

名画欣赏

李溥光
《松风书屋图》元 李溥光《松风书屋图》
纵79.9厘米 横29.8厘米

《松风书屋图》是有元代书法家雪庵(李溥光)落款的唯一传世画作。

该作以全景式构图,绘高贤居于山水之间,放情丘壑之景。

全图半幅作古松掩草庐,半幅绘巨峰入云霄,尽显士人寄情林泉的高逸之风,展现了画家追寻心灵自在、澄怀味道的理想。

肉末豆腐煲

营养丰富又口味香浓

今天小编要给大家分享的是肉末豆腐煲的做法,营养丰富又香浓。

食材:1.肉馅、豆腐、杏鲍菇、胡萝卜、青椒、青蒜、姜,海鲜酱汁可用酱油、生抽、盐、少许白糖调制。

2.豆腐切1-2公分厚的块。

3.杏鲍菇和胡萝卜切细长滚刀块;青椒去籽切菱形块,青蒜切段,姜切粗条。

今日美食

“阳康”后多久能体检?

需增加哪些特殊检查?

近期,全国多地体检机构相继推出“阳康”体检套餐。为了更好地满足广大人民群众的需求,中华医学会健康管理学分会联合多家学术组织的40多位专家,发布了《新型冠状病毒感染康复期人群健康体检特殊项目的专家共识》(以下简称《共识》),针对阳康人群的健康体检特殊项目给出了具体指导。

“阳康”后多久可以体检?

专家表示,理论上,符合临床康复标准即可进行健康体检,具体来说有以下标准:一是无住院史的人,当感染新冠病毒后,症状明显好转,体温正常超过24小时,心率、血压达到感染前水平,原有基础疾病稳定,可认为“阳康”。二是有住院史的人,经治疗后,医生评定病情稳定,静息状态下,血氧饱和度超过93%,呼吸频率小于30次/分钟,且病情明显好转,生命体征平稳,体温正常超过24小时,胸部影像学提示急性渗出性病变明显改善,可转为口服药物治疗;原有基础疾病稳定,没有需要进一步处理的并发症,提示疾病临床康复,可以出院。

“但考虑到健康体检机构相对密闭、人流量大,相互传染的风险高,完全按照上述标准进行健康体检存在一定的安全隐患,所以建议受检者达到临床康复标准后,再完成至少7天的个人健康监测再体检。另外,因新冠病毒感染住院治疗的患者,在住院期间通常会接受多种相关检查。为避免重复检查,不建议出院后半年内进行全面的健康体检,尤其是重复放射性检查;如确有需要,可根据情况有针对性地检查或评估。”专家说。

除基础项目,还需增加哪些特殊检查?

专家介绍,“1+X”是目前体检机构普遍采取的健康体检模式。“1”指基本的健康体检项目,凡是接受健康体检者,必须检查的项目;“X”指根据受检者自身情况备选的项目。《共识》推荐,“阳康”者除了接受“1类”检查外,体检机构应根据受检者的健康信息问卷和身体状况,配置适宜的“X类”检查项目。具体来说,有以下检查可供选择。

1.嗅觉及味觉功能筛查。新冠病毒感染者有一定比例会丧失味觉和嗅觉,因此在感染后有类似症状者,可考虑进行嗅觉及味觉功能检查。

2.血电解质检查。研究发现,血钾/血钙比值为新冠病毒感染者死亡的独立危险因素,比值越高预后越差。因此,有相关症

状者可接受血电解质检查。

3.心脏或心肌相关检查。研究显示,9%至21%的患者在康复期仍存在胸痛不适、心悸症状,甚至出现超声心动图异常表现、肌钙蛋白T数值升高。因此,若阳康人群仍存在气短、呼吸困难、胸闷或胸痛、心悸、头昏、极度乏力、食欲明显下降等症状,需注意筛查心肌损伤。

4.凝血功能检测。一项前瞻性研究显示,出院90天后,部分患者随访发现静脉血栓发生率为1.55%,动脉血栓发生率为1.71%,大出血风险为1.73%。因此,高龄、有静脉血栓史、冠心病、外周血管疾病等病史的阳康人群,有必要检测凝血功能。

5.C反应蛋白。研究显示,新冠病毒感染者在感染时及感染后一段时间内,C反应蛋白、红细胞沉降率(血沉)均高于健康人群对照组。因此,C反应蛋白及血沉可考虑作为阳康人群体检项目之一,但已感染2至3个月后的筛查价值则比较有限。

6.免疫球蛋白及补体检测、淋巴细胞亚群分析。新冠病毒可通过细胞和体液免疫应答途径,诱导不同程度的自身免疫功能紊乱,这可能是新冠病毒感染持续性后遗症的主要因素。因此,推荐有条件的受检者进行相关检测。

7.糖化血红蛋白和餐后2小时血糖。糖尿病作为新冠病毒感染的主要合并症,是导致重症的危险因素之一。同时,疫情期间居民居家时间增多,外出活动减少,更注重营养摄入,可能导致糖尿病的发生或进展。因此,加强糖尿病的筛查非常必要。健康体检中,空腹血糖是必选项,建议增加糖化血红蛋白和餐后2小时血糖检查。

