

给你
更年期最好的
身心调适、
特别关照

中老年

健康管理全书

中国保健科技学会专家

张丽 主编



细说**13**种中老年人最担心的疾病防治
养成运动、饮食好习惯，使你的身体更健康

解读必做的**14**项常规检查
告诉你体检前最关心的健康内容

让你的晚年生活
更健康

专家教你了解健康检查的时间、意义及必要性
提供科学、有效的防治方案，自己管理晚年的健康



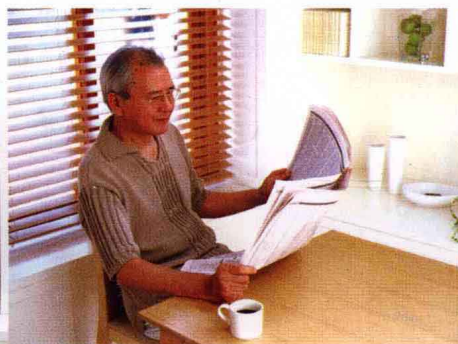
吉林科学技术出版社

中老年 健康管理全书



中国保健科技学会专家

张丽 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康管理全书/张丽主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5384-3813-0

I. 中… II. 张… III. ①中年人-保健-图解②老年人-保健-图解 IV. R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第050658号

中老年健康管理全书



主编: 张丽

编委: 刘旭 刘卓 张雪婷

责任编辑: 解春谊 王皓

插图设计: 王廷华 邹吉晨 王舒 于通 李雷

刘亚超 李壮壮 林敏 王平

吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85674016 85635186

传真: 0431-85635185

网址: WWW.jkstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

710×1000 16开本 12印张 200千字

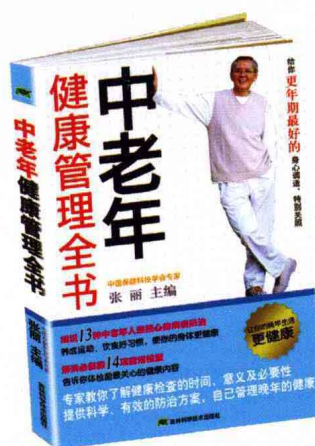
2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄本社调换

ISBN 978-7-5384-3813-0

定价: 28.80元





[前言] FOREWORD

中老年是人生的重要阶段，如何适时转变好人生的角色，努力适应这些变化，平安地渡过这人生的重要一关呢？只有健康才能真正做到把生命掌握在自己手里，才能实现延年益寿、颐养天年的愿望。

人们一旦步入中老年阶段，最渴望的莫过于身体健康、儿孙关爱、尽享天伦之乐了。这是一本专为中老年人健康所写的书，书中以简单易懂的语言，告诉中老年人如何保持正确的生活方式，如何养成良好的卫生习惯，以减少疾病的发生，促进健康，提高生活质量，进而达到在精神、身体、社会交往等方面的健康状态。

中老年人的健康不仅是个人的幸福，也是家庭的欢乐，是社会的财富。因此，我们将从专家的角度，解读你的健康状况，教你掌握健康的生活方法，帮你走出种种疾病带来的烦恼，让你晚年能够轻易掌握自己生活的健康！

PART 1 你该不该做健康体检

- | | | | |
|-----|--------------|-----|----------|
| 010 | 中老年人健康体检的必要性 | 015 | 应该去哪里体检 |
| 011 | 什么是定期体检 | 016 | 简易自检方法 |
| 011 | 体检主要内容 | 016 | 我国老人健康标准 |
| 013 | 体检注意事项 | 016 | 西医老人健康标准 |
| 014 | 体检前别用这些药 | 016 | 中医老人健康标准 |

