主编 田惠光 张建宁

健康管理与慢病防控

人民卫生出版社

健康管理与慢病防控

主编 田惠光 张建宁

人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

健康管理与慢病防控 / 田惠光，张建宁主编 . —北京：人民卫生出版社，2015

ISBN 978-7-117-20440-8

Ⅰ. ①健… Ⅱ. ①田… ②张… Ⅲ. ①保健－基本知识②慢性病－防治 Ⅳ. ①R161 ②R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 047010 号

人卫社官网	**www.pmph.com**	**出版物查询，在线购书**
人卫医学网	**www.ipmph.com**	**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！

健康管理与慢病防控

主　　编：田惠光　张建宁
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：010-59787592　010-59787584　010-65264830
印　　刷：北京铭成印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710 × 1000　1/16　　**印张：**25
字　　数：336 千字
版　　次：2015 年 4 月第 1 版　2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号：ISBN 978-7-117-20440-8/R · 20441
定　　价：95.00 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市场营销中心联系退换）

编 委

王国林　天津医科大学总医院　副院长　教授、
主任医师Post-doctor Fellow

宋　崑　天津医科大学总医院　健康事业部部长　副研究员　硕士

张　卿　天津医科大学总医院　健康管理中心主任　主任医师

汤　毅　天津中医药大学第一附属医院　治未病中心主任
国医堂副主任　主任医师

石　陨　天津中医药大学第二附属医院　公共关系部部长
副主任医师

吕文光　天津市人民医院　院长　研究员

白　玉　中国人民解放军第四六四医院　院长　主任医师

李淑静　天津市健康管理协会　常务副会长

解鸿翔　民革天津市委员会　副处长　主管医师

窦若兰　天津市天津医院　主任营养师

郝淳敏　天津医科大学肿瘤医院　院内感染科主任　研究员

张　河　天津市医药学（协）会管理办公室　副秘书长
副主任医师

杨晓熹　天津医科大学总医院　主任医师

贾啟禹　天津医科大学总医院　副主任医师

刘　莉　天津医科大学总医院　副主任护师

主编简介

田惠光：现任全国政协常委、民革中央副主席、天津市政协副主席、天津市卫生局副局长；主任医师、天津医科大学博士生导师、国务院特殊津贴专家、卫生部突出贡献中青年专家、天津市科委授衔专家。中国妇幼保健协会副会长，中华预防医学会慢病预防与控制分会副主任委员，中华医学会健康管理学分会常委，天津市健康管理协会会长。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

张建宁：博士生导师，国务院特殊津贴专家、卫生部突出贡献中青年专家、天津市优秀留学归国人员。现任天津医科大学总医院院长，天津市神经病学研究所所长，中华医学会神经外科主任委员，天津医学会副会长、神经外科分会主任委员，《中华神经外科杂志》《中国神经精神疾病杂志》副主编。

序 1

慢性病已严重威胁着我国广大居民的健康。国内外的实践证明，健康管理是预防控制慢性病的重要措施。健康管理的核心是鼓励广大健康人群坚持健康生活方式，主动预防慢性病的发生；指导慢性病高危人群控制慢性病风险，预防或推迟慢性病的发生；促进慢性病患者规范治疗，延缓疾病进展并减少并发症的发生，从而提高广大居民健康水平。

本书的编写团队是公共卫生、预防保健与临床医疗相结合的团队，是中医、西医密切配合的团队。因此，这本书是一部涵盖与健康管理相关的预防医学、中医学、临床医学等多学科领域的专业书籍。

本书结构清晰合理，第一部分主要论述为什么需要健康管理；第二部分主要阐述开展健康管理的基础；第三部分主要介绍健康管理的概念和实践，既有理论探讨，又有实践指导。特别要指出的是，本书数据翔实，内容系统，健康管理指导来自该团队的实践总结，是一部对开展健康管理很有指导作用的书籍。

本书既可以作为健康管理机构、社区卫生、医疗机构专业人员的业务参考书，又能适应广大人民群众对慢性病预防保健知识的需求。本书的出版发行，必将为健康管理工作的发展增添浓墨重彩的一笔！

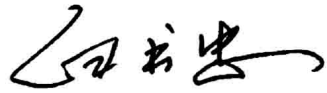
2014 年 6 月

序 2

随着我国经济社会的快速发展，慢性病呈快速攀升趋势，并已严重威胁广大人民健康。国内外大量研究结果表明，慢性病是可防可控的。通过开展全人群的健康教育和健康促进、开展慢性病高危人群和患者的健康管理，可以预防和控制慢性病的危险因素，降低慢性病发病率，提高生活质量。

