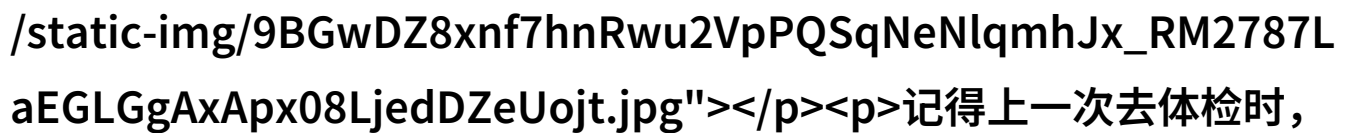


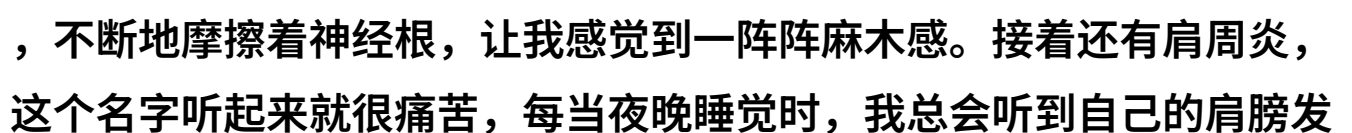
医生检查POP文我是怎么了这次体检的报

我是怎么了？这次体检的报告让我好焦虑！打开手机，看到医生检查POP文，我心跳加速。POP文，是指“个人健康信息”或者“个人防疫通行证”，每次查看都像是在等待命运的宣判。

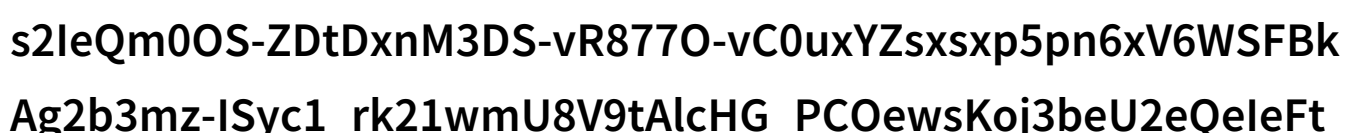
记得上一次去体检时，

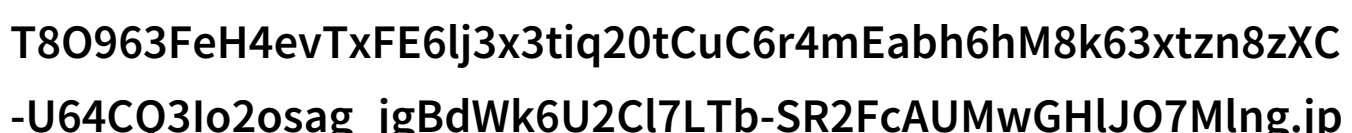
医生小心翼翼地用手背对着我的脖子和肩膀轻轻推挤。我知道，这是要检查我的颈椎和肩关节是否有问题。但当那份结果出来的时候，我却发现了一些不为人知的问题。

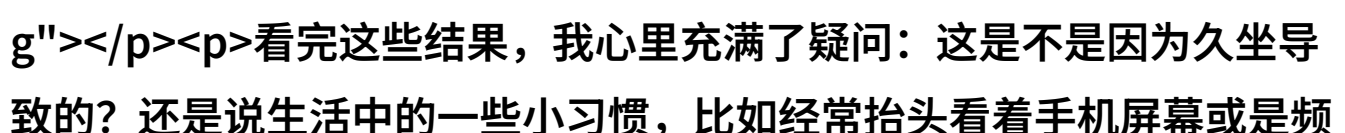
首先是颈椎骨刺，它好像在那里长出了一条细长的脊梁，就在我最常用的姿势——电脑前坐着工作的时候，不断地摩擦着神经根，让我感觉到一阵阵麻木感。接着还有肩周炎，这个名字听起来就很痛苦，每当夜晚睡觉时，我总会听到自己的肩膀发出呜咽声。

