

健康体检如何更透明更精准

今年的《政府工作报告》提出,“实施健康优先发展战略,健全健康促进政策制度体系”。体检是维护健康的重要防线,是促进全民健康的重要手段。当前,体检行业还存在一些不规范的现象,体检机构在体检项目设置、服务优化等方面还有一些提升空间,群众在选择体检套餐时还有一些顾虑。如何让群众明白白体检,更好发挥体检预防疾病的作用?记者进行了采访。

体检套餐怎么选?遵循“量体裁衣,动态调整”原则,强调精准化、个性化

在中国人民解放军总医院第四医学中心的健康体检中心,北京市民赵大爷刚刚完成了一次全面的健康体检。作为一名退休人员,赵大爷对自己的健康格外上心。

“我今年66岁了,以前体检就是听人介绍,或者自己瞎琢磨,觉得哪里不舒服就查哪里。”赵大爷告诉记者,“我提前做了健康体检自测问卷评估,在基础项目之上,重点做了心脑血管方面的检查。总共花了不到3000块钱,把该查的都查了,心里踏实。”

像赵大爷此前“不知该查什么”的困惑并不少见。记者发现,不少年轻人在社交平台上发帖求助:怎么选体检套餐?他们对着价格不一的套餐列表犯愁,选贵的怕浪费钱,选便宜的怕查不出问题。

“其实,体检套餐不是越贵越好,也不是项目越多越好,而是适合自己才最好。”中国人民解放军总医院第四医学中心健康体检中心主任马学华说,《指引》相当于确立了体检行业的“新国标”。

针对群众“选套餐难”的困惑,《指引》最大的亮点在于建立了“健康体检自测问卷+基本体检项目+慢性病风险筛查”的三级体系。马学华介绍:“这改变了过去固定套餐式的做法。现在的逻辑是‘1+X’:‘1’是基本项目,‘X’是基于问卷评估后的个性化加项。”

专家表示,不同人群应遵循“量体裁衣,动态调整”原则,有针对性地选择检查项目,并根据自身年龄、身体状况进行调整。

浙江省人民医院全科医学健康管理中心主任陈曦建议,首先要选择有资质的正规医疗机构或体检机构,医疗机构执业许可证上要有健康体检的备案,这是卫生行政部门对该机构体检资质的认定。

“正规机构一般都会按照年龄性别设置不同的套餐,这是因为不同年龄段和性别的疾病谱不同,面对的健康风险也不一样。”陈曦表示,比如青年,正值代谢旺盛、身体机能活跃阶段,主要以检查身体基本情况和疾病危险因素为主,女性在此年龄段要注意检查宫颈TCT(液基薄层细胞检测)+HPV(人乳头瘤病毒)、乳腺超声和子宫附件超声;中年人的心脑血管疾病和恶性肿瘤的患病风险显著增加,这时要注重肿瘤标志物、大血管超声、肺部CT的检查,完善胃肠镜检查;老年人的身体机能处于衰退期,要对重要脏器疾病风险做更详细的评估,侧重心脏冠脉CTA(CT血管造影)、头颅磁共振等检查。

体检项目如何设?综合分析、精准设置项目,满足不同人群需求

前不久,从事海外电商的浙江杭州市民俞一凡来到浙江省人民医院体检中心,准备对身体来个彻底的检查。在检前咨询门诊后,工作人员先是指导他填写了检前问卷,又根据个人情况和意愿,帮忙推荐了基础套餐和额外的几个项目,给他定制了个性化体检套餐。

在这些项目中,让俞一凡最感兴趣的是科学减重。“之前自己也减过肥,没成功,市面上的减肥产品也不敢轻易尝试,怕有副作用。”他说。

陈曦介绍,科学减重是一个包含检查、评估、干预的健康管理组合项目,包含了人体成分检查、饮食评估、运动测评和中医、西医师、营养师、运动师及健康管理师的“五师共管”服

务,整个流程3个月。“从最近225例减重客户的效果来看,平均减重3千克,内脏脂肪明显下降,而肌肉含量不变,所以很受大家的欢迎。”陈曦说。

陈曦介绍,体检中心根据浙江省和杭州市每年的疾病流调以及中心每年十几万人次体检人群中高频词进行综合分析,制定下一年度的体检套餐,供单位和个人选择,能满足不同人群的需求。针对个性化需求,体检中心则实行“1+X+Y”个性化体检,检前会与其充分沟通检查意向,根据性别、年龄制定基础套餐,再结合调查问卷中的健康危险因素以及本人重点意向检查方向,增加X检查项目,根据客户历年体检项目中的短板进行Y项的补充,形成个性化的体检方案。

在中国人民解放军总医院第四医学中心健康体检中心的导诊台,记者看到,医务人员正指导一名年轻人填写“健康体检自测问卷”。主要题目有:“您本人是否有经过诊断的疾病或手术史?”“您的直系亲属中有患过重大疾病的人吗?”“平时抽烟喝酒吗?”“饮食和运动的习惯是什么?”

