



美国运动医学学会经典教材

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE
www.acsm.org



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 精 / 品 / 教 / 材

ACSM运动测试与运动处方指南 (第九版)

ACSM'S GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION (NINTH EDITION)

◎ 美国运动医学学会

◎ 主译审 王正珍

北京体育大学出版社



美国运动医学学会经典教材



高等教育体育学精品教材



ACSM运动测试与 运动处方指南（第九版）

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Ninth Edition)

主译审 王正珍

副译审 罗曦娟

译者 (以姓氏笔画为序)

王艳 王娟 刘云清

李博文 张军 张禹

张献博 钱菁华

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号：01-2014-3888

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription by American College of Sports Medicine—
Ninth Edition

Copyright © 2014, 2010, 2006, 2001 American College of Sports Medicine
Simplified Chinese Edition Copyright© Beijing Sport University Press, 2014
All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

ACSM 运动测试与运动处方指南 / [美] 美国运动医学学会著 ;
王正珍等译. -- 九版. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5644-1728-4

I. ①A… II. ①王… III. ①人体测量 (运动医学)
- 指南②运动疗法 - 指南 IV. ① G804.49-62 ② R455-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196872 号

ACSM 运动测试与运动处方指南 (第九版)

美国运动医学学会
王正珍 主译审
罗曦娟 副译审

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 29.25

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 60.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



人才培养是高等学校的根本任务，对处于学校工作中心地位的教学工作来说，其质量建设是高等学校的永恒主题。作为传授知识、掌握技能、提高素质的载体，教材在人才培养过程中起着非常重要的作用，是高等学校提高教学质量，促进内涵发展的有力抓手。

一本好的教材，不仅要充分体现教材应有的基础性、示范性和权威性，还要正确把握教学内容和课程体系的改革和创新方向，充分反映学科的教育思想观念、人才培养模式以及教学科研的最新成果，集中展现教材体系的创新，教材内容的更新和教学方法、手段的革新，善于处理好理论与实践、继承与创新、广度与深度、知识与技能、利学与利教的关系，成为开拓学生视野、引导学生探索、鼓励学生奋进的学业与人生兼备的“工具书”。

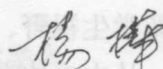
从中央体育学院到北京体育学院再到北京体育大学，这60年的办学历程，是继承发展的60年，是改革创新的60年，也是教材建设硕果累累的60年。学校不断探索教材建设的内在规律，引领高等体育教育教材建设的创新之路，发展了具有自身特色的教材体系，形成了特色鲜明的三个发展阶段。第一阶段是在上世纪50年代至60年代，我校教师在苏联专家的指导下，制定和编写了各专业的教育计划、大纲和主要教材。这批教师在主持和参与1961年国家体委组织的体育院校18门课程教材编著工作中发挥了重要作用；而这批教材也成为我国独立编写的、对苏联教材模式有所突破的第一批体育院校教材。第二阶段是上世纪70年代末至90年代，我校教师在大量承担第二次重编体育院校教材牵头组织工作的同时，针对学校“三结合”的办学目标和人才培养模式，开始了多学科、多专业的自编教材建设。第三阶段是进入21世纪以后，特别是国家体育总局于2002年下拨教材建设专款480万元之后，我校教材建设在数量和质量上都取得了重大突破。至2010年共立项建设了涵盖我校各专业课程的187项教材，其中有4项教材获得国家级优秀（精品）教材称号，14项教材获得北京市精品教材称号。可以说上述三个阶段的发展，使我校教材建设水平达到了一个空前的高度，为高等体育人才的培养发挥了重要的作用。

为全面提高高等体育教育质量，深化高等体育教育教学改革，继续加强体育学精品教材建设，2012年初，在北京体育大学教学指导与教材建设委员会的具体指导下，我们启动了

高等教育体育学精品教材建设工程。学校遴选教育部新颁布的体育学类所属的体育教育、运动训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、休闲体育、运动康复、运动人体科学7个本科专业的部分基础课程和主干课程开展精品教材建设。我们整合了全校的优质资源，组织专家、教授全程参与教材的规划、编写、初审、终审等过程。按照精品教材的要求，以优秀的教学团队编写优质的教材，出精品、出人才为建设思路，编委会优选学术水平与教学水平兼备、具有创新精神的专家、教授担任教材主编，组织优秀教学团队成员参与教材编写；精确定位教材适用对象，准确把握专业知识结构、能力结构和综合素质要求，深刻领会课程内涵，简洁洗练地表达知识点、能力点和素质点；融入最新的教改成果和科研成果，吸收国外优秀教材的先进理念和成果，创新利于学生自学和教师讲授的教材体例；学校还投入专项资金，对教材进行一体规划、一体设计、一体编审，并采用多色印刷技术增加教材的可读性；为全力保证教材编写质量，北京体育大学出版社资深编辑深度介入教材编写的所有环节。当这批教材展现在读者面前时，我们充满了期待。