PART 2 健康体检具体做什么

- | | | | |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 018 | 尿常规检查 | 028 | 肝功能检查 |
| 018 | 尿常规检查 | 028 | 肝功能检查包括什么 |
| 018 | 糖尿病类项目 | 028 | 肝功能检查的局限性 |
| 018 | 肾病类项目 | 029 | 肝功能检查应注意什么 |
| 019 | 泌尿感染类项目 | 029 | 甲状腺功能检查 |
| 019 | 如何正确地收集尿液标本 | 029 | 甲状腺功能检查的各项指标 |
| 021 | 尿常规正常值 | 029 | 甲状腺功能检查方法 |
| 021 | 血常规检查 | 030 | 什么是甲亢 |
| 021 | 血常规检查什么 | 031 | 肾脏检查 |
| 023 | 血糖检查 | 031 | 肾脏检查的意义及项目 |
| 024 | 血糖常规检查法 | 034 | 胃镜检查 |
| 024 | 血脂检查 | 034 | 什么是胃镜检查 |
| 024 | 血脂是什么 | 035 | 胃镜检查前的注意事项 |
| 025 | 血脂检查意义 | 035 | 胃镜检查后的注意事项 |
| 025 | 进行血脂检查前的注意事项 | 035 | 心电图检查 |
| 026 | 粪便检查 | 035 | 心电图的应用 |
| 026 | 粪便检查的意义 | 035 | 心电图检查注意事项 |
| 027 | 粪便检查项目包括哪些 | | |



- 036 心电图根据论断的需要
可分为以下3种
- 037 正常心电图各波段的
数值及意义
- 039 **超声检查**
- 039 超声波诊断疾病原理
- 039 什么是B超
- 040 B超优缺点
- 041 **骨密度检查**
- 041 为什么要检查骨密度
- 041 做骨密度扫描检查的必要性
- 042 什么人需要做骨密度检查
- 042 **消化道X射线检查**
- 042 什么是钡餐

- 042 检查的目的
- 042 检查方法
- 043 检查前的处置
- 043 检查时的痛苦
- 043 检查注意事项
- 043 检查结果的说明
- 043 **肿瘤标记物**
- 044 测肿瘤标记物有何意义
- 044 肿瘤标记物的分类



PART 3

更年期的特殊照料

- 046 **更年期概述**
- 047 **女性更年期概述**
- 047 女性更年期有哪些表现
- 049 更年期女性如何自我饮食
调整
- 049 女性更年期自测
- 050 正确对待更年期的到来
- 051 注意更年期的心理
调适和变化

- 052 女性更年期的身心调整
- 054 **男性更年期综合征**
- 055 更年期男性心理知识
- 055 男性更年期的表现
- 056 更年期的心理生理变化
- 056 如何自我调节情绪
- 057 男性更年期的自我心理保健
- 058 男性更年期的调节
- 059 更年期“发福”与健康
- 060 **中年男性女性如何面
对性生活**





PART 4 定期体检远离中老年疾病

- | | | | |
|-----|---------------|-----|----------------|
| 064 | 中风 | 090 | 骨质增生、骨关节炎与骨质疏松 |
| 064 | 中风概述 | 091 | 骨质增生好发部位 |
| 065 | 对中风的几种误解 | 092 | 骨关节炎如何诊断 |
| 067 | 中风的先兆 | 093 | 中老年人怎样面对骨质增生 |
| 068 | 教您几招防中风 | 094 | 骨关节炎的治疗 |
| 069 | 中风的家庭急救 | 096 | 骨关节炎患者宜用拐杖 |
| 070 | 中西两法治疗中风 | 097 | 骨刺是磨不掉的 |
| 072 | 中风的康复 | 097 | 日常生活中的注意 |
| 073 | 预防中风复发 | 098 | 颈椎病 |
| 075 | 高血压 | 098 | 颈椎病概述 |
| 075 | 高血压概述 | 099 | 颈椎病的临床表现 |
| 076 | 高血压的症状 | 101 | 中老年人为什么易患颈椎病 |
| 077 | 高血压的并发症 | 101 | 颈椎病的检查 |
| 078 | 临界高血压 | 103 | 颈椎病的治疗 |
| 078 | 中老年人怎样预防高血压 | 104 | 颈椎病的预防 |
| 079 | 高血压患者用药要谨慎 | 105 | 颈椎病中医食疗方 |
| 080 | 查出血压高该怎么办 | 105 | 颈椎病的护理 |
| 081 | 需做哪些检查 | 106 | 颈椎病人怎么睡 |
| 081 | 高血压危象的处理 | 107 | 糖尿病 |
| 082 | 血压应降到什么水平 | 107 | 糖尿病概述 |
| 083 | 中老年高血压治疗的综合方案 | 107 | 糖尿病的症状 |
| 084 | 中老年高血压病人的饮食 | 109 | 糖尿病的并发症 |
| 086 | 高血压饮茶十三法 | 111 | 糖尿病的分型 |
| 087 | 按摩降压 | 111 | 糖尿病的诊断标准 |
| 088 | 高血压病人的睡眠 | | |
| 089 | 骨质增生 | | |
| 089 | 骨质增生概述 | | |



