“小时候怕成绩单，长大怕体检单”

一项针对1144名青年的调查显示

45.2%的受访青年表示害怕参加体检

其中95后受访者表示害怕体检的比例最高

明明知道健康体检的重要性

却“不敢”去体检

看体检报告怎么成了这么“可怕”的事？

“害怕体检”是在怕什么？

很多人表面上说工作太忙，没时间体检

其实是不想面对各种异常的身体指标

怕自己怀疑的病症

成为明明白白写在体检单上的事实

自己的身体状况自己也知道

经常久坐、熬夜、吃外卖……

时不时头疼、胃疼、颈椎疼……

看体检报告确实需要勇气

“只要不体检，我就没生病”

“只是太累了，休息休息就好了”

这种话能“糊弄”自己几次呢？

逃避体检只是在掩耳盗铃

如果真的生了病

只会越拖越严重

别以为自己年轻就可以“作”

“年轻就是资本”

年轻的时候，好像怎么“作”

身体都能很快恢复如常

熬了夜，睡一觉又精神了

喝了酒，吐出来又清醒了

但年轻的“资本”可不是这么用的

不良生活习惯正在一点点毁掉健康

别以为有些病永远不会发生在你身上

根据《柳叶刀》最新发布的论文

中国目前有8,500万肥胖者

人一旦胖起来

很多病都容易找上门来

糖尿病、心血管疾病、胆结石、痛风……

脂肪肝在绑架越来越多的年轻人

脂肪固然是肝脏的大敌

但不是脂肪肝唯一的成因

如果你长期抽烟喝酒熬夜吃外卖

肝细胞合成蛋白质受阻

导致脂肪大量堆积在肝脏

也可能诱发脂肪肝

相比于男性在脂肪肝上的高检出率

女性明显需要关注另一个异常指标：

甲状腺结节

《2021版城市人群健康报告》显示

2020年，北上广深一线城市甲状腺结节

总体检出率均大幅超过30%

相当于每三个人里就有一个异常

而情绪不稳定会加大患病的几率

年轻人的“朋克养生”

看了这些

大家可能会说：“年轻人太难了！”

工作很忙很累

三餐时间固定不下来

没时间运动

心态也容易“崩”

得知心态不好影响健康之后

心态更不好了

于是

一些年轻人试图用一些“黑科技”

“捞一捞”自己的健康状况

抗糖丸、维生素ABCE、

酵素、抗氧化葡萄籽……

只要听说对身体好

都给自己安排上

但这些真的靠谱吗？

可能连吃下它们的年轻人自己都不太相信

人体的生理结构复杂

仅靠口服保健药丸养生并不可靠

要养生，还是“老配方”

那怎么养生才可靠呢？

还是老生常谈

健康饮食加上规律生活

就算是外卖，也要吃点健康的

坐在办公室电脑前

要提醒自己抬头挺胸坐端正

每20分钟抬头看看窗外

每隔一个小时起身走走

这不是耽误工作

而是对自己的身体负责

自己的健康，只有靠自己维护

在为KPI奔波的同时

我们也得适当按个暂停键

去趟体检中心

看看自己的身体还能不能“肝”得动

“我变秃了，也变强了”

只是职场人的自我调侃

谁不想有个健康的好身体呢？

不管是怕体检检出问题、提前调整饮食作息

还是体检后发现了健康问题

及时改变不良习惯、及时就医

有九成以上的年轻人都表示

体检会促使自己更注意健康

体检就是对身体健康状况的一次考试

平时认真准备

尽量别让自己的身体被“考住”！

编辑：张鹏

综合：青春上海、央视网、中国青年报、中国新闻周刊