

从“套餐固定”到“私人定制”

健康体检升级进行时

今年的《政府工作报告》明确提出：“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。为了规范成人健康体检，2025年10月，国家卫生健康委办公厅印发《成人健康体检项目推荐指引（2025年版）》（以下简称《指引》），同时发布的还有2025年版健康体检自测问卷、基本体检项目、慢性病风险筛查项目、成人健康体检工作流程图、常见慢性病风险评估指标等。

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？告别盲目跟风 坚持“量体裁衣”

“以前体检要么听朋友推荐，要么凭感觉选，总担心没查到位、又怕花冤枉钱。”66岁的北京市民赵大爷道出了许多人的共同困扰。过去，固定套餐、盲目加项是不少人体检的常态，老年人、中青年、慢性病患者等不同人群，往往使用差别不大的体检方案，既造成医疗资源浪费，也难以精准发现潜在健康风险。

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。

随着新版《指引》推行，这一局面正在改变。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表示，新版《指引》确立了体检行业的“新国标”，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。”

体检项目如何设？精准设置项目 满足多元需求

前不久，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

专家普遍建议，选择体检套餐应遵循“量体裁衣、动态调整”原则，结合年龄、性别、生活习惯、既往病史、家族病史等综合判断，不盲目追求“越贵越好、越多越好”，适合自身健康状况才是最优选择。

浙江省人民医院全科医学健康管理中心主任医师陈曦提醒，选择体检服务首先要选择有资质的正规医疗机构或体检机构。“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。

科学减重。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、运动测评和中医师、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的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。

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，由原来的选填改为必填。受检者在完成问卷表填写后，才能进入体检预约环节。

体检服务如何优化？ 全流程升级 提升体验与质量

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。

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。”北京协和医院健康医学部主任费允云说，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体检者会在线上使用“体检报告智能化解读”工具。

“体检最关键的意义在于早发现早干预，提前阻断疾病‘萌芽’，最大化降低疾病危害。”费允云建议，体检机构要在健康体检与健康管理上做好有效衔接，为检出健康问题的患者及时做好健康干预或治疗。（来源：人民日报）



遗失声明、公告【联系电话：2330550】

寻亲公告

张鑫鑫，性别：女，大致年龄8岁，血型不详，2018年5月31日发现被遗弃在鱼台县中医院门口，张忠香将其拾捡，目前暂由张忠香的儿子张五齐抚养。

现进行公告，如有其生父母和其他监护人信息或者有关违法线索，请及时来电、来信向公安机关反映。

联系电话：
鱼台县公安局户政科：0537-6467197
鱼台县公安局王鲁派出所：0537-6467280
来信地址：鱼台县公安局王鲁派出所户籍室（邮编：272300）