113	糖尿病的早期征象	140	易感人群
113	中老年人应预防糖尿病	140	如何调节血脂
114	糖尿病与高血压	143	血脂与疾病的关系
115	中老年糖尿病的特点	144	肾病
117	中老年糖尿病的治疗	144	肾炎概述
119	中老年糖尿病病人的饮食	144	发病原因
121	中老年糖尿病人需锻炼	144	临床症状
121	心脏病	145	慢性肾炎能治愈吗
121	心脏病概述	146	肾炎的危险讯号
121	心脏病的常见症状	146	肾炎的检查
122	怎样预防冠心病	147	中医对急性肾炎的治疗
123	预防心肌梗死痊愈后复发	148	中医治疗急性肾炎血尿有
124	早期发现冠心病		哪些办法
129	心脏病人的运动	149	急性肾炎的预后
130	痛风	149	如何预防急性肾炎的发生
130	痛风概述	149	慢性肾炎的治疗
132	无症状高尿酸血症	153	肾结石
132	痛风与其他疾病的区别	157	肾功能衰竭
133	痛风的实验室检查	160	老年痴呆症
134	痛风的诊断	160	老年痴呆症概述
134	治疗痛风	160	老年痴呆症的几个阶段
135	饮食控制	161	老年痴呆症的十大警号
135	使用药物注意事项	161	老年痴呆与健忘的区别
136	预防和保健	162	老年痴呆与微量元素
137	高脂血症	164	按摩疗法
137	高脂血症概述	165	中医疗法
137	高脂血症的症状	167	护理要点
138	高血脂的危害	167	禁忌
138	高血脂的分类	168	脑血栓



- 168 脑血栓概述
- 168 临床表现
- 168 理化检查
- 168 西医治疗
- 169 中医治疗
- 169 血黏度与脑血栓的关系
- 169 脑血栓的简单预防方法
- 169 脑血栓的饮食原则
- 170 食物选择
- 170 老年性白内障
- 170 老年性白内障概述
- 171 老年性白内障的病程
- 171 白内障的治疗
- 174 食疗方案
- 174 自我保健

- 175 白内障的预防
- 176 失眠
- 176 失眠概述
- 176 失眠分型
- 177 失眠的治疗
- 177 吃安眠药应该谨慎
- 178 中医对失眠的认识及治疗
- 180 非药物疗法



PART 5

中老年人健康养生

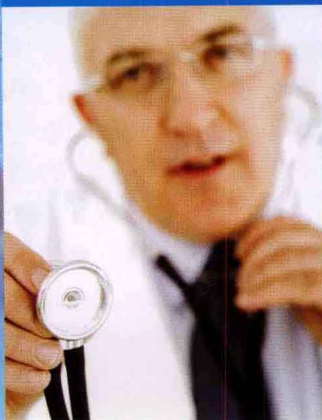
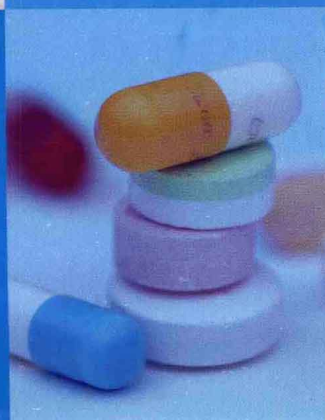
- 182 中老年的运动
- 182 运动项目的选择
- 184 中老年人的身体锻炼“四忌”和“四要”
- 186 中老年的特点
- 186 均衡的营养是健康的基础
- 188 营养是维持生命的基础
- 188 中老年人合理的饮食建议

- 190 老年人外出的注意事项
- 191 老人与保姆
- 191 缺乏护理知识会让老人不满意
- 192 选保姆还要考虑老人的心理需要
- 192 难十全十美时，老人也应忍让

