

提醒 | TIXING

体检的这事儿
你知道吗

“唉，又是猝死！”朋友圈里，一个朋友转发了“清华学子张斌36岁过劳猝死”的帖子，引来了圈内朋友的集体围观。“以前一直觉得自己很健康，单位组织体检时，总是随便应付，能逃则逃，现在看来是错了。防患于未然总是好过事后补救。”网友楚楚的话，得到了不少朋友的赞同。不少人当即表示，过几天就付诸行动。可是，体检很多人年年都在做，但体检的那些事儿，你真的都知道吗？

个性化体检，要格外重视

体检套餐五花八门，该怎么选择？“因人而异”，萧山第一人民医院健康中心主任谢仁龙建议，选择体检项目，可根据“常规+个性化”体检项目结合的原则进行选择。

目前常规的体检套餐通常包含了最基本、最主要的健康检查项目，如抽血、B超、尿检、胸透、内科/外科、心电图、五官及妇科、男科等。这些项目对血液、心血管、肝肾肺、生殖系统疾病等常见的、关键的健康隐患有了最基础的把关，是身体健康的第一道防线。

此外，还有一些不能忽视但是常常不被人重视的体检项目。每次体检，至少会有2/3的人会放弃肛门指检和大小便检查，理由五花八门，有害羞的，也有觉得完全没必要的。事实上，这两项检查是非常重要的。通过肛门指检，可以发现肛门内5~7厘米的直肠肿瘤，这是大肠癌发病率较高的部位。大便常规检查，则能通过隐血发现胃肠道出血情况，有些消化道出血，又

难用肉眼观察到便血，但能通过这个项目检查出来。

在做完这些“规定动作”后，每个人可以根据自身情况，“量身定做”一些体检项目。比如，已婚女性除了常规体检项目外，建议做下妇科和TCT(液基细胞学)。特别是乳房、子宫项目一定要详细检查。比如乳腺彩超，可以发现有无增生结节情况，如果有，则需进一步确诊。而做一下TCT宫颈防癌刮片检查，则能及时发现宫颈病变并及时阻止它恶化。

体检建议，不可忽视

一份完整的体检报告，必然包含了医生做出的“意见和建议”，它通常是用简明扼要的文字，提出类似“复检”、“进一步检查”、“动态观察”等建议。大家千万不要忽视了这些简明扼要的建议，一定要“遵医嘱”。特别是对于当次体检所进行的项目还不能完全做出结论性的诊断时，医生一般会建议体检对象前往专科医院进行检查。此时，千万不可犯懒。

健康 | JIANKANG

大多数人不知道的太阳疗法

眼下太阳既温和暖人，又不像盛夏的烈日让人难以忍受，正是享受“太阳进补”的大好时机。正确晒太阳是有好处的，享受日光养生不妨重点晒晒4个部位。

一、晒4个部位

- 1.晒头顶：让阳光洒满头顶，可以通畅百脉、调补阳气。
- 2.晒后背：经常晒晒后背，调气血、壮心肺。
- 3.晒腿脚：春夏时晒足阳光，可以储存能量，到冬天帮助抵御寒冷，护卫正气。
- 4.晒手心：可以释放压力，舒缓疲劳，促进睡眠，还能强心益气。

二、晒太阳的小贴士

- 1.晒太阳时做做扩胸运动
充足的阳光照耀能够调节褪黑素的分泌，而胸部的舒展能够使身体更好地吸收阳气，起到补充肝阳、疏泄肝气和养肝的作用。
- 2.每周晒太阳别少于40分钟
一般来说，当人体15%的皮肤暴露在阳光下时，年轻人每周累计晒40分钟、老年人每周晒60分钟就能保证皮肤合成充足的维生素D。
- 3.晒太阳的最佳时间：10点和16点
另外，上午10时左右和下午4时左右，是晒太阳养生的最佳时间。此时日光中的紫外线可使人体产生维生素D，从而防止骨质疏松，并减少动脉硬化的发病率。

云南彩友守号一月揽奖3200万

5月15日晚，双色球第2016055期开奖，当期全国开出双色球头奖11注，单注奖金为642万多元。其中，云南省一彩民中出5注一等奖，奖金高达3200多万元，这5注双色球头奖出自昆明市宜良县匡远镇发达街40号53010605号投注站，中奖彩票是一张1注5倍单式自选票。

20日一早，云南省福彩中心迎来了3200万大奖得主郭先生(化名)。郭先生是位十足的老彩民了，买彩十多年了，平时也就中过一些小奖，他说自己从来都是随心所欲地买彩票，基本上都不买固定号码，而且也不在固定的站点投注，但是只要看到福彩投注站，都会进去选上一注双色球号码。

郭先生投注十分理性，他每次都是只买单式的，一般只买2块钱的，有时候对号码有感觉，就会倍投上几倍，但是都不超过十块钱，这次中奖的这组号码，守号守了一个月，这也是自己守号最长的一注号码，平时就打一倍，那天心情好，就打了5倍，居然中了头奖。

郭先生说：“在开奖第三天查手机就知道自己中了大奖，可是一掏口袋找彩票时，发现没有装在自己的衣服口袋里”。郭先生笑着说，当时可真是吓出一身冷汗了，就赶紧回忆，突然想起来，前一天离开家的时候，把换洗的衣服扔到了洗衣机里，彩票肯定是装在换下的衣服里了。”他赶忙打电话回家，幸运的是，妻子因为有事耽搁了，还没有往洗衣机里放水呢！
钟才

3D一周分析与推荐

形态重点关注大小大、偶偶奇回补

从大小方面来看，上周两大一小形态开出3次；全大形态未开出；两小一大形态开出4次；全小形态未开出；预测下周大数可能会继续高开，关注大大小形态。下周推荐：小大大，小大小，大小大，形态重点关注大小大回补。上期推荐命中(大小大，大大小)。

从奇偶方面来看，上周两偶一奇形态未开出，两奇一偶形态开出5次；全偶形态未开出；全奇形态开出2次。同时，奇数共开出16枚，偶数开出5枚。预测下周偶数可能会反弹回补，下周推荐：偶奇偶，偶偶奇，偶奇奇，形态重点关注偶偶奇回补。上期推荐命中(偶奇奇)。

从质合方面来看，上周两合一质形态开出2次，两质一合形态开出3次；全合形

态未开出；全质形态开出2次。同时，质数共开出14枚，合数开出7枚。预测下周合数可能会高开。下周推荐：合质合，合质质，合合质，形态重点关注合质合回补。上期推荐命中(合合质，质合质，合质合)。

综合上周和值的出号形势来看，和值在中大和值区域，上周和值波动较小，最小和值出现了08点，最大和值出现16点。近期中小和值将会继续走强，和值将趋向中和值区域，且以奇和值为主。下周重点推荐：09点，11点，13点，15点，17点，防12点、14点。

本周复式推荐：0125689。回顾：第133期中691组选，第136期中619组选，第137期中393组选。
骏宝



挑战一等奖

双色球2016060期

红球推荐：03 04 09 10 15 19 22 24 28 30 32 33；蓝球推荐：05 08 09 13。



安徽福彩订阅号正式上线啦，每个工作日及时推送中奖信息和重要活动内容，请广大彩友扫描二维码加入官方安徽福利彩票订阅号！

双色球今日开奖



奖池 989524476 元

上期头奖 9 注，单注奖金 715 万元

我省彩民中得 1 注 715 万元 一等奖