《2013年中国企业员工健康绿皮书》上周发布

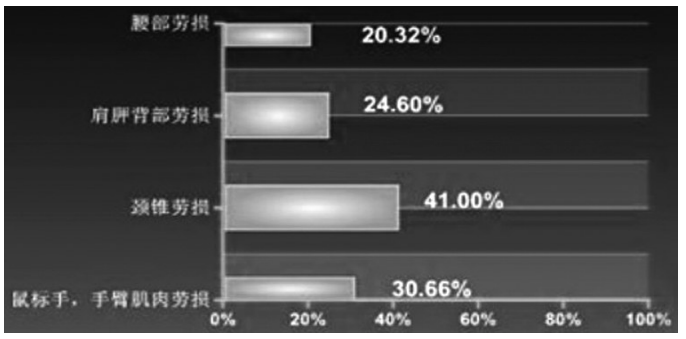
“中年危机”凸显 七大问题“亮红灯”

男女十大健康问题中，颈椎异常分别占据一、二位

久坐少运动，危害几乎“从头到脚”

上周，《2013年中国企业员工健康绿皮书》在第四届中国健康管理论坛上发布。“绿皮书”调查了北京、上海、广州、深圳等八大城市企业员工的健康状况，涵盖多个职业人群。结果显示：我国企业员工存在突出七大健康问题，“中年危机”凸显。

郑州晚报记者 刘书芝 蒋晓蕾



早在2008年，城市员工调查颈椎异常就已经高居榜首。

【现状】

七大问题员工“中招”

这次报告显示，女性面临的前十大健康问题分别是：乳腺增生、颈椎异常、单一HBSAb阳性、屈光不正、骨质减少、幽门螺杆菌阳性、痔疮、超重或肥胖、慢性宫颈炎、血脂异常。

男性面临的前十大健康问题是：颈椎异常、超重或肥胖、单一HBSAb阳性、骨质减少、屈光不正、脂肪肝、血脂异常、幽门螺杆菌阳性、慢性咽炎、转氨酶升高。

其中，颈椎异常、单一HBSAb阳性、屈光不正、骨质减少、幽门螺杆菌阳性、超重或肥胖、血脂异常等指标，在男女群体中均处于前十位，成为威胁男女员工健康的七大重要共性问题。

“中年危机”凸显

报告显示，员工体检指标异常检出率在不同年龄段上存在显著差异。

总体而言，随着年龄的增长，体检发现的健康问题也呈现逐步上升的趋势。但是，转氨酶升高、脂肪肝、乳腺增生、慢性咽炎、幽门螺杆菌阳性、慢性宫颈炎、血压正常高值、乳腺结节、胆囊息肉指标异常检出率却呈现出先上升后下降的趋势，呈现出“倒U”形分布，即中年员工容易发生上述疾患，可称为“中年危机”。

【警惕】

久坐少动，危害几乎“从头到脚”

生命在于运动，坐着工作虽然感觉舒服了，对健康却未必是好事。

“久坐不动的生活和工作习惯，给人体健康带来的损害，几乎从头到脚。”武警河南总队医院体检中心主任徐维明介绍，久坐不动不仅会引起颈椎僵硬，影响颈动脉对头部的供血，还破坏了正常的生理弯曲，出现弓背或骨质增生等；久坐容易造成双脚麻痹；还容易引发关节炎和脊椎病；久坐者血液循环减慢，血液淤积后使静脉曲张，增加了患痔疮的风险；女性还会因盆腔静脉回流受阻，淤血过多而导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。

同时，久坐不动者的胃肠蠕动慢，正常摄入的食物聚积于胃肠，使胃肠负荷加重，长此以往可导致胃及十二指肠溃疡、穿孔或出血等慢性顽疾。久坐少动者更容易患上动脉硬化、高血压、冠心病等危险性更大的心血管疾病。

精神压力也为身体埋下“炸弹”

“工作和生活压力是造成员工健康问题最关键的风险因素。”郑州市第八人民医院副院长、主任医师胡雄教授指出，面对长期的工作生活压力，企业员工处于紧张、焦虑的负面情绪中，导致心理障碍，使免疫力下降，从而招致疾病上身。

针对这些问题，他建议，员工要树立科学竞争的心态，工作和生活中不攀比，不抱怨。另一方面，对压力等不良心理刺激，要有科学认识，寻求专业心理咨询师的帮助，找到合理的压力纾解途径，积极主动纾解不良心理刺激对身体健康带来的影响，保持积极乐观，活泼开朗的心理状态。