你该不该做健康体检



Part 1





中老年人健康体检的必要性

随着经济的快速发展，人们对中老年阶段的健康更加关注。中老年是人生的重要阶段，是火样年华步入金色年华的转折期。在这一时期，人的体质由盛渐衰，组织器官开始衰退，生理功能也在减弱。步入中老年，人生犹如一幅黑白厚重的木刻替代了流光溢彩的油画，势必会从心理、生理、工作环境、社会环境等各方面发生变化。如何适时转变好人生的角色，努力适应这些变化，平安地渡过这人生的重要一关，只有健康才能真正做到把生命掌握在自己手中，才能实现延年益寿、颐养天年的愿望。

我国医疗卫生事业蓬勃发展，物质生活水平显著提高，人民群众的平均寿命也逐渐延长。然而，我国一些大中城市已经步入中老年社会，中老年人口的比例越来越大。他们的健康状况，牵动着千家万户，关系到社会的繁荣发展，健康问题因此也就越来越受到人们的关注。尤其是在当今社会竞争日趋激烈，生活节奏不断加快，环境问题相对突出的情况下，一些常见的中老年疾病发病率不断上升，提前得病、提前卧床、提前死亡的现象不在少数，严重威胁到中老年人的健康和幸福。讲究养生保健，积极有效地预防疾病，是全社会的共同责任，更是中老年人日常生活的重要内容。健康问题就成为了一个不可避免的问题，所以体检在中老年人生活中应占有重要位置。

身体没有不舒服并不代表一切健康。应在无明显症状表现，外观上看不出病状的阶段，定期的做好健康检查，及早筛检出潜在的致病因素及有无功能异常情形，达到早期发现、早期治疗的效果。人的身体状况时刻都在改变，必须定期注意和保养。检查结果正常，表示检查数值均在正常范围，可能体内确实尚无潜在疾病，也可能已有疾病，但因变化很轻微以致检测不出来。况且人体的健康随着时间、年龄、生活习惯及工作压力而改变，所以仍需定期做健康检查，以利于自我身体评估，及早发现问题，及早改善。



什么是定期体检

享受生活需要一个前提，那就是身体健康。虽然人们已经开始重视自己的健康，但是大部分人还不太懂得如何使自己更健康。多数人还是等有病的时候才赶紧到医院，看最好的医生，吃最好的药。大多数疾病都很“狡猾”，让你很难发现它的存在。有些疾病在早期并无明显的症状，如高血压、冠心病、动脉硬化、高脂血症、肿瘤等。这些疾病进展比较缓慢，发病隐匿，等发展到一定程度才显示症状。怎样才能及早发现病魔呢？定期体检是最好的办法。

定期体检是指在一定的时间内（一般是1年，也可以根据体检者个人的情况具体定），进行一次全面的身体检查。其意义不仅在于发现疾病，而是为了找出某种疾病发生的趋势和潜在的危险，从而采取相应的措施达到未病先防、早期诊断、早期治疗的目的。

体检主要内容

□ 称体重

成年人标准体重(kg)=身高(cm)-105(男)或100(女)，±10%为正常，体重出现明显减轻多是消耗性疾病，如糖尿病或恶性肿瘤等发出的首要信号。定期称体重会发现有无肥胖趋势，以便采取有效措施。

□ 血压测量

血压值较高常与原发性高血压、脑中风、动脉硬化有关。高血压是一种隐匿性疾病，早期常无明显症状，因此将测量血压作为常规检查，可以发现早期高血压，有利于早期治疗。近年来，对于低血压的危害也逐渐引起医学界的关注，低血压能造成人体各器官的供血不足，容易发生缺血性脑卒中、心绞痛、心肌梗死，体检中也应加以重视。

□ 身体器官

1. 眼睛：白内障、原发性青光眼常在中年发病；脑动脉硬化能从眼底反映出来；患有高血压、冠心病、糖尿病及过度肥胖者也必须查眼底。

2. 耳鼻咽喉：我国是鼻咽癌高发地区，鼻咽癌早期可以没有任何症状，多数患者是在检查中被发现的，鼻咽癌只要早发现、早治疗，其5年生存率可高达80%~100%。口腔疾病也严重影响人们的生活质量，体检时千万不要忽略。

3. 颈部：体检中颈部肿块的检出率较高。颈部常见的疾病如甲状腺癌、甲状腺瘤、颈淋巴结核、恶性淋巴瘤、涎腺肿瘤、血管瘤，淋巴管瘤、神经鞘瘤等，其早期多无疼痛、皮肤红肿等症状，往往不会引起人们的重视，而造成延误治疗。