“这份问卷是结合受检者实际情况,实施针对性、个性化体检的‘第一站’。”马学华解释,《指引》特别强调了自测问卷的重要性。它像医生的问诊一样,收集受检者的家族史、既往史和生活方式等信息,为后续个性化检查方案的制定提供关键依据。

目前,多家医院已对标2025年版健康自测问卷对体检工作进行优化升级,比如优化了在线体检预约系统中的健康体检问卷表,由原来的必填改为必填。受检者在完成问卷表填写后,才能进入体检预约环节。

北京协和医院健康医学部主任费允云介绍,针对不同年龄、性别人群,北京协和提供的体检套餐体系分为“基础筛查型”“专项深入型”“全面尊享型”“尊享安康型(银发族)”4类。每年寒暑假也会临时为儿童青少年提供相应体检套餐。在体检前,医院为每位线上体检套餐预约者安排医师检前一对一咨询,个性化调整项目。

然而,推行精准设置体检项目也面临挑战。马学华坦言,当前部分受检者的依从性不够,觉得填表麻烦。对此,健康体检中心医务人员耐心引导,说明问卷对定制科学体检方案的重要性。对于单位团检,医院会提前将问卷发给单位联系人,通过分层评估,比如按年龄段、职业、性别分组,提前通过数据分析制定更合理的体检方案。

体检服务如何优化?力求在检前、检中、检后三个维度上实现服务升级

当前,公立医院往往由于资源紧张导致服务体验欠佳,一些民营机构则存在推销、捆绑体检项目等问题,服务质量受到质疑。如何优化体检服务、保证体检质量,是体检机构面临的普遍问题。

北京市民俞女士告诉记者,自己比较关注医生的专业性和服务体验,一些医院的体检中心流程繁多、排队时间很长,在民营机构体检时,曾遇到过医护人员建议增加项目,并提出当天增项会有优惠,但自己并不了解是否必要。

“我最看重的就是检后服务。”俞一凡表示,“报告上那些专业名词、‘箭头’上下,我们有时看不懂。希望查出问题后,医院能告诉我这是啥意思,严不严重,需不需要治,去哪里治。”

此外,还有受检者提到,害怕体检时的疼痛、排队时间长以及部分侵入性检查(如肛门指检)的尴尬。

专家表示,要进一步促进行业健康发展,加强行业自律,制定行业标准,保证体检质量,满足更多人的体检需求。另一方面,还要实行多项措施,力求在检前、检中、检后三个维度上实现服务升级。

一些医院已经做出了有益探索。在检中环节,浙江省人民医院体检中心实行分时段实名报到,应用智能导检系统,基于大数据保证空腹优先路径最优,人均体检时间缩短至1.5小时;采用“色块+字母”分区联合VR导航指引路线,便于受检者更清晰地识别和快速找到检查区域,让体检项目衔接更顺畅。在检后环节,北京协和医院在2024年4月开通健康医学部检后门诊,由专科医生出诊,为体检者提供体检报告解读、复检预约、治疗建议等服务。

“为了保证体检者安全和提高体检质量,北京协和医院健康医学部特制定危急值管理制度,包含危急值界定、预警、报告、分级管理等。在检验、检查过程中工作人员一旦发现高危异常值,立即启动危急值登记、上报和通知流程。”费允云说,为了方便不能到现场咨询的体检者,北京协和医院还在官方APP上为体检者提供体检报告智能化解读,目前约1/3体检者会在手机上使用“体检报告智能化解读”工具。

人民日报

中国发展高层论坛释放多重政策信号

中国发展高层论坛2026年年会3月22日在北京开幕,本届年会主题为“‘十五五’的中国:高质量发展与共创机遇”。会上,中央财经委员会办公室、中国人民银行、工业和信息化部等部门相关负责人集中发声,释放了促进科技创新和产业创新深度融合、稳步提升消费对经济增长的贡献、以服务业为重点扩大对外开放等多重政策信号。

