

清华大众医学丛书

变幻的世界·变化的医术·不变的是仁心仁术



亚健康人群体检重点 与常见病防治重点

●黄文益 编著

清华大学出版社

清华大众医学丛书

亚健康人群体检重点 与常见病防治重点

●黄文益 编著

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

亚健康人群体检重点与常见病防治重点/黄文益编著. —北京：清华大学出版社，2013

(清华大众医学丛书)

ISBN 978-7-302-33942-7

I. ①亚… II. ①黄… III. ①体格检查—基本知识 ②常见病—防治
IV. ①R194.3 ②R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第220358号

责任编辑：李君 王华

封面设计：戴国印

责任校对：王淑云

责任印制：刘海龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：三河市君旺印装厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：4.75 字 数：160千字

版 次：2013年11月第1版 印 次：2013年11月第1次印刷

印 数：1~2000

定 价：19.80元

产品编号：052102-01

前言

PREFACE

一个人活在世上，应该有所追求，知识、财富、事业、权力、艺术、理想……正是人们的追求不同，才使这个世界变得丰富多彩，生机勃勃！

然而，所有的追求，都需要以健康为前提。

没有健康，一切便无从谈起。即便成就非凡，若失去了健康，意义又何在？一个人拥有健康，才能一分耕耘一分收获，凭自己的双手创造价值。正如古希腊哲学家亚里士多德所说：“给我一个支点，我就能撬动地球。”这个“支点”，便是健康。

一生健康，才是最大的幸福。

幸福是什么？不同的人会有不同的答案。人生一世，如同是在这世上的一段行程。孩童时代天真无邪，承欢于父母膝下；年轻时代身强智健，志向高远，纵情驰骋于天地之间；中年时代上要赡养父母，下要培养子女，任重道远，求家庭和睦、子女成才；老年时代回首过去，人生如过隙白驹，淡定自然，安度晚年。如此能健康地度过一生，就是幸福的最好注解。

怎样才能获得健康？

其实，健康的主动权在自己手中。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）最近的一项全球性调查表明，真正健康的人仅占5%，患有各类疾病的占20%，而75%的人处于亚健康状态。处于亚健康状态的人，要么克服亚健康，成为健康人；要么这样发展下去而产生疾病。只要我们多关心一些自己的身体，注重健康饮食，坚持运动锻炼，抱以平和的心态，定期做健康体检，及时了解自己的健康状况，及早发现疾病，做到无病防病，有病早治，把疾病消灭在萌芽状态，就可以健康并快乐地生活。

随着社会的发展、健康理念的更新和医学模式的转变，医院的服务功能也在不断扩大。医务工作者在履行治病救人的天职时，同时还在努力开展健康体检和健康管理工 作，通过健康促进与健康教育，从根本上推行健康的行为和生活方式，减少和消除影响人们健康的危险因素，防病于未然，改善整体健康水平。