4. 脊柱、四肢：近年来，骨质增生、骨质疏松、骨肿瘤等四肢躯

体疾病呈上升趋势，极大地影响到人们的生活甚至生存质量，如果在体检时，按望、触、叩、动、量及神经系统逐一有序地进行检查，对疾病早发现、早治疗，就可以预防和延缓这些疾病的发生。

□ B超、心电图、X线透视

1. B超是体检当中一项很重要的检查，它可以确定肝、胆、肾、输尿管、膀胱等脏器内是否有病变，以及病变的大小、位置等，对肝硬化、酒精肝、脂肪肝、结石及肿瘤诊断准确。目前B超检查已被公认为是诊断疾病的首选方法之一。

2. 心电图有助于早期发现冠心病。平时有胸闷心悸症状者，更应做心电图检查。

3. 胸部X线透视可以早期发现有无肺部疾病，如肺癌、肺结核等。即使不吸烟者也要定期检查。

□ 血、尿、便常规

1. 血常规：可排除血液系统疾病如贫血、血小板减少症等炎症等疾病。

2. 尿常规：可初步了解肾功能，了解有无肾动脉硬化。可排除肾炎、尿道炎、糖尿病疾病。

3. 便常规：尤其是大便潜血检查，可早期发现消化道疾病。

4. 血液生化检查、血脂检测：在体检过程中发现最多的是高血脂患者，并有年轻化的趋向。步入中年后，每年一次的血脂检查不容忽视。

5. 血糖检测：能初步筛查糖尿病和低血糖等。

6. 肝功能：通过转氨酶、总胆红素的变化，了解是否有肝脏实质病变、肝胆管阻塞及溶血性疾病及全身营养状况；乙肝表面抗原的检测可决定能否进行乙肝疫苗注射及对肝炎进一步分类分型。

7. 肾功能：通过尿素氮、肌酐了解是否有肾炎、肾病综合征、尿毒症等情况；通过尿酸了解是否患有痛风症。

□ 肛门指检

人到中年，由于前列腺功能开始衰退，结缔组织增生，容易出现前列腺肥大，甚至会发生恶性病变。通过肛门指检再结合血液前列腺特异抗原测定可及早发现前列腺癌，在男性癌症中前列腺癌是名列前茅的。同时，肛门指检也可发现直肠癌。中年以上生育过妇女应每3年查一次子宫颈刮片，以排除宫颈癌。

□ 妇科检查

女性定期做妇科检查尤为重要，因为乳腺癌、宫颈癌等妇科疾病的发病率还是比较高的。妇科疾病如宫颈癌、卵巢瘤等早期常无明显症状，必须通过医学检查才能发现。目前乳腺癌已占到癌症发病率的第二位，是女性恶性肿瘤之首，因此女性应增强对乳腺的自我保护意识，定期体检，早期诊断，早期治疗。

□ 防癌检查

近年来恶性肿瘤发病率逐年增高，应在体检中有针对性地增加一些筛查项目。由于原发性肝癌多见于中年人，故40岁以后，应每年检测一次甲肝蛋白。特别是乙型肝炎患者，更应定期检查。此外，通过检测鼻咽癌相关抗体可对鼻咽癌进行筛查。通过检测癌胚抗原可对消化道肿瘤进行筛查。检测前列腺特异抗原可对前列腺癌进行筛查。

□ 其他检查

通过一般检查发现了疾病，可有针对性地选择(彩色B超、动态心电图、脑电图)等特殊检查，以求早确诊、早治疗。

■ 体检注意事项

1. 体检前一天晚上8时后避免进食，注意休息，避免剧烈运动，保持充足睡眠。女性要避免经期，不要穿花色内衣、金属扣内衣及佩戴首饰，以免影响放射线检查。体检前几天，要注意饮食，不要吃过多油腻、不易消化的食物，不饮酒，不要吃对肝、肾功能有损害的药物，以免影响体检结果。

2. 应该认识到体检的重要性，认真对待体检，做好每一项检查。有些人在体检时，因为嫌麻烦，许多该查的项目不认真去查，如：女性的妇科、乳腺检查，男性的肛门指检等。甚至有人说：“体检就是花钱买罪受”，这种说法是完全错