中央财经委员会办公室分管日常工作的副主任韩文秀表示,今年以来,中国经济起势有力,开局良好。“我们将顺势而上、稳中求进,保持经济向新向优向好发展态势,为动荡不安的世界注入更多稳定性、确定性、正能量。”

促进科技创新和产业创新深度融合

创新是引领发展的第一动力。韩文秀表示,“十五五”规划是坚持创新发展、激发经济动能活力的规划,其中明确了“建设现代化产业体系”“加快高水平科技自立自强”两大“打头阵”的战略任务,其关键是促进科技创新和产业创新及其深度融合。

“经过多年努力,我国自主创新能力已经越过了某个拐点,外部力量难以逆转我们的发展。今后我们还要加倍努

力,在尚有差距的领域加紧跟跑、追赶,在具有优势的领域实现并跑、领跑,努力实现更高水平的科技自立自强。”韩文秀说。

培育发展未来产业,对于抢占科技和产业制高点具有重要意义。工业和信息化部部长李乐成表示,将把握时代机遇,立足自身优势,深化开放合作,加快推动未来产业创新发展。他表示,将系统布局原创性、引领性技术攻关,推动量子科技、生物制造、氢能和核聚变能、脑机接口、具身智能、6G等领域攻关突破,积极融入全球创新网络;大力培育核心技术领先、创新能力强的科技领军企业和高新技术企业,发挥国家高新区的科技资源和产业资源优势,加快打造一批具有国际影响力的新赛道。

以服务业为重点扩大对外开放

面对当前风云变幻的国际环境,韩文秀介绍,中国将坚定不移全面深化改革,推进高水平对外开放。在全面取消制造业领域外资准入限制措施基础上,还将以服务业为重点扩大市场准入和开放领域,推动电信、互联网、教育、文化、医疗等领域有序扩大开放,推进数据高效便利安全跨境流动。

“我们并不刻意追求贸易顺差,相反

我们积极推动贸易平衡发展。”韩文秀进一步指出,实际上多年来,中国还存在大量的服务贸易逆差,中国作为负责任的大国主动开放市场,增加优质产品的进口,给予所有同中国建交的最不发达国家100%税目产品零关税待遇。改革开放40多年来的历史经验充分表明,中国拥有长期稳定安全的发展环境,是最优良的国际资本安全“避风港”。

中国人民银行行长潘功胜表示,将稳步推动金融业的高水平开放。深化金融市场互联互通,支付系统跨境互联,便利更多投资者投资中国金融市场。中国股市和债市规模均位居全球第二,市场深度、韧性和流动性持续提升。截至2025年底,境外机构和个人持有境内股票、债券、存贷款等人民币金融资产超过10万亿元。“我们欢迎境外投资者参与和投资中国金融市场。”潘功胜说。

“近年来,人民币国际化取得积极进展,为境内外主体提供更加多元化的货币选择。”潘功胜介绍,目前人民币融资成本相对较低。2025年,多国政府、国际开发机构、金融机构、大型企业发行熊猫债券超过1700亿元,在香港发行的离岸人民币债券规模更大。我们将持续完善人民币跨境使用制度安排和金融基础设施建设。开展多元化的货币金融合

作,推动离岸人民币市场的发展,为跨境贸易和投融资活动提供便利。

稳步提升消费对经济增长的贡献

韩文秀表示,今后一个时期,推动经济平衡协调发展的一个重中之重,也是难中之难,就是要稳步提升消费对经济增长的贡献,促进形成更多由内需主导、消费拉动、内生增长的经济发展模式。

“目前我国的超大规模市场优势还没有充分发挥出来,扩大消费特别是服务消费潜力巨大,城市更新、传统基础设施改造升级、新型基础设施建设等领域都有巨大的投资空间。”韩文秀说。

会上,专家表示,服务消费将在“十五五”时期迎来加快发展。“中国人均GDP已经接近14000美元,按照国际经验,这个阶段恰恰也是消费结构转型的一个阶段。消费新趋势最重要的就是在商品消费加快升级的同时,服务消费的规模和占比也在明显上升。”国务院发展研究中心原副主任王一鸣说。他表示,中国的服务消费转型正好与新科技革命形成了历史性交汇,数字智能技术向服务领域广泛渗透,即时零售、服务零售等新业态、新模式迅速崛起。预计“十五五”时期将是中国服务消费的快速发展期。
经济参考报



3月20日,第二艘国产大型邮轮“爱达·花城号”在上海出坞。这意味着该船的船体结构完整,已具备航行能力,全面转入码头调试阶段。“爱达·花城号”计划于今年年底完成交付,将在广州南沙邮轮母港开启国际航线。
新华社

主动投靠境外间谍情报机关,抓!

