



“十二五”规划教材 全国高等中医药院校教材
全国高等医药教材建设研究会规划教材

供中西医临床医学专业用

健康管理

主编 李晓淳



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育研究所

（北京）

健康管理

第 1 期

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育研究所

卫生部“十二五”规划教材 全国高等中医药院校教材
全国高等医药教材建设研究会规划教材
供中西医临床医学专业用

健康 管 理

主 编 李晓淳

副主编 王中男 曹永芬

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 侠 (广州中医药大学)	李晓淳 (成都中医药大学)
王中男 (长春中医药大学)	周传云 (安徽中医学院)
刘 鹏 (泸州医学院)	侯中伟 (北京中医药大学)
李 苑 (成都中医药大学)	曹永芬 (贵阳中医学院)

秘 书 李 苑 (兼)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康管理/李晓淳主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-117-15798-8

I. ①健… II. ①李… III. ①保健—教材 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 070283 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

健 康 管 理

主 编: 李晓淳

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

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12

字 数: 274 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15798-8/R · 15799

定 价: 22.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

出版说明

在国家大力推进医药卫生体制改革，发展中医药事业和高等中医药教育教学改革的新形势下，为了更好地贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《医药卫生中长期人才发展规划（2011—2020年）》，培养传承中医药文明、创新中医药事业的复合型、创新型高等中医药专业人才，根据《教育部关于“十二五”普通高等教育本科教材建设的若干意见》，全国高等医药教材建设研究会、人民卫生出版社在教育部、卫生部、国家中医药管理局的领导下，全面组织和规划了全国高等中医药院校卫生部“十二五”规划教材的编写和修订工作。

为做好本轮教材的出版工作，在教育部高等学校中医学教学指导委员会和原全国高等中医药教材建设顾问委员会的大力支持下，全国高等医药教材建设研究会、人民卫生出版社成立了第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会和各专业教材评审委员会，以指导和组织教材的编写和评审工作，确保教材编写质量；在充分调研的基础上，先后召开数十次会议对目前我国高等中医药教育专业设置、课程设置、教材建设等进行了全方位的研讨和论证，并广泛听取了一线教师对教材的使用及编写意见，汲取以往教材建设的成功经验，分析历版教材存在的问题，并引以为鉴，力求在新版教材中有所创新，有所突破，藉以促进中医药教育教学发展。

根据高等中医药教育教学改革和高等中医药人才培养目标，在上述工作的基础上，全国高等医药教材建设研究会和人民卫生出版社规划、确定了全国高等中医药院校中医学（含骨伤方向）、中药学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学、康复治疗学7个专业（方向）133种卫生部“十二五”规划教材。教材主编、副主编和编者的遴选按照公开、公平、公正的原则，在全国74所高等院校2600余位专家和学者申报的基础上，近2000位申报者经全国高等中医药教育教材建设指导委员会、各专业教材评审委员会审定和全国高等医药教材建设研究会批准，被聘任为主审、主编、副主编、编委。

全国高等中医药院校卫生部“十二五”规划教材旨在构建具有中国特色的教材建设模式、运行机制，打造具有中国特色的中医药高等教育人才培养体系和质量保障体系；传承、创新、弘扬中医药特色优势，推进中医药事业发展；汲取中医药教育发展成果，体现中医药新进展、新方法、新趋势，适应新时期中医药教育的需要；立足于成为我国高等中医药教育的“核心教材、骨干教材、本底教材”和具有国际影响力的中医药学教材。

全套教材具有以下特色：

1. 坚持中医药教育发展方向，体现中医药教育教学基本规律

注重教学研究和课程体系研究，以适应我国高等中医药学教育的快速发展，满足21世纪对高素质中医药专业人才的基本要求作为教材建设的指导思想；顶层设计和具体方案的实施严格遵循我国国情和高等教育的教学规律、人才成长规律和中医药知识的传承规律，突出中医药特色，正确处理好中西医之间的关系。

