

本文 GitHub <https://github.com/rd2coding/Road2Coding> 已经收录，里面有我整理的**6大编程方向(岗位)的自学路线+知识点大梳理**、**面试考点**、**我的简历**、**几本硬核pdf笔记**，以及**我的程序员人生**。

前些天刚刚拿到年度体检报告纸质版，慌得一腿。。。也忍不住想写点文字跟大家提醒一下。



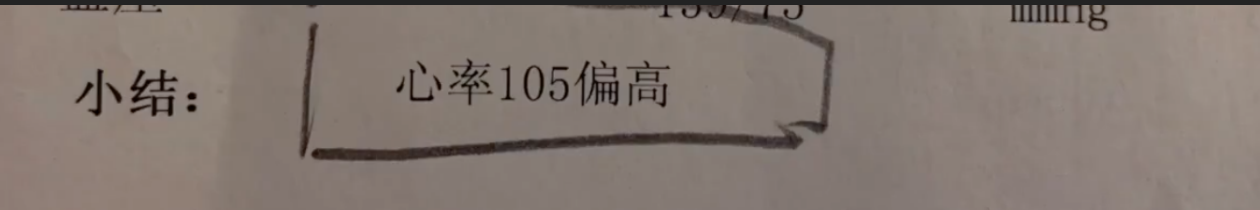
如果不算上入职体检报告的话，这应该是工作后拿到的第4份体检报告，数据是一年比一年惨！头一两年体检基本没啥异常，第三年，也就是去年，体检有轻微的脂肪肝，但是其他体检指标基本都还正常，但是今年（第四年）数据就略惨了。瞟了一眼体检报告，总共12个大项，其中5个大项里面的个别或者几个指标都有异常，我怂了。

其实我个人很害怕体检，因为像我这样的处于社会底层的普通程序员，身体真不敢出问题。上班工作、养家糊口、房贷、培养孩子，确实不敢掉链子。所以由于工作和生活的种种原因吧，总感觉自己处于亚健康状态，担心会有啥问题，所以对于体检这个事还是挺害怕的。

看一下具体的一些问题吧。

• 心率偏高

我这个测出来是105，正常男性好像是60到100吧。



指导意见里也说了，如果心脏没啥问题的话，这东西基本上就和「精神紧张」、「长期压力」、「熬夜」、「过度劳累」等外在因素有关，偏高一点点倒还好，超太多要就诊复查。

• 血常规

有一项「血红蛋白浓度」偏高了一丢丢。

嗜酸性粒细胞计数	10 ⁹ /L	0.02-0.52	
中性粒细胞比例 (NEUT%)	%	40-75	
单核细胞比例 (MONO%)	%	3-10	
嗜酸性粒细胞比例 (EO%)	%	0.4-8.0	
嗜碱性粒细胞比例 (BASO%)	%	0-1	
血红蛋白浓度 (HGB)	g/L	130-175	偏高
血小板 (PLT)	10 ⁹ /L	125-350	

这个我也不懂，体检报告指导意见部分也没有写，网上也查了一下应该问题不大。

• 血脂四项

有一项「高密度脂蛋白 (HDL)」偏低。

血脂4项				
项目名称	检查结果	单位	参考值	提示
高密度脂蛋白 (HDL)		mmol/L	1.00-1.90	偏低

具体什么原因引起的上面没写，但是上面写了：易患冠心病、动脉硬化、可适当补充卵磷脂、深海鱼油等，老实讲，我还是有点慌，我觉得血糖血脂的指标还是蛮重要的。

• 肝功三项

这个我就更慌了，因为这个指标异常应该就代表伤肝了。。。三项里面有一项叫什么谷氨什么酶偏高了一点点。

肝功三项				
项目名称	检查结果	单位	参考值	提示
γ-谷氨酰转肽酶 (GGT)		U/L	10-60	偏高

这个我还特地咨询了体检医生，医生也明确说了，像我们这种年轻的小伙子，基本上跟像饮酒、熬夜、脂肪肝、体重超重、缺少运动锻炼等等是有关的。指导建议就是：多运动锻炼、控制熬夜、多吃蔬菜水果、限酒！