岁月如流，薪火相传。60年的教材建设成绩斐然，推动着体育学教材建设步入新的起点、站在新的高度。展望未来，一批批体育学精品教材将随世界一流体育大学的建设进程应运而生，不仅在学校内涵式发展的改革进程中发挥重要作用，而且在全国高等体育院校人才培养中做出积极贡献，在高等教育教材建设中留下浓墨重彩的一笔。

北京体育大学校长
校教学指导与教材建设委员会主任
2013年9月



北京体育大学高等教育体育学 精品教材编委会

顾 问：田麦久 金季春 邢文华

主 编：杨 桦

副主编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委（以姓氏笔画为序）：

马鸿韬 王瑞元 王正珍 王荣辉

孙 南 毕仲春 朱 晗 曲 峰

李 飞 祁 兵 迟立忠 张延安

张 健 张 凯 邱俊强 罗冬梅

周志辉 高 峰 唐建军 曹建民

章朝晖 葛春林 温宇红 蔡有志

熊晓正 樊 铭

主译审简介

王正珍，博士，北京体育大学教授，博士生导师。1983年毕业于原山东医学院临床医疗系，后在北京体育大学获硕士及博士学位。1995年和2002年分别在美国和澳大利亚做访问学者。从事医学教学、运动医学教学、科研工作近30年，先后参加多项国家级和主持多项省部级课题，研究成果获国家教学成果二等奖，获中国体育科学学会一等奖。

主要研究方向是大众健身理论与应用、慢性疾病运动干预。在国内外学术期刊发表论文60余篇；主编学术专著《糖尿病前期人群运动处方研究与应用》《高血压病人群运动指南》2部；主译《ACSM运动测试与运动处方指南》（第八版，第九版）《运动损伤预防—国际奥委会医学手册》3部；全国体育院校通用教材《运动医学》副主编；编写、翻译各类教材180余万字。北京体育大学精品课程《运动营养学》和《运动处方》负责人，承担《运动营养学》《运动处方》《病理学》《健身概论》和《慢性疾病运动干预》等课程的本科、硕士研究生和博士研究生的教学工作。十多年来，主要从事科学健身方面研究，是科技支撑计划“十五”课题、“十一五”课题的主要研究者，是“十二五”课题的负责人之一，是我国科学健身研究领域的主要学术带头人，曾在中华医学会健康大讲堂、北京医学会健康大讲堂、中央电视台“健康之路”等处进行科学健身讲座，受到同行和听众的欢迎。

现任北京体育大学学术期刊部主任，中国体育科技期刊专业委员会副主任委员。北京健康教育协会科学健身专业委员会主任委员、北京康复医学会理事、中华医学会运动医疗分会委员、中国体育科学学会运动医学分会委员、全国运动人体科学教学委员会秘书、北京市运动医学学会秘书等职。



本书谨献给从 1975 年起为更新这本指南贡献了大量时间和专业知识的成百上千的专业志愿者。此书为第九版，是为运动测试和运动处方提供的传播最为广泛的专业性指南。本书要特别感谢编辑们、写作团队和本版及以前版本的评论家，他们不仅提供了宝贵的专业知识，而且贡献了大量的时间来确保这本指南达到运动科学和运动实践的最高标准。

这本美国运动医学 (ACSM) 指南源于 ACSM 认证和注册委员会 (CCRB, 之前称为“认证与教育委员会”和“预防与运动康复委员会”)。今天, 这本指南仍然由 CCRB 主办, 且已经成为实施运动测试和制定运动处方的专业人士最主要的教科书。同时, 它也成为 ACSM 出版的其他书籍的基础, 包括《ACSM 运动测试与运动处方指南资源手册》(第七版), 《ACSM 认证评价》(第四版), 《ACSM 个人训练手册》(第四版), 《ACSM 体适能专家手册》(第一版), 《ACSM 健康相关体适能评估手册》(第四版), 《ACSM 临床运动生理学手册: 骨骼肌、神经肌肉、免疫和血液》(第二版)。