2. 强化精品意识，体现中医药学学科发展与教改成果

全程全员坚持质量控制体系，把打造精品教材作为崇高的历史使命和历史责任，以科学严谨的治学精神，严把各个环节质量关，力保教材的精品属性；对课程体系进行科学设计，整体优化，基础学科与专业学科紧密衔接，主干学科与其他学科合理配置，应用研究与开发研究相互渗透，体现新时期中医药教育改革成果，满足 21 世纪复合型人才培养的需要。

3. 坚持“三基五性三特定”的原则，使知识点、创新点、执业点有机结合

将复合型、创新型高等中医药人才必需的基本知识、基本理论、基本技能作为教材建设的主体框架，将体现高等中医药教育教学所需的思想性、科学性、先进性、启发性、适用性作为教材建设的灵魂，将满足实现人才培养的特定学制、特定专业方向、特定对象作为教材建设的根本出发点和归宿，使“三基五性三特定”有机融合，相互渗透，贯穿教材编写始终。以基本知识点作为主体内容，适度增加新进展、新技术、新方法，并与卫生部门和劳动部门的资格认证或职业技能鉴定标准紧密衔接，避免理论与实践脱节、教学与临床脱节。

4. 突出实用性，注重实践技能的培养

增设实训内容及相关栏目，注重基本技能和临床实践能力的培养，适当增加实践教学学时数，并编写配套的实践技能（实训）教材，增强学生综合运用所学知识的能力和动手能力，体现医学生早临床、多临床、反复临床的特点。

5. 创新教材编写形式和出版形式

（1）为了解决调研过程中教材编写形式存在的问题，除保障教材主体内容外，本套教材另设有“学习目的”和“学习要点”、“知识链接”、“知识拓展”、“病案分析（案例分析）”、“学习小结”、“复习思考题（计算题）”等模块，以增强学生学习的目的性和主动性及教材的可读性，强化知识的应用和实践技能的培养，提高学生分析问题、解决问题的能力。

（2）本套教材注重数字多媒体技术，相关教材增加配套的课件光盘、病案（案例）讲授录像、手法演示等；陆续开放相关课程的网络资源等，以最为直观、形象的教学手段体现教材主体内容，提高学生学习效果。

本套教材的编写，教育部、卫生部、国家中医药管理局有关领导和教育部高等学校中医学教学指导委员会、中药学教学指导委员会相关专家给予了大力支持和指导，得到了全国近百所院校和部分医院、科研机构领导、专家和教师的积极支持和参与，谨此，向有关单位和个人表示衷心的感谢！希望本套教材能够对全国高等中医药人才的培养和教育教学改革产生积极的推动作用，同时希望各高等院校在教学使用中以及在探索课程体系、课程标准和教材建设与改革的进程中，及时提出宝贵意见或建议，以便不断修订和完善，更好地满足中医药事业发展和中医药教育教学的需要。

全国高等医药教材建设研究会
第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会
人民卫生出版社
2012年5月

第二届全国高等中医药教育教材建设指导委员会名单

顾问	王永炎	陈可冀	程莘农	石学敏	沈自尹	陈凯先
	石鹏建	王启明	何 维	金生国	李大宁	洪 净
	周 杰	邓铁涛	朱良春	陆广莘	张 琪	张灿理
	张学文	周仲瑛	路志正	颜德馨	颜正华	严世芸
	李今庸	李任先	施 杞	晁恩祥	张炳厚	栗德林
	高学敏	鲁兆麟	王 琦	孙树椿	王和鸣	韩丽沙
主任委员	张伯礼					
副主任委员	高思华	吴勉华	谢建群	徐志伟	范昕建	匡海学
	欧阳兵					
常务委员	(以姓氏笔画为序)					
	王 华	王 键	王之虹	孙秋华	李玛琳	李金田
	杨关林	陈立典	范永昇	周 然	周永学	周桂桐
	郑玉玲	唐 农	梁光义	傅克刚	廖端芳	翟双庆
委 员	(以姓氏笔画为序)					
	王彦晖	车念聪	牛 阳	文绍敦	孔令义	田宜春
	吕志平	杜惠兰	李永民	杨世忠	杨光华	杨思进
	吴范武	陈利国	陈锦秀	赵 越	赵清树	耿 直
	徐桂华	殷 军	黄桂成	曹文富	董尚朴	
秘 书 长	周桂桐 (兼) 翟双庆 (兼)					
秘 书	刘跃光	胡鸿毅	梁沛华	刘旭光	谢 宁	滕佳林