- 肝胆彩超

耗家伙，又特么喜提一个轻度脂肪肝。

胆	未见异常
脾	未见异常
胰	未见异常
肾	未见异常
小结：	轻度脂肪肝

虽然说每一届的同事里面喜提脂肪肝的都有好几个，但是看到这玩意就特喵就很烦。

报告看完了，接下来聊一聊离开校园的这几年，我个人关于身体变化方面的一些切实感受吧。有几个很明显的点，可能在座的有些小伙伴年轻，可能还体会不到。

首先是，我感觉自己的基础代谢明显变慢了。

我记得以前念书的时候，体重一直维持在64、65kg的样子，从来没超过130斤。出来总共四年多，体重增加了快10斤，而且基本上是线性增加的，每年增个2斤。。。我感觉应该还是基础代谢变慢导致的，以前可是怎么吃体重都不变。因为其实老实讲，现在的饮食习惯和种类和上学那会真没有太大区别，吃的东西也没啥太大变化，也并没有暴饮暴食。我反而记得上学那会吃的比现在要好door了，而且要规律。

那时候在学校，不知道大家知不知道，华工有30多个食堂。我当时住在西11楼，当年那是一个博士生宿舍，我当时被分到这里和一个博士一起住。那个宿舍就在「百景园食堂」旁边，过条路就到了，而且宿舍离西一、西二食堂都很近，那几个食堂的伙食还是相当可以的，那时候吃得真比工作后要好，而且我个人一直比较喜欢碳酸饮料，那时候各种碳酸饮料一起上都没事。晚上从实验室回寝室，大半夜还偶尔还会出去吃夜宵，武汉的同学动不动就发信息：“走，拐子，宵夜ke。。。”，那时候真感觉怎么吃也不胖。而现在呢，宵夜啥的根本不敢碰。

步入社会几年以后，我也是很无奈！所以我又想到了那句话：“成年人的世界，除了胖，就没有什么容易的事情”。嗯，我信了！



第二个体会就是，感觉自己的颈椎、腰椎，包括胳膊腿，都变得更“重”了。怎么硕呢，就是身体各部位没有以前灵巧了，经常会酸疼和压迫，就是有时候整个人感觉也挺累的。问过很多同事，也都有同感，没办法，程序员的工作就这样，久坐、缺少锻炼，这是通病。

第三个感觉就是肠胃没以前好，食欲有时候也一般般。

第四个体会就是整个人的精神状态没有以前活跃，就那种比较呆滞的感觉，尤其是每次出去玩，在大自然的环境中，我总感觉我自己挺呆滞的，坐那里也不想动，一歇下来反而很累，反而没有那个心思去欣赏周边的景色。



其实聊到这里，问题我自己也很清楚，对于我个人来讲最大的问题就是熬夜。我也承认，我个人患有很强的熬夜晚睡强迫症。原因也很简单，因为很多想要做的事情，只有晚上，在夜深人静时，才能腾出时间来做，只有那么一点时间属于自己。其他时间要么因为工作，要么因为家庭，精力都被分散了，时间被打得稀碎。



然后第二个就是工作性质在这摆着，这个没办法。很多小伙伴不都问嘛，当然都是没参加工作的，担心程序员这个职业是不是压力太大，身体扛不住。嗯，压力大、任务重这个肯定是跑不掉的，毕竟需求在那里摆着，所以全靠自己调节了。

所以小伙伴们也要注意，照顾好自己的身体，好好调节，不要熬夜。

我要锻炼身体了，不能懒了。。。

这周我要锻炼身体



写在最后

联系我，直接微信扫码，给我私信即可 ↓



本文 GitHub <https://github.com/rd2coding/Road2Coding> 已经收录，里面有我整理的**6大编程方向**的自学路线+知识点大梳理、我的简历、面试考点、几本硬核pdf笔记，以及我的程序员人生，欢迎star。