

卫生行业职业技能培训教程

# 健康管理师

## 基础知识

卫生部人才交流服务中心 组织编写

主 编◎王陇德

副 主 编◎白书忠 陈君石 高润霖 郭 清

卫生行业职业技能培训教程

# 健康管理师

## 基础知识

---

■ 主 编 王陇德

■ 副主编 白书忠 陈君石 高润霖 郭 清

人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

健康管理师: 基础知识 / 王陇德主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012

卫生行业职业技能培训教程

ISBN 978-7-117-16792-5

I. ①健… II. ①王… III. ①保健 - 职业技能 - 鉴定 - 教材 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 292660 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 健康管理师 基础知识

主 编: 王陇德

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 20

字 数: 474 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16792-5/R · 16793

定 价: 69.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

## 健康管理师国家职业技能鉴定 专家委员会

主任委员：王陇德

副主任委员：白书忠 陈君石 高润霖

委员（按姓氏笔画排序）：

王培玉 田京发 朱玲 刘霞 杜兵 李明 李玉泉  
杨勤兵 吴海云 何丽 何耀 武留信 周生来 周琴璐  
胡大一 侯培森 袁金龙 黄建始 密忠祥 傅华 鲍勇

## 卫生行业职业技能培训教程健康管理师 编写人员名单

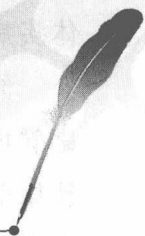
主编：王陇德

副主编：白书忠 陈君石 高润霖 郭清

编者（按姓氏笔画排序）：

王培玉 危静 刘爱萍 许志伟 孙鹏 孙冬玲 孙昕冀  
李明 李亚萍 吴海云 何丽 何耀 陈晓红 周平  
孟凡莉 赵发林 黄建始 密忠祥 傅华

## 前 言



健康管理概念在 20 世纪末引入中国。健康管理在提高全民健康素质,控制医疗费用和提高费用的投入-产出效益等方面已显现出特有的优势和巨大的潜力。在我国医改艰难前行的背景下,发展健康管理或可成为破解医改难题的有益探索。健康管理师国家职业在 2005 年 10 月被确立以来,卫生部人才交流服务中心陆续编制了国家职业标准和第一版培训教材,并先后开展了多次试点鉴定工作,对推动健康管理服务的开展和相关学科建设起到了积极的促进作用。

同时,随着医改工作的深入推进和人民群众健康观念的不断更新,健康管理相关理论研究和职业实践都取得了重大进展。为了更加有针对性地提高健康管理人才素质,满足各领域日益专业化的健康管理服务需要,新一届的专家委员会启动了健康管理师培训教材的修订再版工作,新版教材的编写修订工作对于进一步引导健康管理行业的健康发展具有重要意义。

本套教材编写体现了职业技能鉴定工作“以职业活动为导向,以职业能力为核心”的特点,严格遵照国家职业标准,力求准确、完整地理解及反映国家职业标准的理念和要求。编写体例上根据职业技能鉴定教程的统一要求,分为基础知识和实践操作两部分,分别对应《职业标准》中的基本要求和工作要求。

“基础知识”要求从业人员在从事该职业工作时,必须掌握且各个级别要求掌握程度一致、无等级差别的知识内容。基础知识章节按职业标准的基本要求编写,名称与国家职业标准的基本要求中的项目基本对应,同时也充分考虑作为培训用书各章节之间内容的均衡性。“实践操作”按职业等级分级别编



写。各等级内容遵循高级别覆盖低级别的原则,并在职业标准的基础上,在三级和二级的实践操作编写内容中添加“健康管理实例”,以引导学员通过对具体疾病的管理,达到对健康管理流程和内容的融会贯通。

健康管理在我国发展迅速,越来越受到国家、社会和公众的重视。鉴于健康管理是一门正在快速发展中的新生学科,人们对健康管理的理解不断深入,健康管理的内容不断拓展,健康管理的相关理论、方法和技术不断发展,本书在编写中难免有所疏漏,欢迎各位读者批评指正。