全国高等中医药院校中西医临床医学专业教材 评审委员会名单

顾 问 陈可冀 沈自尹 颜德馨

主任委员 范昕建

副主任委员 杨关林 郑玉玲 傅克刚 何清湖

委 员 (以姓氏笔画为序)

王中男 卢传坚 申国明 杜惠兰 杨光华 杨思进
范英昌

秘 书 刘旭光

前 言

随着人口老龄化进程的加速，慢性疾病的患病率也在不断地上升，而如何有效地利用有限的卫生资源防治慢性疾病，最大限度降低医疗费用、减轻社会经济负担、提高居民的生命质量，满足居民日益增长的卫生保健服务需求，是新时期赋予我们的历史使命，也是我国医疗卫生体制改革重心所在。因此，人们期盼获得健康管理的服务模式。

健康管理整合了生物医学、行为科学和人文社会学科的知识、理论和技能，针对健康需求并对健康资源进行计划、组织、指挥、协调和控制，实施个体和群体健康的全面监测和分析，提供健康咨询和指导，干预健康危险因素，提高健康素质的全过程。健康管理是将被动的疾病治疗拓展为主动的管理健康，达到促进健康和维护健康的目的，因此，“二十一世纪是健康管理的世纪”。

根据高等医学院校人才培养方案的目标以及卫生服务模式改变对健康管理人才的需求，我们编写了《健康管理》一书。全书共 11 章，第一章健康管理概论，介绍管理的概念、特点、基本步骤、服务流程、科学基础和发展；第二至四章介绍健康风险评估、健康管理策略和基本方法；第五章介绍了中医治未病在健康管理中应用和实施；第六至九章介绍了健康管理服务所涉及的相关领域；第十至十一章介绍心理健康管理、健康管理的应用。

本教材根据宽基础、重技能、培养创新能力的专门人才的要求，旨在培养医学生树立经营健康、管理健康、促进健康的思想，建立个体和群体生命全程的健康管理模式，将生物医学、行为科学、人文社会学科的理论知识和方法综合应用到健康管理中，突出中医药学的特色服务在健康管理中的作用。

本教材供中西医临床医学专业及医学相关专业的本科生使用，同时也可作为健康管理师职业技能培训的参考教材。

本教材在编写过程中，得到了各编写单位领导、专家的大力支持，在此表示诚挚的感谢。由于健康管理在我国刚刚起步，书中如存有疏漏和不妥之处，敬请专家、师生和读者批评指正，以便再版时修正和完善。

编 者

2012 年 5 月

目 录

绪论	1
一、健康管理的性质和任务.....	1
二、健康管理的研究对象和内容.....	1
三、健康管理的战略目标.....	2
四、学习健康管理的目的和意义.....	2
第一章 健康管理概论	4
第一节 健康管理概述.....	4
一、健康的概念.....	4
二、健康管理的特点.....	5
三、健康管理的目标和任务.....	5
四、健康管理的科学基础.....	6
第二节 健康管理的基本步骤与服务流程.....	6
一、健康管理的基本步骤.....	6
二、健康管理的服务流程.....	7
第三节 健康管理兴起与发展.....	8
一、健康管理的兴起.....	8
二、健康管理在我国的发展	11
三、健康管理的应用前景	13
第二章 健康风险因素和健康风险评估.....	15
第一节 健康风险因素概述	15
一、健康风险因素	15
二、健康风险评估	16
第二节 健康风险评估的目的和意义	18
一、帮助人们综合认识健康风险因素	18
二、鼓励和帮助人们修正不健康的行为	18
三、制定个体化的健康干预措施	19
四、评价干预措施的有效性	20
五、进行健康管理的人群分类	20
第三节 健康风险评估的技术和方法	20
一、健康风险评估的基本原理和技术	20