为此，编著本书，希望能促进人们重视健康体检，科学健身，消除亚健康状态，预防常见疾病。由于时间仓促且水平有限，难免有疏漏与不足之处，恳请广大同仁和读者不吝赐教。

每个人的生命历程都会因健康而多姿多彩，祝愿人人拥有健康！



目录

绪言	1
----	---

第1章 亚健康及其健康管理	4
---------------	---

第1节 关注亚健康人群	4
-------------	---

第2节 现代健康体检向健康教育和管理转变	7
----------------------	---

第3节 分类建档信息化的健康管理新模式	10
---------------------	----

第2章 健康体检	13
----------	----

第1节 何时去医院做体检	13
--------------	----

第2节 不同群体选择“个性体检”	15
------------------	----

第3节 心理体检	16
----------	----

第4节 做生化检查前的注意事项	18
-----------------	----

第5节 中老年人体检重点	19
--------------	----

第6节 女性必须做的4项健康检查	20
------------------	----

第7节 健康体检中常遇见的问题	21
-----------------	----

第8节 部分个性化体检项目组合（体检套餐）	22
-----------------------	----

第9节 健康体检建议	40
附：乳腺自我检查	54

第3章 健康指南 55

第1节 健康新概念	55
第2节 亚健康状态的自我调理	57
第3节 亚健康状态的自我判断	59
第4节 老年人亚健康的调理重点	61
第5节 年轻人亚健康的调理重点	63
第6节 科学的健康饮食新概念	66
第7节 健康生活方式是最有效的健身方法	69
第8节 中老年人健康营养有讲究	73
第9节 老年人饮食“六要点”	74
第10节 健身运动需掌握要领 做到既健身又减肥	75
第11节 冬季防寒健身须讲究	77
第12节 心身健康的法宝	78
第13节 保持心身健康有招数	81
第14节 有关中医健身理念	83

第4章 常见病及其防治 90

第1节 脂肪肝	90
第2节 痛风	92
第3节 冠心病	95
第4节 高血压	99
第5节 糖尿病	104
第6节 肥胖症	107
第7节 脑卒中	111
第8节 颈椎病	116

第9节	腰椎骨关节病	117
第10节	骨质增生	118
第11节	骨质疏松症	119
第12节	阿尔茨海默病(老年性痴呆)	121
第13节	慢性咳嗽	125
第14节	消化性溃疡	129
第15节	大肠癌	132

后记	科学健身 健康在握	136
----	-----------	-----

参考文献		142
------	--	-----

健康，对于每个人来说是何等的重要！一旦生了病，不仅身体抱恙痛苦，还要花费多年的积蓄，作为医生的我也多感心痛。要是大家身体健康，就可以不花钱；要是早一点知道有病，早一点治疗，也可以少花钱；要是在未病时就加以预防，使自己不生病，不花钱，那该多好啊！

后来，我从临床工作转入到健康体检中心。体检中心的工作，就是为大家提供健康体检和健康咨询服务，从而获得有关自己健康的信息，并及时对疾病加以防范。在体检中心工作的十余年，我们根据受检者不同的年龄、性别和社会经济地位，尽可能地提供个性化服务，进行恰如其分的健康评估，给出具体的保健指导，以减少疾病的发生和发展，防范于未然。

然而，在健康体检工作中，我注意到许多人缺乏科学的健身知识。他们有的人盲目相信所谓的“保健品”功效，有的人被虚假广告所迷惑，有的人把健康的希望寄托于“神灵”……这些不科学的行为，说明人们多么需要科学知识去引导！并且，随着经济快速发展和人民生活水平不断提高，人们既往的生活习惯发生改变，营养过剩、活动减少、人口老龄化以及不健康的生活方式和饮食习惯，使得亚健康人群数量越来越多。因此，除健康体检之外，我们还经常进行健康促进和健康宣教活动，通过墙报、版画、多媒体、电视、报纸杂志和健康教育处方等多种方式，让大家认识到健康体检的重要性，了解健康的生活方式和行为，减轻和消除影响健康的危险因素。

对于亚健康人群，我们给予具体的身心调整方案或疾病防治预案。若体检发现问题，我们提供保健指导和方便就医，并帮助制订综合防治方案，建立健康档案。这为以后进行社区人群发病和流行病学调查，以及实施社区人群健康管理打下了基础。在这个基础上，可根据人群分布、病情特点进行分档管理和分组管理，建立有效的健康管理体系和可操作的运行模块。例如，深入工厂、学校和企事业单位进行健康知识讲座，针对一些慢性病开展健康教育和技能培训，推行少吃盐、不吸烟、控制饮食、加强锻炼的生活行为和方式，以逐步提高人们的健康水平。这一工作将延伸到社区、街道和乡村，营造出一个全社会参与、人人进行健康保健的氛围。

