量具有重要影响。由于现代社会的快速发展和生活节奏的加快，越来越多的人面临着心理健康问题。

1、心理健康的重要性：

心理健康是一个人身体健康的重要组成部分，对个人的生活质量和幸福感具有重要影响。心理健康问题可能导致情感不稳定、焦虑、抑郁等症状，甚至会影响到日常生活和工作。因此，保持心理健康对每个人都是非常重要的。

2、心理健康问题的类型：

心理健康问题的类型很多，如焦虑症、抑郁症、强迫症等。这些问题通常是由生理、心理和环境等多方面因素综合作用的结果，而且每个人都可能面临心理健康问题。因此，及早发现和治疗这些问题非常重要。

3、如何保持心理健康：

保持心理健康需要多方面的综合措施。以下是一些建议：

- 1、建立健康的生活习惯，如规律作息、合理饮食、适量运动等，这些习惯有助于改善身体和心理健康状况。
- 2、学会放松和减压，如深呼吸、冥想、瑜伽等，这些方法可以帮助舒缓紧张情绪和减轻压力。
- 3、保持良好的社交关系，与亲友交流、沟通，有助于缓解压力和改善情绪。
- 4、培养爱好和兴趣，如读书、旅游、音乐等，这些活动可以提高个人幸福感和心理健康水平。
- 5、寻求专业帮助，如果有心理健康问题需要及时求助于专业机构或医生，接受治疗和指导。

中医

中医健康管理是一种以中医理论和方法为基础，以预防疾病、保健养生为目的的健康管理方式。它注重调理人体内部环境，增强人体免疫力和自我调节能力，从而预防疾病，达到健康管理的目的。下面是中医健康管理的几个方面的知识：

- 1、中医体质辨识：中医认为每个人的体质不同，有些人体质弱、易感染疾病，有些人则体质强壮、抵抗力强。中医体质辨识通过望、问、切等方法，辨别出人体质，然后根据不同体质提供个性化的健康管理方案。
- 2、中医脉象诊断：中医通过观察人体脉搏的形态和节律，判断人体的健康状况和疾病情况。中医脉诊可以及早发现身体的异常情况，预防疾病的发生，并在治疗疾病时提供参考。
- 3、中医营养调理：中医强调饮食对健康的重要性，通过食物调理身体，预防和治疗疾病。中医认为，不同的食物对人体的影响不同，应该根据自己的身体状况和季节选择适当的饮食方式，避免过度饮食和嗜好。此外，中医的食疗也可以帮助人们通过食物调理身体，提高免疫力等。
- 4、中医草药治疗：中草药有着几千年的历史，中医认为中药可以调节人体的气血、阴阳、脏腑等，预防和治疗疾病。中药治疗具有疗效明显、副作用小、安全性高等优点。但是需要注意的是，中药也有其使用限制和禁忌症，应该在专业医生的指导下进行。
- 5、中医针灸疗法：针灸疗法是中医的传统疗法之一，通过刺激穴位调节人体的气血流动，缓解肌肉疼痛等问题。

如果对以上建议有任何疑问，请联络你的家庭医生或港大医院全科门诊