

健康体检越来越“热”，能够看懂结果并“对症下药”者却为数不多——

重视健康“账本”，莫让体检成过场

核心提示

如今，越来越多的人关注起自身健康，开始不定期体检以便掌握身体状况，还有许多单位也为员工提供一年一次的体检，并将其作为一种职工“福利”。



▲作为“日照中加”的合作方，加拿大七橡树医院每月都派教练对学员进行专业技术指导，包括医疗、运动、营养及运动与医学的结合等内容。(资料片)

目以血常规及血脂血糖、肝功能、肾功能为主，通过拍胸片、心电图、彩超加强检查的效果。同时，她也提醒类似采血、腹部彩超等项目当天早上应空腹，且不饮水。

体检切莫“走过场”

在体检大军中，单位体检和校园体检是两大群体。据了解，有些市民对此福利并不感冒，“弃检”和走过场的现象频频出现。总结起来，市民的担忧大致有三点：有部分观点认为常规的全身体检，只是初步筛查，比如有无贫血、血脂、血压有异常，有无病毒性肝炎等，只能检查出小病，对于“大病”作用不大；也有市民表示体检项目不适合自己，体检项目过于模式化，并没有针对个体进行针对性的检查，所以选择了

“弃检”；此外，也有少数市民则因为怕查出病症，干脆当起了“逃兵”。对此，魏咏梅告诉记者：“近年来，‘三高’和脑卒中的阳性人群普遍增多，酒精肝、脂肪肝的人群也增加不少，而且年龄层也有年轻化的趋势，三四十岁年龄段的人阳性率逐步加大，这与不良的生活习惯和饮酒等有很大的关系。许多疾病都与不良生活习惯和生活压力有关，定期体检是非常必要的，能够提前预防，改变不良生活习惯，提前发现病症，及早治疗，莫让小病成大灾。”

学会看“账本”，做好健康管理

近年来，日照市不断推动全市居民的健康检查工作，多次组织“健康快车”下乡活动，深入区县乡村为老百姓查体，建立健康

档案。并将农村妇女“两癌”免费筛查、免费孕前优生检查、65岁以上老人的免费健康体检作为2015年为民办实事项目，这一年，超30万名市民受益健康免费专项检查。

为进一步推动健康日照建设，日照市将把健康服务业作为重点产业来打造，为此，鼓励日照市中医院先行先试，与加拿大七橡树医院合作，引进国际一流的健康管理中心品牌、理念、标准和流程，并于去年8月份成立了日照市中加国家健康管理中心（以下简称“日照中加”）。

作为日照中加的执行主任，李菲菲拥有多年的临床经验，在她看来，每年的体检表很有价值，每个项目结果都是人体健康的“晴雨表”。

“通过检测结果进行统计，能直观的看出个体指标的变化趋势，这样有利于进行健康管理。”她建议应保留每次体检报告，“很多慢性病变受性别、家族遗传等不可控因素的影响较少，而65%—75%的慢性疾病受不良生活习惯的影响。对此，我们提倡在医疗主导下通过适合个体的运动来进行健康管理。”

有了这本账，如何做好健康管理至关重要。所谓健康管理，是对个体及群体的健康危险因素进行全面管理的过程，即对健康危险因素的“检查监测”（发现健康问题）到“评价”（认识健康问题），再到“干预”（解决健康问题）循环的不断运行。其中“干预”是核心，帮助、指导人们成功有效地把握与维护自身的健康。

另外，日照市在去年设立了中西医结合院士工作站，并邀请了陈可冀、葛均波、石学敏、张大千4位院士入驻，这也为日照市健康服务业发展、医疗水平提升，提供强有力的人才智力支持。

对于如何进行健康管理，日照中加会员部主管管志红告诉记者：“我们根据健康评估、营养问卷和体能测试的结果，为客户建立健康‘终身档案’，并针对不同体质设计不同的运动方案，由专业医生、营养师、教练和护理人员共同参与。下一步，我们还将走进企业、走进社区，为市民建立健康档案，将更多的身体疾患提到‘院前’解决，形成健康管理的理念。”