当今社会经济快速发展，新的医学模式应运而生。医学模式从

单纯生物医学模式演变为“生物 - 心理 - 社会医学”模式，这一新的医学模式拓宽了治疗和预防的领域。近几年来，随着人们的健康意识的增强，健康保健需求也日益增加，到体检中心体检的人越来越多，体检中心也尽力为人们提供优质、高效的服务，这促进了健康管理事业的发展，健康管理事业的发展又进一步促进人们健康意识的提高。健康管理事业提倡，人们应该至少每年来做一次体检，以小的付出规避以后更大的支出。从以个体为单位、以疾病为前提、以治疗为对策，到以社会为主体、以健康为根本、以预防为首要的策略转移，从不良生活方式到现代健康生活方式的转变，健康管理事业旨在建立一个有效的管理体系和健全可行的运行模式。目前健康管理事业正如火如荼地开展，虽然没有现成的模式可循，但正如鲁迅先生所说：“……地上本没有路，走的人多了，也便成了路。”我们需要时间和努力、不断探索与发展我们的健康管理事业。

第1章

亚健康及其健康管理

第1节 关注亚健康人群

健康是世间最宝贵的财富，健康是人类最基本的权利，健康是生存的重要前提。保护和促进健康，不仅是卫生事业的根本任务，也是国家和世界发展的重要社会目标。

健康、长寿、幸福是每个人的渴望，老百姓想获得长寿、幸福，首先就得身体健康。要身体健康，就要懂得照顾身体，远离不健康的生活方式，使之不生病，保持健康。但是，在生活中有很多不健康的危险因素侵袭着我们的机体，使身体处于亚健康状态或者生病。亚健康已成为当今突出的健康问题，如果我们不注意自己的身体，对自己的身体状况不以为然，等到有了疾病，那就悔之莫及了。

卫生部提出我国 21 世纪人人享有卫生保健总目标：一是使全体人民增加期望寿命和提高生活质量；二是在国家之间和国家内部改进健康的公平程度；三是使全体人民利用可持续发展的卫生系统提供的服务。

好的政策使人们的健康权利得到保障，人们获得健康信息和服务的渠道就会更畅通。但是，什么是亚健康？什么是亚健康的危险因素？怎样对亚健康的危险因素进行干预，获得真正的健康，许多人还是不很明白。

一、什么是亚健康

亚健康是居于健康和疾病之间的一种状态，所以又称第三状态。亚健康指的是人们处于健康与疾病之间的健康低质量状态和体验。它是一个动态过程，要么克服亚健康状态成为健康人，要么产生疾病。亚健康状态人群包括：①躯体过度透支人群；②免疫功能低下人群；③亚临床疾病人群；④由人体衰老引起组织老化和生理功能减退的衰弱人群。

什么才是真正的健康，1990 年世界卫生组织（World Health

Organization, WHO) 对健康概念的阐述是: 在身体(生理)健康、心理健康、社会适应(社会关系)良好和道德健康4个方面皆健康,才是真正的健康。

二、关注亚健康人群

WHO的一项全球性调查表明,真正健康的人仅占5%,患有各类疾病的占20%,而75%的人处于亚健康状态。目前,我国处于亚健康状态的人已经超过7亿,占全国总人口的60%~70%。如果不重视亚健康状态,不早期干预,就会导致各种疾病,给人类健康带来严重的影响。

时代在进步,社会在发展,随着人们生活水平不断提高,中国人的寿命越来越长,预期寿命已达74岁,达到世界发达国家的水平。老年人身体五脏六腑器官逐渐老化,体内抗氧化防御功能逐渐减弱,随着年龄的增长,机体免疫功能进一步下降,身体常处于亚健康状态,许多疾病容易乘虚而入,这些都给老年人身体健康敲了警钟,也是人们应该特别关注的亚健康人群之一。

亚健康人群为数之多,触目惊心,应该引起人们的高度重视。

三、亚健康的危险因素

危险因素是指潜藏在人体内伏而未发的、影响人们健康的病理因素。我国在《慢性非传染性疾病预防医学诊疗规范》中对健康的“危险因素”的定义是:“机体内外存在的、使疾病发生和死亡概率增加的诱发因素。”它包括:①个人特征:即不良生活行为、疾病家族史、职业等因素;②环境因素:暴露于不良的生活环境和生产环境等因素中;③生理参数:有关实验室检查结果处于亚临床疾病状态等。

