

男性 30 岁体检检查什么？

步入而立之年的你还记得最近一次去看牙医是什么时候吗？这一年中你的视力有没有什么变化？坐办公室或是开车的时候，背部有不舒适吗？是不是听说老同学胆固醇偏高，自己也有点担心？如果这些问题都能引起你的注意，快去检查身体吧。

◇眼睛

可能出现的症状：视力减退，眼睛容易疲劳、疼痛、干涩，看物体模糊，怕光，甚至有头痛、恶心的症状同时出现。

检查内容：近视、远视、弱视、散光、青光眼、白内障、老花眼、糖尿病视网膜病变。如果你平时戴眼镜或是戴隐形眼镜，更需要周期性地检查视力。

何时检查：正常情况下，每两年要做一次眼部检查。有糖尿病、高血压或家族眼疾史的男性，每年至少检查一次眼睛。

◇牙齿

可能出现的症状：牙痛，牙齿松动，牙龈出血，咀嚼困难，口腔异味。

检查内容：龋齿、牙结石、牙龈炎、牙周炎、牙根炎。

何时检查：至少半年做一次检查。

◇背

可能出现的症状：疼痛，有不舒适感。

检查内容：背部是否存在骨折、椎骨脱臼、疝气、肌肉或是韧带受伤。必要时还要验血、验尿，检查背部不适是否与内脏器官的病变有关。

何时检查：背痛往往是一种提示，告诉你身体出了问题，一旦有症状出现，就要及时就医。

◇生殖器

可能出现的症状：睾丸肿大，内有肿块，睾丸疼痛。

检查内容：可以通过睾丸检查，验血、验尿等途径检测癌症是否存在。

何时检查：自查是检查睾丸癌的一个主要途径，最好保证一个月一次。当初步自行检查感觉有肿块、有下坠感时，应及时去医院做进一步检查。

◇性传播疾病

可能出现的症状：尿频、尿急、尿痛，阴茎分泌物，有异味等。

检查内容：阴茎检查，验血、验尿。

何时检查：除了出现症状及时就医外，正常男性最好一年做一次检查；如果你同时拥有几个性伴侣，或是经常发生一夜情，最好一年多检查几次，最好改掉这些坏毛病。

◇糖尿病



可能出现的症状：口渴、多饮、多尿、多食，体重下降。

检查内容：血糖水平，血压，家族病史，体重。

何时检查：当你出现了上述典型症状时，请及时就医。正常情况下，一年检查一次。

◇胆固醇

可能出现的症状：无明显症状。

何时检查：建议一年做一次胆固醇检查。

◇血压

可能出现的症状：常常感到头晕、恶心，早上起来头痛。

何时检查：正常情况下，建议一年做一次血压测量。有家族病史、工作压力大、酗酒、抽烟的人群要特别注意高血压病的检查，最好能自备血压测量仪器。（张蕾）



过劳族 饮食抗疲劳捷径

飞行族——多吃富含维生素的食物

因为工作需要经常在空中飞行的人，会皮肤干燥，消化和新陈代谢功能也会受影响。适量补充富含维生素的食物，如柑橘、黄瓜等果蔬，或者复合维生素片剂，能提高缺氧时细胞内酶的活力，润泽肌肤。另外，注意少吃含纤维和产气多的食物，如豆制品、薯类、韭菜、芹菜等。

少白族——多吃含

铜食物

过于操劳导致早生白发的情况与体内铜缺乏有一定关系，这是因为铜在黑色素的合成中起着重要的作用。因此，早生白发者应该多吃含铜多的食物，如核桃、瓜子等坚果类。动物食品中鱼虾和动物肝脏内的铜含量较高，而牡蛎中的铜含量最高。另外，多吃养血补肾的食品，如黑芝麻、黑豆、黑枣、黑木耳等对少白族也有帮助。（胡风）

热烈庆祝 6月16日 国寿客户节

雄踞世界五百强
领先中国保险业

国寿客户节



中国人寿保险(集团)公司
国寿投资控股有限公司

中国人寿保险股份有限公司
中国人寿保险(海外)股份有限公司

中国人寿资产管理有限公司
供给职业学院

中国人寿财产保险股份有限公司
成都保险学校

中国人寿养老保险股份有限公司

95519
客户服务热线
网址: www.chinalife.com.cn