本指南第一版在 1975 年出版, 之后每 4~6 年更新一次。以下是自 1975 年以来担任每一版主要负责人和编辑的杰出科学家。

First Edition, 1975

Karl G. Stoedefalke, PhD, FACSM,
Cochair

John A. Faulker, PhD, FACSM,
Cochair

Second Edition, 1980

Anne R. Abbott, PhD, FSACM, Chair

Third Edition, 1986

Steven N. Blair, PED, FACSM, Chair

Fourth Edition, 1991

Russell R. Pate, PhD, FSACM, Chair

Fifth Edition, 1995

Larry W. Kenney, PhD, FACSM,
Senior Editor

Reed H. Humphrey, PhD, PT, FACSM,
Associate Editor Clinical

Cedric X. Bryant, PhD, FACSM,
Associate Editor Fitness

Sixth Edition, 2000

Barry A. Franklin, PhD, FACSM,
Senior Editor

Mitchell H. Whaley, PhD, FACSM,
Associate Editor Clinical

Edward T. Howley, PhD, FACSM,
Associate Editor Fitness

Seventh Edition, 2005

Mitchell H. Whaley, PhD, FACSM,
Senior Editor

Peter H. Brubaker, PhD, FACSM,
Associate Editor Clinical

Robert M. Otto, PhD, FACSM,
Associate Editor Fitness

Eighth Edition, 2009

Walter R. Thompson, PhD, FACSM,

Senior Editor

Neil F. Gordon, MD, PhD, FACSM,

Associate Editor

Linda S. Pescatello, PhD, FACSM,

Associate Editor

Ninth Edition, 2013

Linda S. Pescatello, PhD, FACSM,

Senior Editor

Ross Arena, PhD, PT, FACSM,

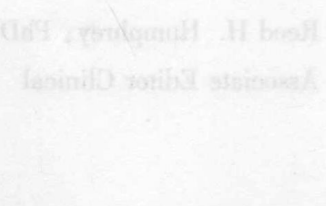
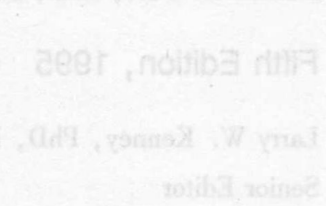
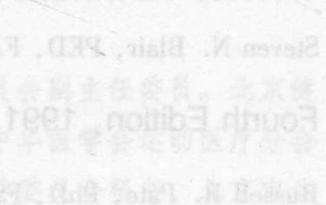
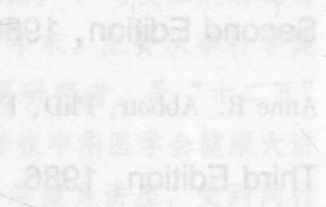
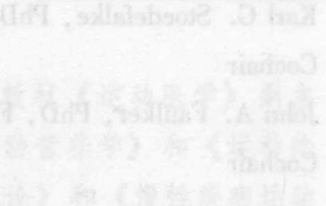
Associate Editor

Deborah Riebe, PhD, FACSM,

Associate Editor

Paul D. Thompson, MD, FACSM,

Associate Editor



Codie X. Bryant, PhD, FACSM,
Associate Editor
Sixth Edition, 2000

Barry A. Franklin, PhD, FACSM,
Senior Editor
Michelle R. Whaley, PhD, FACSM,
Associate Editor Clinical

Lawrence T. Howley, PhD, FACSM,
Associate Editor Fitness
Seventh Edition, 2005

Michelle R. Whaley, PhD, FACSM,
Senior Editor
Robert M. Orr, PhD, FACSM,
Associate Editor Fitness

Robert M. Orr, PhD, FACSM,
Associate Editor Fitness
Eighth Edition, 2008

Walter R. Thompson, PhD, FACSM,
Associate Editor

Karl G. Stoebhaler, PhD, FACSM,
Senior Editor
John A. Faller, PhD, FACSM,
Senior Editor

Second Edition, 1980
Anne R. Abbot, PhD, FACSM, Chair
Third Edition, 1986

Steven N. Blair, PhD, FACSM, Chair
Fourth Edition, 1991

Paul H. Pate, PhD, FACSM, Chair
Fifth Edition, 1995

Larry W. Kenney, PhD, FACSM,
Senior Editor
Rand H. Humphrey, PhD, PT, FACSM,
Associate Editor Clinical