健康管理师国家职业技能鉴定专家委员会 主任委员  
卫生行业职业技能培训教程《健康管理师》 主 编

2012 年冬

# 目 录



第一章 健康管理概论	1
第一节 概述	1
一、健康管理的定义和特点	1
二、健康管理的理论与实践溯源	3
三、健康管理在美国的应用	4
四、健康管理的科学基础	5
五、健康管理的基本步骤	6
六、健康管理的服务流程	7
七、提供健康管理服务的机构	8
第二节 健康管理的基本策略	9
一、生活方式管理	9
二、需求管理	11
三、疾病管理	12
四、灾难性病伤管理	12
五、残疾管理	13
六、综合的人群健康管理	14
第三节 健康管理在中国	15
一、健康管理是实现人人健康的必然途径	15
二、健康管理服务需求现状	16
三、健康管理与新医改	19
四、健康管理在中国的现状	20
第四节 健康管理的学科与产业发展	21
一、健康管理相关学术机构	21
二、健康管理与传统医学	22
三、健康与生产力管理	23



四、健康管理产业的实施原则与策略 .....	24
<b>第二章 临床医学基础知识</b> .....	<b>27</b>
<b>第一节 概述</b> .....	<b>27</b>
一、临床医学的学科分类和主要特征 .....	27
二、临床医学的主要特征 .....	28
三、临床医学的发展趋势 .....	28
四、循证医学 .....	28
<b>第二节 现代医学主要诊断方法和技术</b> .....	<b>29</b>
一、问诊和病史采集 .....	29
二、体格检查 .....	29
三、实验诊断 .....	30
四、医学影像检查 .....	32
五、其他临床辅助检查 .....	35
<b>第三节 现代医学主要治疗方法</b> .....	<b>36</b>
一、药物治疗 .....	36
二、手术治疗 .....	38
三、介入治疗 .....	38
四、放射治疗 .....	39
五、物理疗法 .....	39
<b>第三章 预防医学基础知识</b> .....	<b>41</b>
<b>第一节 预防医学概述</b> .....	<b>41</b>
一、预防医学的概念 .....	41
二、预防医学的学科体系 .....	41
三、健康决定因素 .....	42
四、三级预防策略 .....	44
<b>第二节 临床预防服务</b> .....	<b>46</b>
一、临床预防服务概念及内容 .....	46
二、个体健康危险因素评价与健康维护计划 .....	47
<b>第三节 社区公共卫生服务</b> .....	<b>48</b>
一、社区的概念 .....	48
二、社区公共卫生及其实施的原则 .....	48
三、国家基本公共卫生服务 .....	50
四、职业病的管理 .....	52
<b>第四章 常见慢性非传染性疾病</b> .....	<b>54</b>
<b>第一节 概述</b> .....	<b>54</b>
一、我国慢性病流行状况 .....	54





二、慢性病致病的主要危险因素 .....	55
三、慢性病的社会危害 .....	56
第二节 恶性肿瘤 .....	56
一、恶性肿瘤流行状况 .....	56
二、恶性肿瘤的危险因素 .....	57
三、恶性肿瘤的筛查和早期诊断 .....	57
第三节 高血压 .....	58
一、高血压的诊断 .....	58
二、高血压发病的危险因素 .....	59
第四节 2型糖尿病 .....	60
一、糖尿病的诊断 .....	61
二、2型糖尿病的流行病学 .....	61
三、2型糖尿病的危险因素 .....	62
第五节 冠状动脉粥样硬化性心脏病 .....	63
一、冠心病的分型、临床表现和诊断方法 .....	63
二、冠心病发病率和死亡率 .....	64
三、冠心病危险因素 .....	65
第六节 脑卒中 .....	67
一、脑卒中的临床表现和诊断 .....	67
二、脑卒中流行病学 .....	68
三、脑卒中的危险因素 .....	68
第七节 慢性阻塞性肺疾病 .....	71
一、COPD 的临床表现和诊断 .....	71
二、COPD 的危险因素 .....	72
第五章 基本卫生保健 .....	74
第一节 基本卫生保健概述 .....	74
一、基本卫生保健的概念 .....	74
二、基本卫生保健的原则 .....	75
三、基本卫生保健的内容 .....	76
四、基本卫生保健的特点 .....	76
五、基本卫生保健的意义 .....	77
六、新时期卫生工作方针 .....	78
第二节 人人享有卫生保健的目标、指标和策略 .....	79
一、HFA 的概念及背景 .....	79
二、HFA 是全球卫生战略和社会目标 .....	83
三、HFA 的目标与指标 .....	85
四、HFA 的策略与进度评价 .....	86
五、21 世纪初的世界卫生目标 .....	87