【提醒】

自主增加体检项目很有必要

“现在大家对健康越来越重视，不少人开始在单位体检的套餐上，自主增加项目，这样的趋势在近几年特别明显。”徐维明说。

徐维明建议，40岁以上的人群，最好加作血黏度、骨密度动脉硬化检测等项目；60岁以上人群可以加做一些颈动脉B超、前列腺B超，眼科OTC检测。已婚女性的妇科检查也是必不可少的。

“建议大家要保存好所有的体检资料，比如体检排名前十中肝囊肿、肾囊肿都是比较常见的，一般也不需要特别处理。但是要每年关注，如果这些囊肿突然增大或两年间变化较大，就需要及时就医处理。”徐维明提醒说。

分类信息 省会都市第一资讯平台优惠发布各类信息，市区56722588 ·œ ª » £„fi 13849115050 —´£ 13525566346 ˙• 13938274990 67321771

¡ ¸¢
★´…¸˜¿ ¡†˚· 1 “ 13526526185
★ ´ ^ ¡ ¸æ ¶ ¶…˜ ¡ 88887881
★—¯• ¸ ‰`“¥†˚‡ 13937111663

—· ´¥ ˚

— · ´ ¥ —
‰ ¸fi´‡»¤ ´•˘ £ ‰¯ « — £·
˚º/…¿ „«13503827501

˘ ¸ß “
★¸ ` ·‡/·‡ ˙‡“ 15544178000
‰ ¸fi´‡¶fl´ ‡ ' / “ ˚ ^
» £˝15824898895

˘ „ ˚ ^
¡ “ 72m²•„Œ ` ˚º´•13837170055
★˙‡˘ 90 ˘‰•„Œ “ 15713683756
★“»˚˘ ¸‰•¿†„ 18637101069
★´ ‰ ˚ 220m²•„Œ18638623305
★ › ˘ ´• 700 ˘‰^ •„Œ ¯ » “
£‹˚˘ » £˝18939130278
★œ » –‹¿´ · ¸˚¶¤˚‡ “ ˚ ^ ¥
/ 13939023182£˝13598861800

˘ °

‡ ° ˘ ° —‡ ¡
˜ ¸ ...¶ —
0371-68129678

‡§•¿ °
★ — ˜† ‡§•¿‡ 13213190932
★ 15 ˜¶— ‡§•¿ 18603712353
★— › ¸ ´•‰ §´¥ 13333853125
★¸ ˚ »•9000m²‡§˝ 18638257057
★˙ · ´¶ ¡ ªª360m² ˚ 13938239829
★˘ »‡´10000m²‡§† 13903718234
★ ★ ‡§ ˝ ‡ 13903713208
★7 ˜¶‡§˝ ‡ £ˆ » ˋ‰´§¶ ˜‰
•‰£‹ ¸˜»•¸‰‰ 13613715226

´ ‡§•¿ ˝ „« ´ ¥
86678555 86678222

•¿†œ•¿‰Ø
★ £ ˝£ †»¶fl†œ 66666696

˝ ˆ • ¿¸¸ —˚
£ –›•´•— · ¸ –‰¨ Ø¸¸ 40-60
˜‰•‰ … 28 ´ ˘œ˚ £◇ ˋ „« §—£˝^£‰»´¤
•¢· £‹ ¨˙ƒ· 18903839186 »œ¡£

— ˝˘
用地请联系
„/ ¡¢ ¡‰¤Ł¡¢ ‰¤• ¿ ˆ
£¤ †œ¨¤£˝18939261787

4S Œ —
¶«‰…˙ ¶…´•£‹˙ /˝«£ˆ¿¶
1500˜‰^ £‹£‡ ‡¡· £˝Œ˜ ‰¤‡
13838575362

•¤´ • ¸æ
★ †Ø˝¡/ ˝¸¡¢ ˙• 88887977
˝˘•¤˙ fi 86223736
63553120»Ø†Ø˙ fi
¤ ˙ fi 15515555552