前 言



《ACSM 运动测试与运动处方指南》(第九版)在第八版的基础上成为真正的指南而非单一的信息汇总。为了使指南的内容使用起来更方便、更容易,并为实施运动测试和制定运动处方的专业人士提供最重要的信息,本版中尽量减少了描述性语言的使用,增加了更多的表格、专栏和插图。本书增加了总结专栏提示重点信息,每章还增加了获取信息的主页和网络资源网址。

本版《ACSM 运动测试与运动处方指南》的读者将会发现以下几处更新。最重要的是,第九版指出了一项公共健康信息,即所有人都应该采用积极的体力活动生活方式,降低了健康、无症状者在参加循序渐进的运动前进行健康筛查所需要的医学评估(医学检查和运动测试)的重要性。本版指南简化了运动前健康筛查过程,旨在去除影响进行积极的体力活动生活方式的不必要的未经证实的障碍。第二,我们已经创办了自动参照系统,位于 ACSM 实证图书馆的开端,将来 ACSM 会员都可以使用。我们整合了最新的指南和 ACSM 立场声明里的推荐信息和其他相关专业组织的科学论述。因此,本指南为在学院、企业、健康体适能、健康管理和研究领域内进行运动测试和运动处方工作的人提供了最新、最重要的信息。知晓第九版的这些新内容和具体创新之处对于读者而言相当重要,这些更新来自于邮件调查得到的 ACSM 会员的意见和内部小组讨论的被调查者和参与者的建议。

以下是第九版指南的更为具体的、值得关注的创新之处:

- 第七章对运动处方的 FITT - VP 原则即运动频率、运动强度、运动时间、运动方式、运动量和运动进度进行了介绍。
 - 第十章为更多类型的特殊人群提供了运动处方。自第八版指南出版以来,这些特殊人群的运动测试、运动处方和注意事项都增加了更多新信息。
 - 新增第十一章行为理论和运动促进策略。
- 附录有了明显变化。附录 A,常用药物,是由有药理学临床专业知识的注册药剂师编写

而成，可用于病人和个人在进行运动测试和运动处方时使用。附录 B，紧急事件的风险管理，来源于《ACSM 健康体适能设施标准和指南》（第四版）。附录 D，ACSM 认证，删除了学习目标，因为 ACSM 认证网站（www.acsmcertification.org/exam-content-outlines）无法链接。

在此版指南公开发行人后，任何在下一版指南出版前的更新都可以在 ACSM 认证网站上查询到（www.acsmcertification.org/getp9-updates）。而且，读者可以访问 ACSM 公共信息资源和系列书籍的视频链接（www.ascm.org/access-public-information/books-multimedia），也可以获得 ACSM 证书的认证链接。



致 谢



在此序言处，第九版的编写者感谢众多帮助完成此书的人。与本文主题一致，我们用简短朴实的语言表达最诚挚的谢意。

感谢我们的家人和朋友的理解，三年多以来，我们花费了大量时间来完成本书，牺牲了与他们共处的时间。

感谢出版商，尤其是高级组稿编辑 Emily Lupash；高级产品经理 Meredith Brittain；市场经理 Christen Murphy 和 Sarah Schuessler；助理编辑 Zachary Shapiro。

感谢 ACSM 认证全国指导 Richard T. Cotton，认证助理指导 Traci Sue Rush，认证协调人 Kela Webster，认证助理 Robin Ashman 和 Dru Romanini，ACSM 编辑部 Angela Chastain，ACSM 出版主任 Kerry O' Rourke，ACSM 出版委员会主席 Walter R. Thompson 和出色的出版委员会会员。

感谢 ACSM 认证和注册委员会对第九版指南内容的宝贵建议和完成这本指南所给予的有关管理的建议。他们不知疲倦地阅读了本版指南的草稿，旨在保证本版指南的内容达到了运动科学和实践的最高标准。感谢《ACSM 运动测试和运动处方指南资源手册》（第七版）的高级编辑 David Swain 博士，他对本指南提出了详细而深刻的见解，并支持完成这本指南。感谢本书的统稿编辑 Jonathan Ehrman 博士，保证本书与《ACSM 运动测试和运动处方指南资源手册》（第七版）的一致性。感谢康涅狄格州立大学医学图书管理员 Jill Livingston，她耐心指导完成 ACSM 实证参考资源图书馆，并培训编辑们和编写者们如何熟练使用本版指南的参考资源。