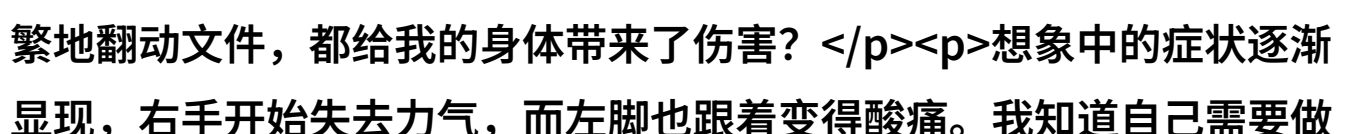
看完这些结果，我心里充满了疑问：这是不是因为久坐导致的？还是说生活中的一些小习惯，比如经常抬头看着手机屏幕或是频繁地翻动文件，都给我的身体带来了伤害？

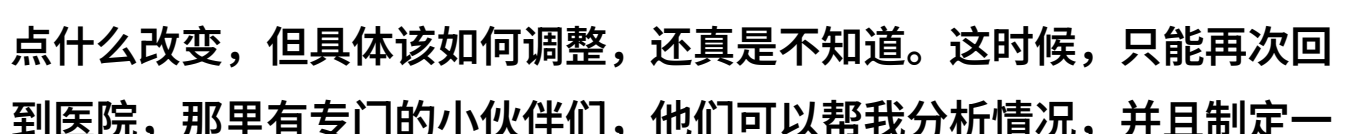
想象中的症状逐渐显现，右手开始失去力气，而左脚也跟着变得酸痛。我知道自己需要做点什么改变，但具体该如何调整，还真是不知道。这时候，只能再次回到医院，那里有专门的小伙伴们，他们可以帮我分析情况，并且制定一个合适的治疗方案。

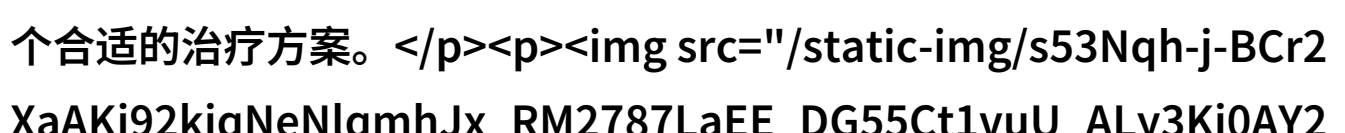


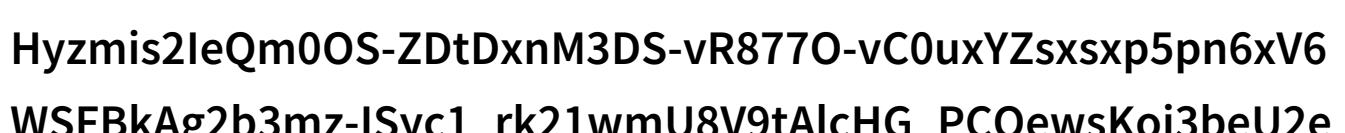












QeleFtT8O963FeH4evTxFE6lj3x3tiq20tCuC6r4mEabh6hM8k63xtzn8zXC-U64CQ3lo2osag_jgBdWk6U2Cl7LTb-SR2FcAUMwGHLJO7Mlng.jpg"></p><p>走进诊室，那位温柔而专业的医生微笑着迎接我们。她问道：“您最近有什么不舒服的地方吗？”我把所有的事情告诉她，她倾听得那么认真，以至于我几乎忘记了自己的紧张情绪。</p><p>然后，她拿出了那个熟悉的小纸条，那就是我们所说的POP文。在她的指导下，我们一起仔细阅读每一项检查结果，一边解释，一边回答她的提问。当一切结束后，她给予了一个结论：虽然确实存在一些问题，但并非不可解决。她推荐了一套锻炼计划，以及一些日常生活上的改善建议，比如保持良好的姿势、适量运动和平衡饮食等。</p><p></p><p>从此之后，每当打开手机看到那个小字眼里的消息，即使它带来的焦虑依旧，但是至少有一种确定感，那就是只要持续努力，我们都能找到属于自己的健康之路。</p><p>下载本文pdf文件</p>