讨债专家
°fi˜Œ› Ø 86169619
˙ fi¡æ»Ø†Ø¡æ ˝
˙fi˝•£‡´ ¡¢¥¡¶¤¸15515555922

¡ • fi¡
˝«„œ˙ fi ¤ ˝˘•¤¸˙˘•˙^
400-6175-677

¸˝ „ »Ø
★˜fi43 ‡ ‡¡˙ „/13203847927
★˜–38 º 40 ´˘/174101458
★˜fi53¸Œ 54-66˜–13525587121
★´¸¸Ø´–51 ¥ ˘ 15768117780
★˜fi31¸˝¢ ‰¡¿ ˜–18370025473
★˜–49 ¥ ˝–¡œ ¶ ˜Œˆ ˜Œ„˝
˜ „¸… ˜fi13590301453 ¿ ·‡˝¢
★´¸¸Ø ˙ »Ø´–49¸Œ¥˜˙ ˝º
¸˝¶¤¸ ¸˝ £ ‡˚^ ø fi… ˙Ø
˜fi¸˝Ø –˝¢˚ ˙ œ 13824368977

æ˘•¡¢ »»˚
★˚ ‡ † 13598835331
★˚ „˝^ß˝¸ »› 13838008126

´ ˚ƒ• ¸æ
400-6377-919
˝«„œ• ¸£‹ ˝ „˝ ¸˘ •
^ £‡ „ƒ¸¶• £˝‹˘•¤¿ ‰
˝ ˜˘ » … fi „«¸
¤˙ „/‡ ¿ ¡¢ ‹ ¸˚•¿ £
‡ „ƒ˚ • £‹ ‰˝¡¢Ø†Ø53756658

¶ ˚ ‡
★˙ „˝‰¸‡ ¡¢ ‡ 13017683055
★´ ´ –¶ ˚ ‡ ¡¢¸‹› ˝^¸
152 371 555 77 ¡¢55 13 80 89

˘ß‡ `
★ † ´¤˘ß 65969090 ‡ ˝«… ¯
★ … ¸æ‡ ¡æ‰¸‡ 15838215883
★ ¤ »Ø‡ ` ¡ 13213226699
★‡£˝Œ–˘¸A1A3… ˚»– 66975151

… –£–˘¢
> ¸‡… –£ 63619097
˙ ´• 63822247
¸… –£ 68856222
˝Œ˝ ´• ˙ / ˘,‰ `•
¶« … –£ 66825128
˝‰˝£¶«´•´^ ¸ § ˝ ˘ ˘,‰ `•

‰»˝ ¤…… –£… –£
˜˘ ´• -- ¶¸ 63767559
˙ … –£ ´ ´•
•Æ ´•6361 0088 6390 6088
‡ ˙ ´•6383 3088 ¢†‰ 5591 7088
˙ ° ¸æ/ 6083 5215
–˘,‰ `•¡¢ ¸æ– ˝ 136 6383 9000

Ø ^ „«¸
★ ˙• ˙–˝ – … ^ ˘ ˘œ˚ –
˘ „«¸ ˘ •¤˝ ¸ ˝ ¸ £¤ ¢
†Æ˝ – £˝410185000024796 £',– –
¶˝˚§£«Ø ^ •˘
★ ¯ ‰›˘• £ ‡˙•˘– § ˝ –˘
/ £¤ / ˚Ø– ˝ – 14235120130
6000595 £ '¶˝˚§£«Ø ^ •˘¡£