二、健康风险评估的种类	21
第四节 健康风险评估的应用	24
一、识别健康问题及健康风险因素	24
二、实施个性化的健康教育与健康促进	24
三、降低慢性病的死亡风险和医疗费用	24
四、维护职业人群健康和降低伤残率	25
五、评价卫生服务的需求与利用	25
六、实施人群的健康管理	25
七、评价健康管理的效果	26
第三章 健康管理策略	27
第一节 生活方式的管理	27
一、生活方式管理的概述	27
二、生活方式干预的技术	28
三、健康生活方式的管理方法	28
第二节 需求管理	30
一、需求管理的概念	30
二、影响需求的主要因素	30
三、需求预测方法与技术	31
第三节 疾病管理	31
一、疾病管理的概念	31
二、疾病管理的特点	31
三、疾病管理的内涵	32
四、疾病管理的方法	32
第四节 灾难性病伤管理	33
一、灾难性病伤管理的概念	33
二、灾难性病伤管理的特点	33
三、灾难性病伤管理内容与方法	33
第五节 残疾管理	34
一、残疾管理的概述	34
二、残疾发生的原因	34
三、残疾管理的内容与方法	35
第六节 综合的群体健康管理	35
一、个人健康管理方案	35
二、企业健康管理方案	36
三、重点人群健康管理方案	37
第四章 健康教育与健康促进	40
第一节 健康教育与健康促进概述	40

一、健康教育概念	40
二、健康促进概念	40
第二节 健康教育和健康促进的计划设计	41
一、计划设计概述及原则	41
二、格林模式	41
三、社区需求评估	42
四、优先项目的确定	43
五、计划目标的确定	43
六、制订干预策略	44
第三节 健康教育与健康促进计划的评价	45
一、评价的概述	45
二、计划评价的类型	45
三、影响评价结果的因素	48
第四节 健康信息的传播	49
一、传播概述	49
二、人际传播	50
三、健康传播效果	52
第五章 健康管理 with 中医治未病	54
第一节 中医治未病的基本理论	54
一、中医学基础理论	54
二、中医治未病的基础——养生	56
三、中医治未病的根本——体质学说	57
第二节 健康管理 with 中医治未病理念	61
一、中医治未病的核心理念	61
二、中医治未病理念与健康管理	61
第三节 中医药常用养生保健方法	63
一、调神安神法	63
二、养气调气法	64
三、健形全形法	66
第六章 健康管理的信息化	69
第一节 健康管理的信息化概述	69
一、健康信息和数据	69
二、常用医药信息系统	70
第二节 健康信息的采集方法与分析	71
一、健康信息采集的原则	71
二、健康信息的来源与收集方法	71
三、健康信息的更新与利用	73

第三节 居民健康档案的建立与管理	73
一、建立居民健康档案的意义	73
二、健康档案的建立与管理	74
三、健康档案的信息化管理	77
第四节 健康管理系统的应用软件	77
一、常用统计软件简介	77
二、体检软件	78
第七章 健康管理与健康保险	80
第一节 健康保险概述	80
一、健康保险发展简史	80
二、健康保险的概念	81
三、健康保险性质	81
第二节 健康保险的类型	82
一、健康保险的分类	82
二、社会医疗保险制度	83
三、商业健康保险	85
第三节 健康保险对健康管理的需求与应用	85
一、健康保险对健康管理的需求	85
二、健康保险与健康管理相结合的意义	86
三、健康管理在健康保险中的应用	88
第八章 健康管理服务营销与人际关系	91
第一节 健康管理服务营销概述	91
一、健康管理服务营销概念	91
二、健康管理服务营销的特性	92
三、健康管理服务营销的原则	93
第二节 人群健康管理服务	93
一、健康及亚健康状态人群	93
二、普通疾病人群	94
三、特定疾病人群	94
四、慢性高危人群	94
第三节 健康管理服务营销的应用	94
一、健康管理服务体系及运营模式	94
二、健康管理服务目标市场的选择	95
三、健康管理服务营销组合策略	97
第四节 健康管理中的人际关系	98
一、医患关系概述	98
二、患者的权利与义务	100