六、WHO 21 世纪人人享有卫生保健的总目标和具体目标 .....	88
第三节 基本卫生保健的发展 .....	89
一、基本卫生保健理论的完善 .....	89
二、开发领导层 .....	89
三、基本卫生保健过去重要现在更重要 .....	89
四、基本卫生保健改革以需求为导向 .....	90
五、朝着全民健康保险的目标迈进 .....	90
六、探索中国特色的“治未病与健康管理”模式 .....	91
第六章 流行病学和医学统计学基本知识 .....	93
第一节 流行病学的基本知识 .....	93
一、基本概念 .....	95
二、常用指标 .....	95
三、常用的研究方法 .....	99
第二节 医学统计学的基本知识 .....	108
一、基本概念 .....	108
二、统计描述 .....	111
三、统计表和统计图 .....	113
四、统计推断 .....	114
附录:常用统计软件介绍 .....	115
第七章 健康教育学 .....	117
第一节 健康教育与健康促进概述 .....	117
一、健康教育、健康促进的含义与联系 .....	117
二、健康教育在健康管理中的应用 .....	119
第二节 健康相关行为改变的理论 .....	120
一、“知信行”模式 .....	120
二、健康信念模式 .....	121
三、自我效能理论 .....	122
四、行为改变的阶段理论 .....	123
第三节 健康传播 .....	124
一、传播的基本概念与模式 .....	124
二、人际传播 .....	125
三、大众传播 .....	126
四、传播材料制作与预试验 .....	126
五、常用人际传播形式与传播媒介 .....	127
第四节 健康教育计划的设计、实施与评价 .....	132
一、PRECEDE-PROCEED 模式概述 .....	132
二、计划设计步骤 .....	133



三、计划的实施 .....	136
四、计划的评价 .....	138
<b>第八章 营养与食品安全</b> .....	<b>141</b>
<b>第一节 营养学基础</b> .....	<b>141</b>
一、营养素 .....	141
二、能量和宏量营养素 .....	142
三、微量营养素 .....	148
<b>第二节 平衡膳食</b> .....	<b>149</b>
一、食物的分类 .....	149
二、膳食指南和平衡膳食宝塔 .....	149
三、特殊人群膳食指南 .....	151
<b>第三节 保健食品</b> .....	<b>153</b>
一、我国保健食品的发展历史 .....	153
二、功能食品概念的比较 .....	154
三、我国保健食品的分类 .....	156
四、如何看待和选择营养和保健食品 .....	158
五、如何鉴别保健食品 .....	159
附录 .....	159
<b>第四节 食品安全</b> .....	<b>160</b>
一、食源性疾病 .....	160
二、食物中毒 .....	161
<b>第九章 身体活动基本知识</b> .....	<b>163</b>
<b>第一节 身体活动及其健康益处</b> .....	<b>163</b>
一、概述 .....	163
二、身体活动的概念和分类 .....	164
三、身体活动的强度及其衡量 .....	165
四、身体活动的健康益处 .....	166
<b>第二节 健康人群身体活动指导</b> .....	<b>167</b>
一、个体身体活动指导原则 .....	167
二、儿童和青少年身体活动建议 .....	169
三、成年人身体活动建议 .....	169
四、老年人身体活动建议 .....	172
<b>第三节 慢性病与身体活动</b> .....	<b>173</b>
一、单纯性肥胖的身体活动 .....	173
二、2型糖尿病患者的身体活动 .....	174
三、原发性高血压患者的身体活动 .....	175