误的，体检是为了提前发现一些健康状态中的隐患，使产生疾病的危险因素早早消除。

3. 重视体检的关键环节。体检时先做需空腹检查的项目，如采血、B超等。因空腹检查项目做完后可进食服药，这样不会影响患有慢性病患者按时服药。病史陈述要客观、完全，以免遗漏重要病史。

4. 重视体检结论。体检结论一是对体检者健康状况的概括总结，二是医生根据各科体检结果，综合分析后对受检者开的健康处方，对纠正不良生活习惯、预防和治疗疾病有重要指导意义。有些受检者对体检过程较为重视，却忽视了体检结论，未仔细阅读和认真实施，使健康体检失去意义，这是应该注意的。

5. 药物对检查结果的影响。影响化验结果的因素很多，除了饮食、检验技术、实验方法等外，药物也是一个重要的因素。许多药物进入人体后，可引起人体生理和病理方面的复杂变化(这些变化并非原发病所致)，从而影响化验结果；另一些药物由于其物理化学性质可与检验试剂起反应，从而干扰化验结果，出现假阳性、假阴性或多种无法解释的结果。这不仅影响了化验的准确性和可靠性，而且会使医生诊断困难，延误病情和治疗，严重者可危及生命。特别是某些药物，对化验结果产生干扰的时间可长达



几天、数月甚至几年，如使用“碘油”作为X线静脉造影剂后，因碘在人体内存在的时间特别长，故其在体内的残留量对“甲状腺功能检验”产生“假阳性”的时间可长达数年。

■ 体检前别用这些药

□ 影响化验结果的药物主要有以下几类

1. **抗生素药**：青霉素类和磺胺类药物能增高血液中尿酸浓度，常误诊为“痛风阳性”。磺胺类抑制肠内细菌繁殖，使“尿胆原检查”出现混浊，因而无法得出尿胆原的正确结果。

2. **消炎镇痛药**：阿司匹林、氨基比林等药物会使尿中“胆红素”值升高；吗啡、哌替啶和消炎痛、布洛芬等药物有利于胆总管排出胆汁，导致检验中“淀粉酶”和“脂肪酶”含量明显升高，在用药后4小时内影响最大，24小时后消失。

3. **抗癌药**：绝大多数抗癌药物对人体造血系统有抑制和毒害作用，可导致血液中红细胞、白细胞、血小板和血红蛋白数量的减少（少数药物可使上述细胞异常增多），肝功能改变，有的还可以使血脂值升高。其中甲氨喋呤，会抑制骨髓，且损害肾功能；溶癌呤损害肝功能，出现黄疸；阿糖胞苷使谷丙、谷草两种转氨酶异常升高。

4. **激素类药**：雌激素类药物能影响人体中血脂的正常含量，使“葡萄糖耐量试验”降低，并可引起血小板和红细胞数量的减少。盐皮质激素易致水、钠潴留和低血钾症。肾上腺素可减少钙、磷的吸收，且排出量增加，故血钙、血磷偏低，且明显升高血糖值，故临床上常误诊为糖尿病。

5. **利尿药**：临床上常用的为双氢克尿噻、速尿和利尿酸等。典型的临床反应为：低血钾、低血容量和低血氯，长期应用后可见高氮质血症和高尿酸血症。

6. **抗糖尿病药**：使用胰岛素后会出现低血糖症，这已为大家所熟知。其他抗糖尿病药，如D-860、氯磺丙脲等，可损害肝功能，使谷丙、谷草两种转氨酶升高，出现黄疸、血细胞减少等症状。

7. **抗癫痫药**：如苯妥英钠（大仑丁）因抑制叶酸的吸收，导致巨细胞性贫血。因轻度抑制骨髓，故使血细胞（尤其是白细胞和血小板）减少，偶发再生障碍性贫血。卡马西平可致粒细胞、血小板减少，长期应用损害肝功能。



有些药物会使尿液染色，从而干扰“比色测定”和“荧光分析”的检验结果。如服用利福平后尿呈橙红色；服用黄连素和阿的平等药物使尿呈黄色；服苯琥胺后尿呈橘红色；服氨苯喋啶后使尿呈绿蓝色，并有荧光。一些药物对大便的色泽也产生影响。