“最美医生、最美护士”获表彰

□记者 张健 通讯员 王钦余 胡召国 报道

本报日照讯 “如果不是王医生及时将我娘送医救治，后果真不敢想。”1月14日，在日照市“大爱如昔”守护健康“最美医生、最美护士”颁奖典礼现场，东港区三庄镇西王家村的王均令握着乡村医生王远平的手，激动地讲述王远平因病身体变形却挺直脊梁行医的故事，感动了在场的观众。

据了解，此次“最美医生、最美护士”评选自2015年8月份启动。通过在全市医务工作者中的选拔，医生、护士各10人获“最美医生”、“最美护士”称号，并对获得“最美医生”提名奖和“最美护士”提名奖的人员进行了通报表彰。

海关助力日照打造中国北方原油中转储运港

□记者 栗晨皓 通讯员 胡明文 宋歌 报道

本报日照讯 2015年12月31日，随着满载12万吨巴士拉原油的“凯莉”号油轮完成货物卸载缓缓离港，日照口岸2015年度原油进口作业画上了一个圆满的句号。据日照海关统计，2015年日照口岸共进口原油3223万吨，同比增长21%，约占全国原油进口总量的十分之一。据统计，日照口岸在“十二五”期间累计接卸进口原油1亿吨，日照正在成为我国北方重要的原油中转储运港。

近年来，日照海关不断加大改革力度，提高通关服务效能，针对进口原油定价周期长、单票货物数量多、卸货周期长、涉税额大等特点，通过提前申报、提前舱单确认等服务措施，让原油到港后快速靠泊作业，减少了船舶等靠、原油卸载的时间。

2015年9、10月份，包括中国石化集团石油商业储备有限公司在内的4家原油海关监管场所及保税仓库集中获批注册，使日照口岸进口原油仓储能力新增390万立方米，为日照口岸原油进口业务的发展提供了坚实保障。2015年12月31日，包括日照港30万吨级“油7#”原油泊位在内的8个新建泊位经海关等口岸单位验收通过正式对外开放。而在“油7#”泊位试运行期间，日照海关全年审批同意该泊位靠泊接卸进口原油1446万吨，占到口岸原油接卸总量的半壁江山。

为保障日照市继续抢抓“一带一路”、“蓝色经济区”等重大战略机遇，日照海关坚持立足日照、服务日照，通过深化改革、提高效能、增进服务支持口岸原油产业在新年度实现新增长、新常态，助力日照打造中国北方原油中转储运港。

岚山2000余万元打造农村公路安全防护工程

□记者 丁兆霞 通讯员 张西竹 报道

本报日照讯 1月5日，岚山区阿掖山山区公路生命防护工程现场，交通运输部门正在道路的每个危险路段安装安全护栏。“以前走这个路，路弯、坡陡，一边是悬崖，感觉很不安全。现在弯道安装了波形护栏，对驾驶员起到了一个很好的保护作用。”正在车路过的司机陈勇说。

农村道路交通安全隐患，是危及群众生命财产安全的突出问题。2015年，岚山区交通运输局对全区370多公里县乡道进行了安全隐患排查、排障、整治，对农村公路临水临崖、通车车班线、客运班线路段进行了重点整治，共排查出存在安全隐患的县乡公路112.6公里，工程预算投资约2045万元。按照“轻重缓急”的原则，将通车车、客运班线、临水临崖路段列为重点整治范围，制订了两年实施计划。与此同时，组织开展了公路和桥涵限高架、提示警示标志专项检查整治，加大了对农村公路震荡线、指示牌、黄闪灯、波形护栏等生命防护设施的实施力度。截至目前，岚山区已对112.6公里的隐患路段进行了设计和工程招投标，完成道路整治里程75公里，实现工程投资2200余万元，极大地保障了农民群众安全出行。