第十章 心理健康	177
第一节 心理学基础知识与心理健康	177
一、心理学基础知识	177
二、心理健康的概念	178
三、心理健康的标准	178
第二节 心理咨询与人际沟通	179
一、心理咨询的基本概念	179
二、心理咨询的主要技术	179
三、人际沟通的概念和理论	181
四、咨询技术在人际沟通中的应用	182
第三节 常见心理问题与对策	183
一、常见心理问题	183
二、常见心理问题成因分析	189
三、心理问题的应对策略	192
四、如何保持心理健康	194
第十一章 中医养生学	195
第一节 中医学概述	195
一、中医基础理论	195
二、中医主要诊断和治疗方法	197
第二节 中医养生学	199
一、概述	199
二、中医养生学的基本理论	200
三、中医养生学的基本原则	201
四、常用中医养生方法	202
第十二章 康复医学基础知识	207
第一节 康复医学基本概念	207
一、康复与康复医学	207
二、国际功能、残疾和健康分类	209
三、残疾与残疾学	209
四、康复服务体系及康复机构建设	212
第二节 康复医学的基本内容	214
一、康复预防	214
二、康复评定	215
三、康复治疗	215
第三节 康复医学工作方式	218
一、康复团队模式	218



二、康复团队组成 .....	218
三、团队会议 .....	219
四、康复团队工作特点 .....	219
五、康复团队成员组成 .....	219
<b>第十三章 健康信息学</b> .....	<b>221</b>
<b>第一节 健康信息学概述</b> .....	<b>221</b>
一、信息 .....	221
二、数据 .....	222
<b>第二节 信息收集、分析与利用</b> .....	<b>223</b>
一、信息来源 .....	223
二、信息收集方法 .....	224
三、数据库的建立 .....	225
四、信息更新与整理 .....	226
五、个体层面的信息利用 .....	227
六、群体层面的信息利用 .....	227
<b>第三节 卫生信息化</b> .....	<b>228</b>
一、卫生信息化的意义 .....	228
二、电子病历与电子健康档案 .....	228
三、区域卫生信息平台构筑 .....	230
<b>第四节 居民健康档案概述</b> .....	<b>230</b>
一、建立居民健康档案的意义 .....	230
二、建立健康档案的基本要求 .....	232
三、健康档案的分类 .....	232
四、健康档案管理的基本原则 .....	247
<b>第十四章 医学伦理学与健康管理职业道德</b> .....	<b>249</b>
<b>第一节 医学伦理与健康管理伦理的定义和基本原则</b> .....	<b>249</b>
一、医学伦理与健康管理伦理的定义 .....	249
二、医学伦理与健康管理伦理的基本原则 .....	249
<b>第二节 健康管理的规范及权利、义务</b> .....	<b>251</b>
一、健康管理的伦理关系及规范 .....	251
二、健康管理中的相关权利、义务 .....	251
<b>第三节 健康管理师职业道德</b> .....	<b>253</b>
一、职业道德基础知识 .....	253
二、健康管理基本职业守则 .....	256
<b>第十五章 健康保险与健康保险</b> .....	<b>258</b>
<b>第一节 健康保险概述</b> .....	<b>258</b>