在我国,随着经济的快速发展,人民生活水平不断提高,人们既往的生活习惯也在发生改变。营养过剩、活动减少、不良的生活行为、不健康的饮食习惯以及人口老龄化,使得亚健康人群的数量越来越多。导致人体进入亚健康状态的原因有很多种,其中三个主要危险因素是:不健康饮食、活动减少和吸烟。环境污染以及现代人高压力、快节奏的生活方式,也成为亚健康较为突出的危险因素。

造成亚健康和疾病的危险因素,有些是可以干预的,有些是不可干预的。

哪些危险因素可以干预?WHO的研究报告指出,在影响人类健康长寿的4大因素中,遗传因素所占比例为15%,环境因素占17%,现

代医疗的影响只占 8%，生活方式则占了 60%。不良的生活方式对人体健康的影响远远大于其他因素。同时这 4 种因素中，只有生活方式是个人行为可以改变、控制和干预的因素。

生活方式是人们长期以来形成的生活习惯，要彻底改变不是一件容易的事。比如，有的人有不吃早餐的习惯；有的人喜欢高盐、高糖的较重口味；有的人经常大鱼大肉、大吃大喝，推杯换盏，酗酒成性；有的人迷恋于夜生活，吃夜宵，通宵达旦地透支体力；有的人出门有车坐，办事有人代劳，缺少锻炼；还有一部分人吸烟，吞云吐雾地飘飘然。亚健康危险因素的干预目的，就是摒弃不良的生活方式，坚持健康的生活方式，保持身体健康。

四、亚健康危险因素的干预策略

亚健康危险因素的干预，就是要早期发现相关的危险因素，采取相应的干预措施和科学有效的管理方法，对相应的信息采集、风险评估、干预监控、跟踪随访作全程服务，使亚健康得到及时的改善，使疾病的危险性得到最大限度的降低和缓解。亚健康在健康管理中是最主要的管理对象之一。

在亚健康和慢性病的健康管理中最重要的环节就是干预，危险因素的干预意义最大。要做好亚健康危险因素的干预，必须讲究策略和方法，不是一阵风或走过场的形式，而是要深入、持久，广泛、有效地干预。

1. 以人为本，调动“两个积极性” 行为改变是一个复杂而艰难的过程，诸如，控烟、低脂、低盐、控制饮食、增加锻炼等健康的生活行为，有的人能坚持，有的人半途而废，有的人不以为然……怎么办呢？需要工作人员（医生或社区卫生服务工作者）和服务对象共同努力，如果没有服务对象的积极性，仅有工作人员的积极性，要达到预期的效果是无法实现的。所以必须以人为本，调动工作人员和服务对象双方的积极性，采取措施激发和帮助服务对象自觉地行动，这才可能使服务对象发生行为改变并保持这种改变，以科学的健康生活行为和生活方式取代不科学、不健康的生活行为和生活方式，消除亚健康，保持健康。

2. 营造氛围，构建健康网络 亚健康管理，涉及家庭、社会众多方面，需要多部门、多学科广泛参与和协调。为了支持和保障个体行为的改变，应当采取重点目标人群与全人群相结合的策略，营造一个人人讲健康的氛围。政府牵头，整合医疗卫生、社区服务机构、志愿者以

及社会各界的人力、物力、财力资源，建立健全健康教育网络，汇集调动各方面的力量，有计划、有组织地开展健康教育，使人们懂得保持科学健康的生活方式，保障身体健康。

3. 形式多样，全方位、多层次开展健康教育 健康教育力求形式多样，生动活泼，可采用多种形式，如口头形式（体检时嘱咐、随访健康教育、心理辅导、电话咨询、健康教育讲座等）、文字形式（横幅标语、板报专栏、报刊、小册子、处方等）、形象形式（图片、宣传画、画廊、编排卫生文艺节目等）、电化形式（录像、VCD）、综合形式（小型展览会、大型咨询会、防治知识竞赛会等）等，充分应用和发挥媒体作用，将科学的健身知识传授给服务对象，使服务对象自己掌握好科学的健身方法。

4. 不懈努力，贵在坚持 改变不良生活方式，有效地减少和消除影响健康的危险因素是一项深得民心的系统工程。然而，要改变人们长期形成的生活习惯不可能一蹴而就，为了巩固和强化行为的改变，防止反复，需要坚持做工作，不懈努力，使之成为制度化，持续推进。