本版指南的评审范围广，进行过多次专家评审以保证最高质量。感谢 ACSM 认证和注册委员会以及其他评审者的评审意见。评审者的名字在本书的前面部分已一一列举。

向第九版指南的作者致以最崇高的敬意，他们牺牲了宝贵的时间，分享了宝贵的专业知识，以保证本书达到运动科学和实践的最高标准。

就我个人而言，我要感谢我的三个助理编辑，Ross Arena 博士、Deborah Riebe 博士和 Paul D. Thompson 博士，他们为第九版指南无私地奉献了大量的时间和专业知识。他们的这种无私奉献精神来自于编辑团队对本指南在运动科学和实践领域的启示和指导作用的重视。任何文字都无法表达我对你们三位最诚挚的谢意。

本书主编
美国运动医学学会理事
Linda S. Pescatello 博士

网络资源

《ACSM 运动测试和运动处方指南》（第九版）包含了更多的信息资源，指导员可以通过本书的配套网站（<http://thepoint.lww.com/ACSMGETP9e>）获得。

指导员

被认证的指导员可以进入以下资源的网站。

- 阶段测试设定
- 幻灯片报告
- 图片库
- 网络教学

注：

《ACSM 运动测试和运动处方指南》（第九版）所包含的观点和信息是实践指南而不是实践标准。这个区别十分重要，因为标准可能具有特殊的法律内涵，而指南却没有。这一区别的关键之处在于它使运动专业人士在运动过程中可以根据需要适时地改进指南，并可自由地作出独立而明智的判断。《ACSM 运动测试和运动处方指南》（第九版）给出了一个框架，根据这个框架可以专业地、尽责地满足运动者或病人的需要，同时满足制度或法律上的要求。

(王正珍 译)

缩略语

AACVPR	American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation 美国心肺康复协会
ABI	ankle - brachial index 踝臂指数
ACC	American College of Cardiology 美国心脏病学会
ACCP	American College of Chest Physicians 美国胸内科学会
ACE - I	angiotensin - converting enzyme inhibitors 血管紧张素转换酶抑制剂
ACLS	advanced cardiac life support 高级生命支持
ACS	American Cancer Society 美国癌症协会
ACSM	American College of Sports Medicine 美国运动医学学会
ADL	activities of daily living 日常生活中的体力活动
ADP - R	adenosine diphosphate - ribose 腺苷二磷酸核糖
ADT	androgen deprivation therapy 雄激素去势疗法
AED	automated external defibrillator 自动体外除颤仪
AHA	American Heart Association 美国心脏协会
AHFS	American Hospital Formulary Service 美国医院药典服务
AIDS	acquired immunodeficiency syndrome 获得性免疫缺陷综合征
AIT	aerobic interval training 有氧间歇训练
ALT	alanine transaminase 丙氨酸转氨酶
AMS	acute mountain sickness 急性高山病
APAP	acetaminophen 对乙酰氨基酚

ARB	angiotensin II receptor blocker 血管紧张素 II 受体阻滞剂
ART	antiretroviral therapy 抗逆转录病毒疗法
AST	aspartate transaminase 天冬氨酸转氨酶
ATP	Adult Treatment Panel 成年人治疗专家小组
ATS	American Thoracic Society 美国胸科协会
AV	atrioventricular 房室
aVR	augmented voltage right 右侧加压肢导联

B

BB	beta - blockers β - 受体阻滞剂
BIA	bioelectrical impedance analysis 生物电阻抗分析
BLS	basic life support 基本生命支持
BMD	bone mineral density 骨密度
BMI	body mass index 体重指数
BMT	bone marrow transplantation 骨髓移植
BP	blood pressure 血压
BUN	blood urea nitrogen 血尿素氮

C

CAAHEP	Commission on Accreditation of Allied Health Education Programs 联合健康教育项目评审委员会
CABG	coronary artery bypass graft 冠状动脉旁路移植术
CAD	coronary artery disease 冠状动脉疾病
CCB	calcium channel blocker 钙离子通道阻滞剂
CDC	U. S. Centers for Disease Control and Prevention 美国疾病预防控制中心
CEPA	Clinical Exercise Physiology Association 临床运动生理协会
CES	ACSM Certified Clinical Exercise Specialist SM ACSM 临床运动专家认证
CHD	coronary heart disease 冠心病
CHF	congestive heart failure 充血性心力衰竭
CI	chronotropic index 变时功能索引
CKD	chronic kidney disease 慢性肾脏疾病
CM	cardiomyopathy 心肌病
CNS	central nervous system 中枢神经系统
CO ₂	carbon dioxide 二氧化碳
CoAES	Committee on Accreditation for the Exercise Sciences 运动科学评审委员会
COPD	chronic obstructive pulmonary disease 慢性阻塞性肺部疾病