8.甲状腺功能检测。新冠病毒可引起甲状腺组织损伤,还可影响下丘脑-垂体-甲状腺轴,从而导致甲状腺疾病。因此,推荐将甲状腺功能及抗体检测作为阳康人群体检项目之一,尤其是既往有甲状腺功能异常和自身免疫性甲状腺疾病者。

9.尿液三项检测。研究表明,对既往肾功能正常且在急性期从未发生急性肾损伤的新冠病毒感染者随访6个月,发现13%的患者出现肾小球滤过率下降;加之新冠病毒急性感染期采取的药物治疗,也可能造成一定的肾脏损伤。因此,推荐有条件的接受尿视黄醇结合蛋白、 β 2微球蛋白、尿微量白蛋白/肌酐比值3项尿液检测。

10.胸部CT、肺功能检查。新冠病毒感染者在急性期康复1至6个月后,仍可存在不同程度的肺部异常。因此,推荐阳康人群进行肺部低剂量CT及肺功能检查。

11.运动心肺功能。运动心肺功能是评价身体功能状态的重要方法,常用检测方式包括1分钟坐立试验、3分钟台阶测

试、6分钟步行试验等。受检者可根据年龄、病程时间、病情严重程度以及症状体征等,选择合适的评估方案。

12.血管内皮功能检查。新冠病毒可直接或间接引发全身炎症细胞因子风暴,造成血管内皮损伤,增加心脑血管疾病风险。因此,阳康人群可根据自身情况选择血管内皮功能检查。

13.心理评估。新冠病毒感染者可能经历各种长期的精神心理症状,包括创伤后应激障碍、焦虑、抑郁、失眠等,持续时间可达1年以上,严重者须通过精神类药物来缓解症状。因此,心理评估可作为所有人群的体检项目选择之一。

14.中医检查。经历了新冠病毒后,不少人伴有恶寒无汗、头痛、身痛、骨节疼痛、咽痛、咽干、腹泻、食欲不振、恶心呕吐等症状,持续无法缓解。此时,可通过中医经络检测、中医红外热成像检测、中医舌脉四诊检测、中医体质问卷检查等,评估体质,给予适当的调理方案。

项目设计因时而异

1.“阳康”后3个月内:应优先排查心肌炎,建议进行心电图、心肌酶、心肌蛋白、超声心动图检查。检查结果有异常且血流动力学稳定者,可进一步接受心脏磁共振检查。肺是新冠病毒最先侵入并且影响最大的器官,所以阳康人群还应重点评估心肺功能,可进行胸部CT、肺功能、运动心肺功能、凝血功能等检查,以及免疫功能和炎症因子检查。同时,不要忽视了心理评估,可以采用一般健康问卷、症状自评量表、抑郁自评量表、焦虑自评量表等,及时发现心理隐患,接受有针对性的治疗。

2.“阳康”后3至6个月:优先检查心肺功能,建议进行超声心动图、动态心电图、动态血压、运动心肺功能、颈动脉B超、双下肢动脉B超、动脉弹性、头颅磁共振、头颅磁共振血管成像、凝血功能等检查。重点检测免疫功能,可选择免疫球蛋白及补体检测、淋巴细胞亚群分析等测定。同时,不能少了心理评估检测。若抗原转阴3个月以上咳嗽、乏力等症状仍不能缓解,应考虑是否为寒热错杂体质,可进行中医筛查,明确诊断后到中医专科进行对症治疗。

3.“阳康”后持续6个月以上:转阴持续6个月以上的绝大多数人,接受健康体检时,可回归正常的健康体检项目。根据个人需求,适当增加上述检测项目,主要用于评估心肺功能和心理健康状态。不过,如果受检者在新冠病毒感染后没有做过健康体检,在第一次体检时一定要重新填写健康信息问卷,以便体检机构掌握真实有效的信息,安排适宜的检查。

健康提醒

4.平底锅中倒适量油,将豆腐煎至两面金黄,形成一层薄薄的豆腐壳,经过这步处理后,豆腐久煮而不碎,能吸收入味并含有大量汤汁。

5.砂锅中倒适量油,将肉馅和姜丝同入锅,煸炒变色,淋少许料酒。

6.将胡萝卜和杏鲍菇入锅中,再倒入海鲜酱汁,小火。

7.小心翻炒,使杏鲍菇和胡萝卜略微变软。

8.将煎好的豆腐码放在锅中,再倒入适量的热水;砂锅一直处于高温加热状态,所以一定要放热水,防止放凉水而使锅体受冷发生炸裂或者减少砂锅的使用寿命。

9.盖上盖子,中火加热至微沸时转小火,焖炖15分钟。

10.起锅前将青椒和青蒜入锅,小心翻拌几下,端锅上桌即可。

玉米豌豆炒虾仁

色彩鲜艳,滋味鲜美

这道玉米豌豆炒虾仁色彩鲜艳,口感嫩滑,清甜鲜香,还超级补钙,补蛋白质。

食材:虾仁适量、玉米适量、胡萝卜适量、豌豆适量、淀粉适量、盐适量、十三香适量、鸡精适量、白糖适量、胡椒粉适量。(玉米粒,豌豆粒(超市有什锦玉米)(虾仁可用速冻虾仁)味道清脆些。)

做法:1.少许油先炒熟,这种水果玉米粒特别好熟,也很清甜。

2.加入虾仁,调料翻炒熟。

3.加水淀粉翻炒冒泡就可以了。

4.出锅。