相信通过有效的健康管理，人们能够自觉地采纳有益于健康的生活行为和生活方式，减轻和消除亚健康人群的危险因素，及时改善亚健康状态，预防疾病，促进健康，提高生活质量。

现代健康体检向

健康教育和管理的转变

第2节

一、政策导向

20世纪80年代，第13届世界卫生大会（Health for all by the year 2000, HFA）确立了2000年人人享有卫生保健的全球性卫生战略目标。这个全球性卫生战略目标包括：卫生保健进入家庭、学校、工厂和社区；人们用更好的方法去预防疾病，减轻不可避免的疾病和伤残的痛苦；人们健康地度过婴儿期、儿童、青壮年和老年期，在平静温馨中告别人世；不同国家、地区或人群间能均匀地分配卫生资源；通过所有个人和家庭的充分参与，使他们能享受到基本卫生保健；它还指出人们要懂得疾病是可以预防的，自己有力量摆脱疾病的桎梏，来创造自己和家庭的健康生活。这一目标的提出，吹响了进行一场伟大的卫生变革的号角，标志着全球卫生工作进入了一个新的发展时期。

1990年，日内瓦会议提出“行动起来，发展中国的健康促进”

口号。

1998年WHO通过21世纪“人人享有卫生保健”的动议，把健康与人权、社会公平、人类发展有机地联系起来。

20世纪80年代，我国在改革开放的大好形势下，逐步开始实行医疗卫生改革。80年代末及90年代，医疗卫生改革步伐加快，开始推行职工医疗保险制度改革，实施“低标准，广覆盖”的职工医保政策，并逐步推进城镇居民医疗保险制度改革。到21世纪，逐步实现全体公民享受最低生活保障和医疗保险。

2005年11月，卫生部根据《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》精神，参照世界卫生组织《国家健康促进行动计划框架》，结合国内卫生改革发展形势以及加强公共卫生体系建设的需要，起草制定了《全国健康教育与健康促进工作规划纲要（2005—2010）》（以下简称《纲要》）。

《纲要》提出我国21世纪人人享有卫生保健总目标：一是使全体人民增加期望寿命和提高生活质量；二是在国家之间和国家内部改进健康的公平程度；三是使全体人民利用可持续发展的卫生系统提供的服务。为了这个总目标，各级政府都很重视，投入大量的人力、财力和物力，加强健康工程建设，逐步建立和完善适应社会发展需要的卫生工作体系，提高卫生专业人员素质。围绕重大卫生问题，针对重点场所、重点人群，倡导科学的健康理念和改善居住环境，以社区为基础，重新配置卫生资源，加强疾病预防，普及健康知识，促进全民健康素质的提高。

二、人们健康生活的需求

“无病是福”、“无病就是健康”的传统理念，多少年来一直影响着老百姓。20世纪80年代改革开放以来，社会经济不断发展，党的富民政策惠及百姓，国内“万元户”不断增加，人们的钱袋子不断鼓起来，大家更渴望健康。有了健康的身体，才有可能创造更多的财富。身体一旦出现不适，就到医院检查，适时调整身体状况，使自己保持身体健康，以最佳的状态工作、生活和创造财富。于是“无病是福”、“无病就是健康”的传统理念逐渐在淡化，取而代之为更强烈的健康意识。

20世纪90年代至21世纪初，社会经济快速发展，人们生活水平大幅度提高。为了健康，人们纷纷来医院做体检。医院为了适应人民群众日益增长的健康需求，在北京、上海、广东等经济发达地区先后建立起

专门的健康体检机构，此后体检中心如雨后春笋般地在全国各地涌现出来。

三、面对新形势，改变服务模式

WHO在迎接21世纪挑战的报告中指出，21世纪的医学不应该继续以疾病人群为研究对象，而应以人类健康为主要研究对象。当今医学发展趋势已经从以治病为目的、对高科技的无限追求，转向预防疾病和损伤，维护和提高公众健康水平。