★ £ ˚–‰ ¸fi´‡ œ¿ … ^
˘ › ˝ †¿ ˘ ˚§ ´¤ ^ ˝
¶¤¶ •¢˚–£‹œ˚º 141901250072 £‹
˘ ˘ ˝– ´º 35211401-3521
1600 „†…˚¶ • £«Ø ^ •˘¡£
¢ ˚ˇœ„«¸
£ ‰1 † ˘ ˘ – ˘ „«¸
˝ ¶« ¶¤£¿…˙ ˘ ‰ ¢ „«¸
£¤ ¢ †Æ˝ – £˝410102000046804 £'£‹
– „«¸ ‡ ˘¢˙ ¸ª Ø ‰‡—˙
¸ª£‹º¸ fi ˝¤˝¸ ‰ ‰ – „«¸
˝¤ ˚ ˚Ø fi ˝ ˘ 45 ˝ ˘ £‹‰ –
˝«¸ ˙ ¸ª Ø Œ –¤ fi ˝¤¡£
★ £ ˝ ¶ß ´ ˝«˘ ˘ • – ˘ „«¸
˝ ˙ ¸– ¢ †Æ˝ – £˝410
1002122001 £‹˝ ˚§£‹ ˙ ¸ Ø ^
£ ˝ ¶ß ´ ˝«˘ ˘ • – ˘ „«¸
£¤ ¢ †Æ˝ – £˝4101002122001 £'
> ¸ ¶« »Æ ¶¤…˙ ˘ ‰
¢ £ ˝ ¶ß ´ ˝«˘ ˘ • – ˘ „«
¸ £‹£ ˝ ¶ß ´ ˝«˘ ˘ • – ˘ „«
‡ ˘¢˙ ¸ª Ø ‰‡—˙ ¸ª £¸
¸º ¸ fi ˝¤˝¸ ‰ ‰ – „«¸
´¤ ˝ ˝ ´fi ˝ ˘ £¿‹‰ ´¤ ˝ ˝
˙ ¸„«¸ ¸•¢†…fi ˝ ¸˚fi¸ ˝
˘ ¸ – „«¸ ˙ ¸ª Ø Œ –¤ fi ˝¤¡£
★ ¯ ¸º†–…† / ˘ ˚§£‹/ ˝ 410
18119901115652063 Ø ^ •˘¡£
★´1»˝‰˝–2008 ˝Œ10 ´ 16 ˝ œ
£ ˚–¸ –£‰¡ ˝ ‡ œ /
¶˝˚§ / ˝ 1411722204 Ø ^ •˘
★˝ ˘˘…¸ ´• ˘ – ˘ „«¸ †˘¸æ
¤ ^ ´ ¶˝˚§£«Ø ^ •˘¡£
¢ ˚ˇœ„«¸
£ –˝ ˚ … ¿˘……˙ – ˘ „«
¸ > „ ¶« ¶¤£¿…˙ ˘ ‰ ¢ £
–˝ ˚ … ¿˘……˙ – ˘ „«
£¤ ¢ †Æ˝ – £˝410105000266465 £'
£ –˝ ˚ … ¿˘……˙ – ˘ „«
‡ ˘¢˙ ¸ª Ø ‰‡—˙ ¸ª £¸
¸º ¸ fi ˝¤˝¸ ‰ ‰ – „«¸ ´¤ ˝
˝ ˚Ø fi ˝ ˘ 30 ˝ ˘ £‹‰ ‰ ´¤ ˝
˝ ˚Ø ˘ – „«¸ ¸ „«¸ •¢†…
fi ˝ ˘ 45 ˝ ˘ £‹‰ – „«¸
¸ ¸ª Ø Œ –¤ fi ˝¤¡£
★ †‰—‰ ´ ˘ ^ †…—¸ ¸æ ¸…
/ ¸ – 41012362090769401
¶˝˚§ •˘
★ £ ˚–‰ ¸fi´‡ æ ˘‰„ª‡¡ »1
‡‹˚– „ ¸ – ˚§ Ø ^
•˘ ¢ †Æ˝ – 410105600458724
–´^ ˘¹,»œ ‹ – ˘ „«¸ ˝
¸ ¸ – £¤41018200000
7799 £'…•¤˝¸´¶˝˚§ ¸ Ø ^
★˘ ´–ƒ¡¶‡ œ ‰ § / ^ ¡•£←
˝– ¸˝ M 410113545 £‹» ¶˝˚§£‹
Ø ^ •˘¡£
˘ ´–Ø¡¶‡ œ ‰ § / ^ ¡•£←
˝– ¸˝ M 410113626 £‹» ¶˝˚§£‹
Ø ^ •˘¡£