第九章 健康管理相关政策及法律法规	102
第一节 健康管理相关政策及法律法规概况	102
一、政策及法律法规的概念	102
二、健康管理相关政策、法律法规历史沿革	102
三、健康管理相关政策、法律法规发展趋势	103
第二节 健康管理相关政策	103
一、城镇职工基本医疗保险	104
二、城镇居民基本医疗保险	104
三、新型农村合作医疗保险	105
第三节 健康管理相关法律法规	105
一、执业医师法	106
二、侵权责任法	107
三、消费者权益保护法	108
四、医疗机构管理条例	109
五、医疗事故处理条例	110
六、合同法	111
第十章 心理健康管理	114
第一节 心理健康概述	114
一、心理健康的渊源	114
二、心理健康的内容	115
第二节 心理健康评估	117
一、心理评估的目的	117
二、心理健康评估的内容	117
三、心理评估的方法	119
四、心理评估的注意事项	119
第三节 心理咨询和心理健康管理	120
一、心理咨询概述及内涵	120
二、心理咨询的形式和目标	121
三、心理咨询的基本原则	122
四、心理咨询的程序	123
五、心理健康管理分类及内容	124
第十一章 健康管理的应用	126
第一节 常见慢性非传染性疾病的 管理	126
一、高血压	126
二、糖尿病	129
三、慢性阻塞性肺疾病	132

第二节 重点人群的健康管理	133
一、老年人群	133
二、儿童、青少年人群	134
三、妇女人群	136
第三节 职业人群的健康管理	138
附录	141
附录一 健康管理综合技能训练	141
附录二 个人基本信息表	145
附录三 高血压患者随访服务记录表	146
附录四 健康调查简表 SF-36	147
附录五 健康管理师国家职业标准	157
主要参考文献	166

绪 论

健康是人类生存发展的要素，也是人类一切社会活动的基础，在人类社会快速发展的阶段，人类追求的不仅是物质的拥有，更重要的是拥有健康的体魄来享受高品质的生活，因此必须提高居民的健康意识、避免健康风险因素（如环境因素、不良的生活方式等）对人类健康的影响，合理有效利用有限卫生资源，经营健康和管理健康，让健康资源增值，减少健康资源的浪费，促进人类健康的持续发展，使人人能够享有健康，这是健康管理核心所在，也是我国实现小康社会的重要保证。

一、健康管理的性质和任务

健康管理是一门新兴正在发展中的学科，它涉及医学、人文社会学和管理学三大学科门类的知识和技能，是一门综合性和应用性的学科。健康管理作为一门学科最早在欧美风行，并逐渐形成一个独立的行业。欧美各国和澳洲都有专门为健康管理学科设立的硕士学位，名为 MHA (master of health administration)。

英国把健康管理定义为“通过社会努力来防治疾病、促进健康和延长寿命的艺术和科学”。美国职业与环境医学会 (American college of occupational & environmental medicine, ACOEM) 的健康和生产效率管理 (health and productivity management, HPM) 机构，针对员工全面健康的各种服务项目进行联合管理，如医疗保险、伤残保险、员工赔偿、员工生活和工作关系失衡协助项目、带薪病假、健康促进和职业安全项目，这些服务项目的联合管理也表明了健康管理不仅在于疾病自身的服务，还应包括与健康疾病相关的社会服务，如健康行业组织（医院/公共卫生机构/保险公司/医药企业等）的设置、健康服务的模式、健康发展战略、政策和措施的研究和实施等。