“让人民群众不得病、少得病、晚得病、不得大病；得病后看得上病、看得好病、看得起病，病有所医是中国卫生体制改革的两大目标。”这是我国前卫生部部长陈竺对当前医改宗旨的通俗解释。怎样才能使人们不得病、少得病、晚得病、不得大病呢？各地开展多种形式的健康促进和健康教育活动，普及健康知识，增强人们健康意识和自我保健能力。体检中心在这些方面做了很多的工作，目的也是为了人们不生病、少生病。

但是，全球化、都市化、老龄化及环境恶化带来了新的健康危机。全球化，过境人数急剧增加，使传染病的控制越来越难，新的传染性疾病（如2003年的“非典型性肺炎”）的出现及媒源性疾病分布更广，由微生物引起的进口食源性疾病发病率明显增加；都市化、城市发展导致过度拥挤和环境污染，造成传染病有扩散趋势；烟草消费量增长；不健康的生活方式，如高脂肪、高糖、高胆固醇饮食导致“现代病”发病率增加，糖尿病、高血压、肥胖症等显而易见；忧虑、抑郁、酒精和药物依赖及暴力也是高压生活环境共同特征；老龄化使社会支持系统压力增大；伤残和精神疾患更为常见；环境恶化、空气和水污染、气候变化、臭氧耗尽和生物多样性丧失，有损健康的公害屡屡出现；抗药性微生物激增，疟疾、结核等致病力更强……

威胁人类健康的各种因素，给我们敲响了警钟：不改变不科学的生活行为和不良的生活方式，就不可能提高我们的科学素质和身体素质；不改变日趋恶化的生活环境，就不可能彻底解决提高我们生活质量的问题及子孙后代繁衍生息的问题。因此，必须做好应对措施。

应采取什么应对措施呢？即改变现有的健康管理服务模式，重点解决当前日益突出的个体不良的生活行为和社会问题。随着健康理念的更新和医学模式的转变，体检中心与健康管理的现有结构、形式和服务范畴必须重新优化，彻底改变现有的状态和局面，面向大众做好健康促进

与健康教育，寻求一种对威胁人们健康的危险因素进行有效管理和控制的服务机构，通过疾病的预防、保健、治疗和康复的全程服务来解决健康问题，使人们能够更好地对威胁健康的危险因素进行干预，有效地降低疾病的发生率，减少严重疾病的致残率和病死率。这是健康管理面临的重大课题，也是目前亟须探讨和解决的问题。

因此，健康体检中心，要肩负起更为重要的责任，“以人为本，以健康为中心”，把工作重点放在健康管理上，逐步向健康管理中心转型。做好健康管理工作，是时代赋予我们的光荣使命，也是我们义不容辞的责任。

分类建档信息化的 健康管理新模式

第3节

一、健康管理的发展

20世纪90年代，健康管理在我国开始出现，当时只有极个别的医院在兼职做这个工作。2003年后，随着政府的重视和广大人民群众健康意识的进一步提高，以健康服务需求为导向，以健康体检为主要形式的健康管理服务行业得到快速发展。

2005年，中华医学会成立健康管理学分会，各省医学会先后成立了健康管理学分会，我国健康管理学术理论与行业开始步入科学、规范、有序发展的轨道。

2008年至今，围绕着健康管理的学术交流活动开展广泛；健康管理学术理论研究不断深入，形成了《健康管理概念与学术体系中国专家初步共识》；随着健康管理在各地如火如荼地展开，国家第一个健康管理课题实施，健康管理正式纳入国家现代医学创新体系和“十二五”国家医学科技规划；我国健康管理人才正规培训机构开始建立；健康管理的政府关注度和社会影响力不断提高。

随着信息技术的不断发展、人们对健康理念的更新以及对科学健身的要求不断提高，数字化健康体检以及数字化健康管理越来越引起人们的普遍关注。以信息技术带动健康管理和健康产业的升级，实现跨越式发展，建立健康管理新模式，带来了新的发展机遇。

二、建立“数字化”动态管理体系

健康管理是对个体或群体的健康进行全面的监测、分析和评估，