¢ ˚ˇœ„«¸
£ †'–´ ˝ ˚ ¹ Ł …˙ – ˘
„«¸ ˘ „ ¶«»Æ Ø …˙ ˘ ‰
¢ „«¸ £¤ ¢ †Æ˝ – 41010500011
1798 £'£¿«¸ ‡ ˘¢˙ ¸ª Ø £‹º
¸ fi ˝¤˝¸ ‰ ‰ ´¤ ˝ ˚Ø fi ˝
˘ 30 ˝ ˘ £‹¿ ‰ ‰ ´¤ ˝ ˚Ø ˘
„«¸ ¸ ¸ª Ø Œ –¤ fi ˝¤¡£
★ £ ˚ ^ ‡ ‡ ´ A3268-l ´1
˘‰ 2012 ˘Œ7 ´ 5 ˝ ‰»˘ ´˘…
–£ / ‰ 5000 ˝ £˘–˝–£˝0060379
¶˝˚§£«Ø ^ •˘¡£
★˝ ˘˘^ ´ß· …˘¸ª»œ……˚1 – ˘
„«¸ £¤ ¢ †Æ˝ – £˝410105000135
494 £'£‹˝ ˚ ,– – ¶˝˚§£«Ø
^ •˘¡£
★ £ ˘ ¶« ^‡ – ˘ „«¸ £¿˝»§
– ¿ / ¶˝˚§£¤˝¸ … ˝ – £˝4910
018709001 £‹– ˝ – £˝4910-0085
8505 £¿˝»§—£˝– „œ ł —¸ •
– ˘ „«¸ £ ¸˝»§fl´• § —£‹¸
˝ – £˝249400295420 £'Ø – ˘ „«
★ ˚–‡´¸ ^ ¸ ˚‡˘•˝–œ•¢†¿
˚‡˘•˘ ´ ´¤ ˝– ¿ / ¸– – ˝ – £˝
SP4101831050002474 ¶˝˚§ •˘
★ª –£˘ ‰»´¿˘ –Œ C41033
0130056722 ˝ ˚§£«Ø ^ •˘¡£
★ £ £¸æ¶ß¯ ˝ ^‡ – ˘ „«
¸ ˝ ˚§˚‡˚•˘ ´ ˚¤– ¿ / ¸–
˝ ˚§£‹/ ˝ SP4101051310116
844 £‹ ˙ ¸ Ø ^ •˘¡£
¢ ˚ˇœ„«¸
£ ˚ ˝ ˚ª ¸ ˘ ˘ „«¸ ¸ ¶«
»Æ Ø £¿…˙ ˘ ‰ ¢ „«¸ £¤ ¢
†Æ˝ – £˝410101000045508 £'£‹–
„«¸ ‡ ˘¢˙ ¸ª Ø ‰‡—˙ ¸ª £¸
¸º ¸ fi ˝¤˝¸ ‰ ‰ – „«¸ ´¤ ˝
˝ ˚Ø fi ˝ ˘ 30 ˝ ˘ £‹¿ ‰ ‰
´¤ ˝ ˚Ø ˘ – „«¸ ¸ „«¸ •¢†…
fi ˝ ˘ 45 ˝ ˘ £‹‰ – „«¸
¸ ¸ª Ø Œ –¤ fi ˝¤¡£
★ £ ¿˘……˙ – ˘ „«¸ £¤ ¢
†Æ˝ – 410105000279404 £'£‹› ˝
¶«»Æ Ø …˙ ˘ ‰ ¢ £¸«¸
‡ ˘¢˙ ¸ª Ø ‰‡—˙ ¸ª £¿˝¸ fi
˝¤˝¸ ‰ ‰ – „«¸ ´¤ ˝ ˚Ø fi
˝ ˘ 30 ˝ ˘ £‹¿ ‰ ‰ ´¤ ˝ ˚Ø
– „«¸ ¸ „«¸ •¢†…fi ˝ ˘ 45
˝ ˘ ˘ „«¸ ¸ ¸ª Ø Œ –¤ fi ˝¤
¢ ˚ˇœ„«¸
˝ ˘˘˝ ‰ ¿˘……˙ – ˘ „«¸ £¤ ¢ †Æ
˝– £˝410105000087534 £' › ˝
¶«»Æ ´ ¶¤…˙ ˘ ‰ ¢ £¸«¸
‡ ˘¢˙ ¸ª Ø ‰‡—˙ ¸ª £¿˝
¸º ¸ fi ˝¤˝¸ ‰ ‰ – „«¸ ´¤ ˝
˝ ˚Ø fi ˝ ˘ 30 ˝ ˘ £‹¿ ‰ ‰ ´¤ ˝
˚Ø ˘ – „«¸ ¸ „«¸ •¢†…
fi ˝ ˘ 45 ˝ ˘ ˘ „«¸ ¸ ¸ª Ø
Œ –¤ fi ˝¤¡£