“我真的是时糊涂啊,行差踏错,说什么就来不及了……”在面对国家安全机关工作人员的询问时,李某懊悔地说道。近期,国家安全机关破获了一起某重要岗位离职人员主动投靠境外间谍情报机关的案件。

心生怨怼,黑暗滋生

李某在大学时攻读临床医学专业,毕业后入职某休养单位,主要负责退休老干部的医疗保健工作,该岗位能够接触到许多退休前从事涉密工作的老干部,是境外间谍情报机关关注的重点。入职后,李某并未树立正确



无线键盘、鼠标等设备以其简洁高效的体验,成为现代办公生活的标配。然而,这份便利的背后,若不注意,也可能潜藏窃密风险。从空中信号截获到恶意设备潜伏,再到休眠连漏洞,窃密者可通过多种手段实现“隔空取物”式窃密,对信息安全构成威胁。

“隔空索密”的三大套路

——空中信号“裸奔传输”。市面上部分无线键盘为控制成本,采用非加密传输协议。这意味着用户每一次按键输入和鼠标点击,都会以明文形式通过无线电波“裸奔”在空气中。窃密者可能仅需一台普通USB射频接收器,即

可捕获并还原这些信号,用户的输入内容、操作轨迹等信息将一览无余。——恶意设备“潜伏接入”。个别别有用心的人员可能对无线键盘的接收器下手,将其特殊改造成为“硬件木马”。一旦插入涉密信息系统或关键部位的计算机USB接口,将会伪装成合法外设骗过系统认证,在后台静默执行恶意代码,为窃密者开启远程控制与数据窃取“后门”。凭借“一招植入、长期潜伏”的特性,可持续窃取敏感信息,甚至控制目标设备。

越过红线,误入歧途

李某浏览某境外网站发现,可通过考取某国执业医师资格证获得该国永居签证。为进一步提升自己移民的成功率,李某竟萌生以涉密材料作为“投名状”的错误念头。李某整理了之前在职期间违规下载存储的

大量涉密、敏感材料,并编造大量攻击抹黑我党和政府的虚假信息,为日后投靠境外间谍情报机关做准备。后在准备赴该国考试期间,李某提前联系了该国某律所和基金会,表达了请求帮助与该间谍情报机关建立联系的意思。

铁窗之下,追悔莫及

国家安全机关及时发现了李某企图投靠境外间谍情报机关的可疑情况,在李某即将离境前依法对其采取强制措施,有效防范化解了重要岗位离职人员出境泄密的风险。被捕后,李某深刻认识到自身违法犯罪的恶劣影响和可能带来的严重后果,并对自己企图通过

出卖涉密资料、攻击污蔑我党和国家形象,投靠境外间谍情报机关以换取个人利益的罪行后悔不已,但等待他的将是法律的严惩。

国家安全机关提示

《中华人民共和国反间谍法》规定,参加间谍组织或者接受间谍组织及其代理人的任务,或者投靠间谍组织及其代理人,属于间谍行为。维护国家安全是每个公民的责任与义务,任何公民都应当保守所知悉的国家秘密,依法支持、协助反间谍工作。如果发现危害国家安全行为,请及时通过12339国家安全机关举报电话、网络举报受理平台(www.12339.gov.cn)、国家安全部微信公众号举报受理渠道或者直接向当地国家安全机关进行举报。

国家安全部微信公众号

别让无线设备“出卖”你

作时,自动进入休眠模式。而设备从休眠状态唤醒、重新与接收器建立连接的过程中可能存在安全隐患。窃密者可能利用这一时机,伪造合法配对信号,诱使无线键盘与其窃密设备即时配对,实现点对点的“隔空索密”。

——常态管控,严守离线“关口”。离开工位时,务必手动关闭无线键盘的物理电源开关或直接拔除USB接收器,防范休眠劫持攻击,彻底切断潜在窃密通道。同时应清理蓝牙连接列表,删除陌生及闲置设备,非配对状态下关闭蓝牙,以防非法设备接入。

信息安全的三重防护

——加密传输,严防信号“裸奔”。优先选用搭载高级加密技术的无线键盘,定期检查并更新键盘固件与接收器驱动,及时封堵安全漏洞。在处理涉密信息的办公环境中,应使用有线键盘,从物理层面阻断信号截获窃密风险。

国家安全部微信公众号