一、健康保险的原理 .....	258
二、健康保险的定义和分类 .....	258
三、健康保险的风险 .....	261
四、健康保险的需求和供给 .....	264
五、国内外健康保险发展概况和影响因素 .....	265
第二节 健康管理在健康保险中的应用 .....	269
一、健康保险行业中健康管理的定义 .....	269
二、健康保险行业中健康管理的分类 .....	269
三、健康管理在健康保险中的作用 .....	270
四、健康保险对健康管理的意义 .....	270
五、健康保险与健康管理的结合模式 .....	271
六、发展前景 .....	273
第十六章 健康管理服务营销与相关健康产品 .....	275
第一节 健康管理服务概述 .....	275
一、健康管理服务概念 .....	275
二、健康管理服务特性 .....	276
三、健康管理的行业本质 .....	277
第二节 健康管理服务营销 .....	278
一、确定目标客户 .....	278
二、分析评价需求 .....	278
三、选择和利用资源 .....	279
四、确定产品价值 .....	279
五、促进客户购买 .....	279
六、实现客户价值 .....	279
第三节 健康管理消费行为分析 .....	279
一、健康管理需求特征 .....	279
二、健康管理消费行为特征 .....	280
三、消费者的购买决策过程 .....	281
四、健康管理服务营销组合 .....	281
第四节 健康管理服务案例 .....	283
一、项目背景 .....	283
二、项目实施 .....	283
三、项目效果 .....	284
第五节 健康相关产品 .....	285
一、健康相关产品的分类 .....	285
二、健康相关产品的命名原则 .....	287
第六节 健康管理相关产品 .....	288
一、健康维护产品 .....	288



二、健康咨询服务 .....	289
三、健康监测设备 .....	289
<b>第十七章 健康管理相关法律、法规知识 .....</b>	<b>291</b>
<b>第一节 《中华人民共和国劳动合同法》相关知识 .....</b>	<b>291</b>
一、《中华人民共和国劳动合同法》的立法宗旨 .....	291
二、《中华人民共和国劳动合同法》的适用范围 .....	291
三、劳动合同的订立 .....	291
四、劳动合同的履行和变更 .....	293
五、劳动合同的解除和终止 .....	293
六、劳动合同的监督和检查 .....	294
<b>第二节 《中华人民共和国消费者权益保护法》相关知识 .....</b>	<b>294</b>
一、《中华人民共和国消费者权益保护法》的立法宗旨 .....	294
二、《中华人民共和国消费者权益保护法》的适用范围 .....	295
三、消费者的权利 .....	295
四、经营者的义务 .....	295
五、争议的解决 .....	296
<b>第三节 《中华人民共和国执业医师法》相关知识 .....</b>	<b>296</b>
一、《中华人民共和国执业医师法》的立法宗旨 .....	296
二、《中华人民共和国执业医师法》的适用范围 .....	296
三、医师的考试和注册 .....	297
四、医师的执业规则 .....	297
五、医师的考核和培训 .....	298
<b>第四节 《中华人民共和国食品安全法》相关知识 .....</b>	<b>298</b>
一、《中华人民共和国食品安全法》的立法宗旨 .....	298
二、《中华人民共和国食品安全法》的适用范围 .....	298
三、食品安全风险监测和评估 .....	299
四、食品安全标准 .....	299
五、食品生产经营 .....	299
六、食品检验 .....	302
七、食品进出口 .....	302
八、食品安全事故处置 .....	302
九、监督管理 .....	302
十、法律责任 .....	303

# 第一章

## 健康管理概论

### 第一节 概 述

#### 一、健康管理的定义和特点

健康管理在 20 世纪 80 年代从美国兴起,随后英国、德国、法国和日本等发达国家也积极效仿和实施健康管理。健康管理研究与服务内容也由最初单一的健康体检与生活方式指导,发展到目前的国家或国际组织(如欧盟)全民健康促进战略规划的制定、个体或群体全面健康检测、健康风险评估与控制管理。进入 21 世纪后,健康管理开始在我国逐步兴起与发展。

健康管理虽然在国际上出现已有三十余年,但目前还没有一个公认和统一的定义、概念及内涵表述。健康管理学在国际上还没有形成完整的学科体系,各国研究的重点领域及方向也不尽相同。目前,对健康管理的含义,存在着不同视角的理解,如从公共卫生角度认为:健康管理就是找出健康的危险因素,然后进行连续监测和有效控制;从预防保健角度认为:健康管理就是通过体检早期发现疾病,并做到早诊断及早治疗;从健康体检角度认为:健康管理是健康体检的延伸与扩展,健康体检加检后服务就等于健康管理;从疾病管理角度认为:健康管理说到底就是更加积极主动地筛查与及时诊治疾病。这些理解,无论在定义的表述、概念及内涵的界定上均存在局限性,没有一个定义、概念能被普遍接受。