¡ £ – > ¶ ˘˝¥˘˘˝¥ —
„«¸ ¸ ·ß¿ ¿ ‰¶˝˚§ Ø ^ •˘
¡ –£¸ fl „ / ¶˝˚§ fl ˝– ¸˝
008983 Ø ^ •˘
¡ – … … – ˚§»Æ…˘˙ ˚ ¸æ
/ / ˝– £˝411325199202181340 £
– Ø ^ •¢†…˝ ˘ ¸ ^ »Æ…˘
˚ ¸æ / †œ œ ˘ ˚ ¸ ˚ ¸ •¤´
˝ ¸ ¸ ¸ – ˝ ¸ ¸ ¸ £‹ ˙ ¸ Ø ^ ¡£
¢ ˚ˇœ„«¸
£ ¢ ¸ •¿ †œ › …´ – ˘ „«
¸ ¸ ¶« »Æ ¶¤…˙ ˘ ‰ ¢
£¤ ¢ †Æ˝ – 410192000069461 £'„«
‡ ˘¢˙ ¸ª Ø ‰‡—˙ ¸ª £
¸º ¸ fi ˝¤˝¸ ‰ ‰ – „«¸ ´¤
˝ ˚Ø fi ˝ ˘ 30 ˝ ˘ £‹¿ ‰ ‰
´¤ ˝ ˚Ø ˘ – „«¸ ¸ „«¸ •¢
†…fi ˝ ˘ 45 ˝ ˘ ‰ „«¸
¸ ¸ª Ø Œ –¤ fi ˝¤¡£
¡ ¸ † 2013 ˘Œ 6 ´ 30 ˝
†» ‰« • / ˝ – ˚§ / ˝– 42220
˝– £˝249400295420 £'Ø – ˘ „«¸ ¡£1197910184267
¡ ˝ ˘˘ ˝ª ¸ ˝ – ˘ „«¸ –
˝ ˚§£‹ ˝ / ¿˝˝ ˘˘˝ ¡ £ ˚–¸ ¸æ
˝ ‡ »•¢˚–1 – £¤25 • £'•¢˚–-·œ
˝º £˝241000097001 1£‹ ˝– ´º £˝
04340301 ` 04340325 ^ £‹
˘ Ø ^ •˘¡£
¢ ˚ˇœ„«¸
£ … ´´•¿‡ ´¶ ˝ ª †¿ –
˘ „«¸ ¸ ¶« ¶¤¸…˙ ˘ ‰ ¢ „«¸
¸ £¤ ¢ †Æ ˝– £˝
410100000004480 £'£‹ „«¸ ‡
˘¢˙ ¸ª Ø ‰‡—˙ ¸ª £¿˝¸ fi ˝¤
˝ ¸ ‰ ‰ – „«¸ ´¤ ˝ ˚Ø fi ˝
30 ˝ ˘ £‹¿ ‰ ‰ ´¤ ˝ ˚Ø ˘ –
„«¸ ¸ „«¸ •¢†…fi ˝ ˘ 45 ˝
˘ £‰ – „«¸ ¸ ¸ª Ø Œ –¤ fi ˝¤¡£
¡ ¥ AT9063 ¸ ˘¸ • ¸æ ˚ ¸æ /
¶˝˚§£˝– 53567 Ø ^ •˘¡£
¡ ¸ ˘ ¶…‰¶¤ ˚ƒ • ˚ ¸æ /
†» ¶˝˚§£ / ˝– Z1907022500160 £‹
Ø ^ •˘¡£
★˝‰¸˘ ¢ ‡ ˘˘˝– ¥ ATX155 ‡
‡ • ¸æ ˚ ¸æ / ¶˝˚§ £‹/ ˝– 373
82 £«Ø ^ •˘¡£

Ø ^
¸ ‰– ˝ ˘…£‹ £ ˚–„ ‡ ˘ „«
/ ·ƒ Œ ´º ¸ ¸ ¸ ‡/ ·˝
£¤410103193709052 41˝ ˘ ¸
˘ ˘ ˘…£¤ 41010319380629 2466 £'
» £ ˚–¶ ˘ ´‡ † – –‰
10 ˝– 1 ˝– ´¥ 3 ¥ ˝ 3 ˝– •¿ †œ
˘ … ‡–„«/ £˝ – ˘ ß… ‡–˝¸
– Ø » ˝ ´ … ‡– ˘ ´ – † œ
˘ £‹º¸ º £ ˚–„ ‡ ˘ „«/ ·ƒ
˘ ˝ ˘ £‹ » £˝0371-66230404 ¡£