COX - I	cyclooxygenase inhibitor 环氧合酶抑制剂
CP	cerebral palsy 脑瘫
CP - ISRA	Cerebral Palsy International Sport and Recreation Association 脑瘫国际运动与康复协会
CPR	cardiopulmonary resuscitation 心肺复苏
CPT	ACAM Certified Personal Trainer ACAM 私人教练认证
CPX	cardiopulmonary exercise testing 心肺运动测试
CR	cardiorespiratory 心肺
CRF	cardiorespiratory fitness 心肺耐力, 心肺适能
CSEP	Canadian Society for Exercise Physiology 加拿大运动生理协会
CT	computed tomography 计算机断层摄影术
CV	cardiovascular 心血管
CVD	cardiovascular disease 心血管疾病
	D
DASH	Dietary Approaches to Stop Hypertension 高血压的饮食控制法
Db	body density 身体密度
DBP	diastolic blood pressure 舒张压
DBS	deep brain stimulation 脑深部电刺激
DEXA	dual energy X - ray absorptiometry 双能 X 线吸收测定法
DIAD	Detection of Ischemia in Asymptomatic Diabetes 无症状糖尿病人的心肌缺血检测
DM	Diabetes mellitus 糖尿病
DNA	deoxyribonucleic acid 脱氧核糖核酸
DS	Down syndrome 唐氏综合征
DVR	Dynamic Variable Resistance 动态变阻
	E
EBCT	electron beam computed tomography 电子束计算机断层摄影术
ECCG	electrocardiogram (electrocardiographic) 心电图(心电图仪)
EDSS	expanded disability status scale 残疾状况评分扩展量表
EE	energy expenditure 能量消耗
EMG	electromyographic 肌电
EMS	emergency medical services 急救医疗服务
ERS	European Respiratory Society 欧洲呼吸协会
ExRx	exercise prescription 运动处方
FBG	fasting blood glucose 空腹血糖

ARB	angiotensin II receptor antagonist 血管紧张素 II 受体拮抗剂	F
FC	functional capacity 功能	
FDA	Food and Drug Administration 食品药品监督管理局	
FEV _{1.0}	forced expiratory volume in one second 第 1 秒用力呼气量	
FFBd	fat - free body density 去脂身体密度	
FFM	fat - free mass 去脂体重	
FITT	Frequency, Intensity, Time, and Type 频率、强度、时间和方式	
FITT - VP	Frequency, Intensity, Time, and Type, Volume and Progression 频率、强度、时间、方式、量和进度	
FM	fat mass 脂肪重	
FN	false negative 假阴性	
FP	false positive 假阳性	
FVC	forced vital capacity 用力肺活量	
		G
GEI	ACSM Certified Group Exercise Instructor SM ACSM 团体运动指导员认证	
GFR	glomerular filtration rate 肾小球滤过率	
GLP - 1	glucagon - like peptide 1 胰高血糖素样肽 1	
GOLD	Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease 慢性阻塞性肺部疾病的全球倡议	
GXT	graded exercise test 递增负荷运动测试	
		H
HACE	high altitude cerebral edema 高原脑水肿	
HAPE	high altitude pulmonary edema 高原肺水肿	
HbA1C	glycosylated hemoglobin 糖化血红蛋白	
HBM	Health Belief Model 健康信念模型	
HCTZ	hydrochlorothiazide 氢氯噻嗪	
HDL	high - density lipoprotein cholesterol 高密度脂蛋白胆固醇	
HF	heart failure 心力衰竭	
HFS	ACSM Certified Health Fitness Specialist SM ACSM 健康体适能专家认证	
HIPAA	Health Insurance Portability and Accountability Act 医疗保险通用性和责任法案	
HIV	human immunodeficiency virus 人类免疫缺陷病毒	
HMG - CoA	hydroxymethylglutaryl - CoA 羟甲基戊二酰 - 辅酶 A	
HR	heart rate 心率	
HR _{max}	maximal heart rate (maximum heart rate) 最大心率	