五莲县将为残疾人生活兜底

□记者 罗从忠 报道

本报五莲讯 “扶持创业的4千元资金已经打到银行卡里了。”2015年12月23日，五莲县高泽镇下河村村民周东峰见到县残联一行人时难掩兴奋：“我正等着这笔钱建一座鸡棚呢！”

今年42岁的周东峰在20岁时失去了左腿。1994年残疾之后，他种过烟，养过猪，还开过杂货铺。2011年他承包了村里的一座占地五六亩的鱼塘，年收入3万多元，每年只需缴纳租金200元。

今后，将会有更多的残疾人受益于五莲县的惠民工程。1月6日，在五莲县十七届人大五次会议上，新一年的惠民工程项目公布，“残疾人兜底保障工程”赫然在列。所谓“兜底保障”，就是要强化残疾人基本生活保障。2016年生活补贴发放人数将扩展为2125名，护理补贴发放人数计划增至2067名，并再为50户残疾人家庭发放危房改造补贴。2016年，五莲将符合条件的城乡贫困残疾人全部纳入低保，其中低收入家庭中无劳动能力、无固定收入、依靠近亲属生活的成年未婚重度残疾人可单独申请最低生活保障。同时，将为重度残疾人参加居民基本养老保险最低档次的养老保险金，并允许提前五年申领领取。重度残疾人和一户多残家庭中的残疾人以及“三无”（无生活来源、无劳动能力、无法定抚养义务人）残疾人纳入城乡医疗救助和二次报销范围。

年产值过亿元，出口28个国家和地区——

小山村里的出口加工大企业



◆桑园镇距离莒县城区30公里，属于偏远乡镇。镇里没有丰富的矿产资源，也没有先进的工业科技，产业结构以传统的农业为主。在收获时节，走在桑园镇的街头会看见很多农民拉着鲜红色的微耕机去自家的农田。让人吃惊的是，这些红色的耕地“神器”全部产自桑园镇的立盈机械制造有限公司。1月10日，记者来到桑园镇，探访这个小山村里的出口加工大企业。

□本报记者 栗晨皓 本报通讯员 许崇亮

善于钻研，做起家电维修

在桑园镇有这样两兄弟，哥哥叫张作钦，弟弟叫张作坤。兄弟二人年龄相差无几，在小学时期二人就对各种机器设备有着浓厚的兴趣。弟弟张作坤更是着迷，无论是收音机、电视机、电风扇还是钟表，只要到了他的手里，都会惨遭被拆的“毒手”。

好奇心和浓厚的兴趣让张作坤对家用电器维修有了初步的了解。当时他们的家境并不富裕，上中学以后，为了买电器维修方面的书籍他省吃俭用，并且开始帮着邻居对家用电器进行简单的维修。到了高中时期，高昂的学费让一个普通的农村家庭生活变得更加窘迫，1990年，张作坤选择了退学，只有哥哥一人读书。而他自己一个人背上工具包开始在村里镇上跑起了家电维修。

“电视机在当时农村算是贵重家电，一般人不可能放心让一个孩子来修，所以他只能接点修电扇、收音机之类的小活儿，也赚不到什么钱。”张作钦说。后来，随着时间的推移，张作坤的维修技术在村里已是小有名气，他开始接到磨坊维修电动机和小型农业机械的活儿。1993年，张作坤终于在村口路边用上山石泥土堆砌出了自己的家电维修店面，一些村民主动找上门来，生活的窘况有了改观。