与其他学科和行业一样,健康管理的发展是与社会文明的进步息息相关的。经济和社会的进步使医疗服务技术高速发展,人类的寿命不断延长,日益严重的人口老龄化问题对医疗卫生行业提出了更高的要求,人们对健康的需求意愿比以往任何时期都要强烈。除了老龄化问题,急性传染病和慢性病的双重威胁及环境的恶化也加速了医疗卫生需求的攀升。传统的以疾病为中心的诊治模式(生物-医学模式)应对不了新的挑战,于是,以个体和群体、社会支持的健康为中心的管理模式(生物-心理-社会模式)在市场的呼唤下孕育而生。

健康管理是以现代健康概念和中医“治未病”思想为指导,运用医学、管理学等相关学科的理论、技术和方法,对个体或群体健康状况及影响健康的危险因素进行全面连续的





检测、评估和干预,实现以促进人人健康为目标的新型医学服务过程。

通俗的说法,健康管理是以人的健康为中心,长期连续、周而复始、螺旋上升的全人、全程、全方位的健康服务。健康管理有三部曲:①了解和掌握你的健康,即健康状况的检测和信息收集;②关心和评价你的健康,即健康风险的评估和健康评价;③改善和促进你的健康,即健康危险因素干预和健康促进。健康管理以最优化的资源投入获取最大的健康效益。落实到健康管理的操作流程,体检可谓前提,评估是手段,干预是关键,促进则是目的。

上述定义界定了健康管理的性质和内容、宗旨和具体做法。健康管理通过对人群健康风险的管理以达到临床、财务以及生命质量的最佳结局。按照这一定义,健康管理的目标包括:

1. 完善健康和福利。
2. 减少健康危险因素。
3. 预防疾病高危人群患病。
4. 易化疾病早期诊断。
5. 增加临床效用效率。
6. 避免可预防的疾病相关并发症的发病。
7. 消除或减少无效或不必要的医疗服务。
8. 对疾病结局作出度量并提供持续的评估和改进。

健康管理的目标和健康的定义是密切相关的。1948年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)宪章中首次提出三维的健康概念:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而是一种身体、心理和社会的完好(well being)状态”。1978年,WHO又在召开的国际卫生保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中重申了健康概念的内涵,指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦,而是包括身体、心理和社会功能各方面的完好状态”。在《渥太华宪章》提出:“良好的健康是社会、经济和个人发展的重要资源”。1984年,在《保健大宪章》中进一步将健康概念表述为:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而是包括身体、心理和社会适应能力的完好状态”。1989年,WHO又进一步完善了健康概念,指出健康应是“生理、心理、社会适应和道德方面的良好状态”。

与健康管理相关的另一个概念就是管理。所谓管理,是指“包括制订战略计划和目标、管理资源、使用完成任务所需要的人力和财务资本以及衡量结果的组织过程。其目的是节约资源,节省时间,充分利用、发挥现有设备技术的作用和人的积极性,以最小的投入获取最大的效益。”简单地讲,管理可以被当作一个通往所追求目标的可操作的程序。当管理用在健康服务领域中,可以将管理当作改善人群健康状态以达到最大健康效益的过程。

对于国家来讲,健康的管理和促进是一个关系到经济、政治和社会的大事。世界卫生组织和各国政府开展的“人人健康”(Health for All)项目实际上就是一个全国性的健康管理计划,由政府及各种民间或专业组织通力合作,旨在提高全体民众的健康。而在个人的层面上,健康管理也是关系到家庭及个人的生活保障及质量的大问题。个人通过参加常规体检及健康筛选,并按健康的需求及个人的实际情况加入相应的管理流程,无特殊疾病者将进入相应的健康改善及维护流程,从而达到改善健康的目的。

因而,健康管理就是在控制健康风险这个需求的基础上对健康资源进行计划、组织、