总之，药物对临床检验值的影响是多方面的，包括生物学、物理学、化学、药理学和酶学等方面，往往导致“实验室检测结果与临床症状严重不符合”。因此，在体验时，如果医生开具了化验单，请一定要将你正在服用的药物详细告之，以便医务人员判断你是否处在检查的最适合时间，以免影响了检验结果。



应该去哪里体检

□ 综合性医院

这是目前大多数人首先考虑的体检机构，其整体实力强、专业人员素质高、结果的可信度高，但存在体检人员多、科室分散等不足。

□ 专门的体检中心

与医院相比，专门的体检中心具有以下优点：

1. 可以让受检者省时省力。
2. 可以避免交叉感染。有些医院的体检中心没有与其他医疗服务分离，体检者在各个科室间的流动可能造成交叉感染。
3. 拥有价格优势。与医院的体检价格相比，专业体检机构拥有很大的灵活性，可以根据不同的价位（即不同检查内容）来满足不同人员的需求，如中老年体检套餐，还可以实行会员制消费。
4. 更好的服务。经营理念的不同，专门体检机构真正让顾客找到了被当做“上帝”的感觉，有专人负责陪同体检全过程，服务周到热情。但由于行政管理尚不规范，各个体检中心的水平也是参差不齐，甚至价格也相差较大，选择时应注意多进行一些对比，能上网查查更好。

选择体检中心时，首先要考虑可靠性，看是否具有体检资质的基本条件。另外，环境是否清洁卫生、收费是否合理、规章制度是否健全等也是其中的必要条件。

体检机构的资质：具有卫生行政部门颁发的营业执照；参检医务人员具有相应的资格证书和执照；体检的设备应有经检测部门核发的合格证书。



简易自检方法

1. 慢跑。40~49岁的人。在12分钟内如果只能慢跑1200m以下，其健康与体质均差；能慢跑1300~1600m者，其体质属不合格；能慢跑1700~2100m者，其体质为及格；能慢跑2200~2400m者，其体质算很好；能慢跑2500m以上的人，其体质算最好。50~60岁的人，在12分钟内，慢跑不到1200m者，其体质算很差；慢跑1200~1500m者，其体质属不及格；能慢跑1600~1900m者，其体质算合格；能慢跑2000~2400m者，其体质算尚佳；能慢跑2500m以上的人，其体质算很好。

2. 坐位体前屈。坐在平地上，两腿伸直，双脚平踏在墙上，脚跟并拢，脚尖分开10~15cm。两手并拢，两臂和手伸直，渐渐使上体前屈，直到不能继续前伸为止（不得有突然前倾动作）。用尺测量中指尖与墙壁的距离，距离越短，体质越好。

3. 双臂屈伸。距墙一臂远直立，两手贴墙，做双臂屈伸，肩与肘平齐一次，测30秒的次数，次数越多，体质越好。

4. 闭目单足直立。两脚并拢直立，脚尖向前，两臂自然下垂，然后举单腿，大腿抬平与上体成90°，小腿自然下垂（大、小腿也成90°）。站好后，闭目即开始计时，如上体向一侧倾倒就立即停表（换秒计）。按标准站立的时间越长，体质越好。

5. 马步半蹲。双足开立与肩同宽，足尖向前，双腿屈膝半蹲，大腿与小腿成135°，腰背挺直，眼向前平视，两臂自然下垂或平举，计算坚持时间，时间越长，体质越好。

6. 摸背。左手经左肩上部，右手经右腰下向背后触摸，测量两手中指在背后的距离（cm）。左上右下、右上左下各测一次，距离越短，体质越好。

我国老人健康标准

西医老人健康标准

1. 躯体无明显畸形，无明显驼背，骨关节活动基本正常。
2. 无偏瘫、老年性痴呆等神经系统疾病。
3. 心脏正常，无高血压、冠心病。
4. 无慢性肺部疾病。
5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤。
6. 有一定的视听能力。
7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
8. 能恰当地对待家庭，有一定的社会交往能力。
9. 能适应环境。
10. 具有一定的学习、记忆能力。

中医老人健康标准

1. 眼有神。
2. 声息和。
3. 前门松。
4. 后门紧。
5. 形不丰。
6. 牙齿坚。
7. 腰腿灵。
8. 脉形小。