“改装”出人生的第一桶金

在维修家电、农机的过程中，张作坤发现当时市面上的电动机存在很多缺陷，产品质



▲1月10日，张作钦在车间内向记者介绍企业新引进的全自动焊接设备。

量也不高，同一户店铺的人，总因为同样的问题找到他。于是他开始试着改进电动机，刚开始只是简单地改装，零件不好配，简单的就自己动手做，或者找其他的部件代替。

因为需求量逐渐增大，张作坤开始去临沂批发零部件自己进行改装。在改装的过程中，他不断钻研，1996年自己做出了一台便携式抽水机。“老式的抽水机体积很大而且非常笨重，容易出故障，在山上浇地用起来非常的不方便。我弟弟做出的抽水机是便携式的，我家是第一个用户。当时还没想着要卖，可拿到地里用的时候，邻居们看见了觉得很方便，都想让他帮着给做一台，甚至几十里以外的村都有人来找他做。”张作钦

说。就这样，张作坤的家电维修铺变成了水泵生产作坊，“改装”出了人生的第一桶金，家里的生活条件有了很大提升。

专利研发助产品远销海外

但是，随着生产规模的不断扩大，张作坤发现水泵销量也是看天吃饭，雨水多的年份销量就低，雨水少的年份销量就会高一些。而且仿造的厂家逐年增多，于是张作坤

开始考虑企业转型。

究竟向哪个方向转？正当张作坤发愁时，一个非常隐蔽的商机出现在了她的面前。2008年，水泵厂一批货销售给客户后，货款迟迟收不回来，收货方出于无奈抵顶给了张作坤一批微耕机，但是质量很差。

微耕机到手后，又让张作坤感到头疼了。怎样才能把这么差的机器卖出去呢？一台微耕机2000多元，而且还容易出问题，北方的农村家庭肯定不会买的。于是，喜欢钻研的张作坤又开始忙了起来，他把微耕机全部拆开进行研究，然后按照自己的想法进行了改装。

2009年秋天，第一批改进后的微耕机诞生了。可是村里当时并没有人对这个产品感兴趣，于是他就以半卖半送的方式把微耕机全部给了厂里的员工。“当时正是收获时节，以前秋天我们都要给员工放半个月的假让他们回家忙秋收，可是那年没过两三天，工人们就都回来上班了。”张作钦说。工人们用了微耕机以后，工作效率成倍提升。村民们见到了这么“神奇”的东西，也都到厂里打听，这让张作坤一下子来了精神。

他就带着自己的产品，到村里逢集的时候就到集市上给村民们展示、推销。谁家要是买一台，张作坤就亲自到用户家里安装、调试，直到教会用户如何使用。就这样，短短几个月的时间，微耕机的销量达到了上千台。2009年国家农机补贴政策出台，前来对企业进行资格审核的专家也对张作坤的产品赞不绝口。

“微耕机不是我们发明的，但是我们把它做到了最好。”作为立盈机械制造有限公司总经理的张作坤说。微耕机的制造过程在机械制造中并不算是高、精、尖，一款产品问世后很快就会被其他厂家模仿制造出来。为了在行业中立于不败之地，张作坤天天琢磨怎样把机器做得更加实用更加方便。在不断钻研改进的过程中，张作坤取得了包括外观设计、发明、实用新型等在内的13项国家级专利，两次获得日照市科学技术奖。

“这个月15号我们会作为山东代表团代表参加秋季广州进出口产品交易会。”公司副总经理张作钦骄傲地说。为了打开销路，哥儿俩把眼光从国内移向了国外市场。机器可以根据客户的需求，当地农户的使用习惯定做，现在每两天就有拉着集装箱的大卡车来到立盈机械，一箱箱微耕机从这里被运往世界各地。“我们的产品现在在全世界28个国家都在用，今年上半年就卖了一万多台，公司年产值过亿元。”张作钦说。

眼下，张氏兄弟打算继续进行产品改造升级，把重点放在专用化设备制造和智能化上。“每次产品生产出来，第一批客户往往是我们的对手，我们要做让对手无法模仿的产品，最终让机械完全替代人工，做出具有自主知识产权的机器人。”张作钦说。