二、健康管理的研究对象和内容

健康管理面向个体和群体，研究生命过程中健康的动态变化和影响健康的风险因素，运用临床医学、预防医学、中医学、心理学、行为科学、管理科学、保险学以及社会科学等多个学科的知识和技术，研究全面检查、监测、分析、评估健康风险因素对健康影响的规律和特点，提出针对健康风险因素以及提高整体健康水平的干预策略和措施，包括提供咨询、行为干预、指导健康文明科学的生活方式服务等；在个体服务研究的基础上，研究不同区域、不同年龄阶段、不同性别等多个群体的健康状况和进行群体性的健康风险因素的预测、评估、统计和分析，探索可能在一定程度上疾病发生的风险性及发展的趋势和规律，从而不断改进疾病预防和健康维护的策略，以提高人群的健康水平。健康管理的服务是前瞻性的全程服务，尤其强调的是提高服务对象的自我保健和自我调适的意识和能力，充分发挥其个人、家庭、社会的健康潜能，以求提高健康素

质。因此，健康管理的目的是在卫生工作方针的指导下，以人为本、以需求为导向、预防为主、以整体健康为目标的全面健康管理和促进，实现人人享有健康，不断提高健康素质和生活质量。

三、健康管理的战略目标

健康管理是一种战略投资，对整个国民经济的发展和国际竞争力都具有重要的战略意义。在2008年全国卫生工作会议上，卫生部正式提出了实施“健康中国2020”战略，实施“健康中国2020”战略的目标与核心内容是以提高人民群众健康为目标，坚持预防为主，防治结合的方向，采用适宜技术，坚持中西医并重，以危害城乡居民健康的主要问题和健康危险因素为重点，通过健康促进和健康教育，坚持政府主导，动员全社会参与，努力促进人人享有基本医疗卫生服务。

“健康中国2020”战略是从现在起到2020年的卫生发展中长期规划，是提高全民族的健康素质、实现以“健康促小康”、以“小康保健康”的重要战略，是实现人人享有基本医疗卫生服务奋斗目标的重要内容。这一战略分三步走，第一步到2010年，初步建立覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度框架，实现《卫生事业发展“十一五”规划纲要》规定的各项目标，使中国进入实施全民基本卫生保健的国家行列；第二步到2015年，使中国医疗卫生服务和保健水平位于发展中国家的前列；第三步到2020年，建立起比较完善、覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度，全民健康水平接近中等发达国家。要实现三步走的战略目标，必须针对我国居民的主要健康问题及其危险因素，根据其可干预性和干预的成本效果选择经济有效的干预措施，确定优先干预领域和重点，在充分考虑经济和技术可行性基础上制订相应的行动计划和策略，分步骤实施。行动计划不仅要重视卫生服务的提供，还要深入分析病伤的危险因素，特别关注影响健康的各种社会、政治、经济、环境和人口因素，从营造有利的健康环境入手，制定公共政策，落实相应卫生服务和干预措施，确保行动计划能够全面有效地实施。必须以政府为主导，以城乡基层卫生服务机构为基础，以公共卫生机构和大中型医院为支撑，动员家庭、学校、企事业单位和全社会共同参与，形成良好的工作机制和发展环境，从而实现全民健康的最终目标。

四、学习健康管理的目的和意义

现代医学的目的是预防疾病和损伤，促进和维持健康；缓解疾病疼痛，减轻疾病痛苦；对病患者治疗和护理，对不能治愈患者的照料；防止过早死亡，遵循临终关怀。这充分体现了“以人为本，以健康为中心”理念，突出了预防、诊治和保健为一体的服务目标，推动从单纯的疾病治疗到维护与促进健康；从医院为重心的服务扩展到社区与家庭的健康服务和关怀；卫生投资的重点从疾病的诊治提前到疾病预防与健康促进的医学服务模式的转变；医学人才的培养目标也不再是单纯的治病救人，而更重要的是关注健康，促进健康，为提高人群的健康水平服务。因此，医学生学习健康管理的目的意义在于：一是树立大卫生的观念，掌握健康管理的知识和技能，在临床服务中注重健康风险因素的干预；二是树立全面健康管理的新观念，增强预防为主，防治结合的意识，将三级预防措施贯穿于健康照顾的始终；三是理解健康管理的核心思想，发挥健康管理的主