健康管理于21世纪初在我国才真正兴起。十几年来，一些专家学者投身于健康管理的研究与实践，不断总结适合我国特色的健康管理服务模式。本书主编天津市健康管理协会会长田惠光、天津医科大学总医院院长张建宁和他们的团队，多年来致力于健康管理事业的发展，这本书是他们共同努力的结晶。

本书的特色是全面系统地论述了我国亚健康和主要慢性疾病流行情况，健康管理的基础和发展，特别是作者在实践的基础上，总结出来的针对不同人群的健康管理的具体指导意见，具有重要的现实意义。该书的出版发行将全面宣传健康管理的理念和知识，促进健康体检工作向健康管理模式的转变。为提升我国慢性病预防控制水平，提高全民的健康素质起到积极的促进作用。



2014年4月25日

前 言

慢性病已成为21世纪危害人们健康的主要问题。近年来，我国慢性病发病、死亡率持续上升。心脑血管疾病、癌症、糖尿病等慢性病已成为严重威胁人们身体健康和生命安全的主要疾病，同时，造成医疗费用不断增加。近年来，国内外大量研究结果表明，慢性病是可防可控的，通过开展全人群的健康促进、开展高危人群和患者的健康管理等干预活动，可以预防和控制慢性病发生、发展的危险因素，降低慢性病发病率；可以控制和稳定病情，预防和延缓并发症发生，提高生活质量。

当前关于慢性病预防与控制和健康知识的各类书籍种类较多，但缺少一部从健康基础知识到慢性病健康管理全过程的权威书籍。特别是目前与健康管理相关的书籍较少，而且主要是介绍健康体检和健康知识，对于全面科学阐述我国主要慢性病流行情况、健康管理的基础、健康管理理论和实践的书籍还是空白。本书共七个章节，包括健康与健康观、亚健康、主要慢性疾病特点、健康四大基石、中医治未病、健康查体、健康管理等主要内容。本书的特色是全面汇总介绍我国主要慢性疾病流行的最新情况，结合中国特点的健康管理基础，特别是在作者实践的基础上，总结出来的针对健康人群、慢性病高风险人群和主要慢性疾病的健康管理具体指导；本书是一部涵盖健康理念、慢性病防治知识、健康体检质量控制和健康管理指导全部内容，涉及预防医学、中医学、临床医学多学科领域的专业书籍，其内容既有理论层面探讨，又有实践层面指导。本书的主要读者对象为各大医疗机构中从事健康体检工作的医务工作者和广大从事社区慢性病防治工作的基层医务工作者等专业人员和关心自身健康有进行自

身健康管理需求的广大百姓。

该书的出版发行将全面宣传我国慢性病面临的严峻状况，健康管理的理念、知识和技能，可以促进我国当前的健康体检工作向健康管理方向的转变，促进慢性病防治工作者的业务水平和我国慢性病防治工作的水平提升，为降低我国慢性病发病率和死亡率，提高全民的健康水平起到积极的作用。

本书由天津市健康管理协会和天津医科大学总医院共同合作完成，在编写过程中得到了中华医学会健康管理学分会、中华预防医学会的大力支持！在此一并表示衷心感谢！

主编　田惠光　张建宁

目 录

第一章 健康与健康观 …… 1

第一节 世界卫生组织关于健康的概念 …… 1
第二节 祖国医学关于健康的概念 …… 3
参考文献 …… 7

第二章 认识亚健康 …… 8

第一节 亚健康的概念 …… 8
第二节 亚健康状态的主要表现 …… 9
第三节 我国亚健康状态发生现状 …… 10
第四节 亚健康状态的诊断评估方法 …… 11
一、量表评定法 …… 12
二、血液检测评价法 …… 14
三、仪器检测评估法 …… 16
第五节 亚健康状态发生的原因 …… 17
一、社会因素的影响 …… 17
二、不健康生活方式的影响 …… 18
三、环境因素的影响 …… 18
第六节 亚健康状态的预防与控制 …… 18
一、运动疗法 …… 20
二、心理治疗 …… 21
三、音乐疗法 …… 22
四、中医调理 …… 24

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

五、物理疗法 …… 26
六、选择适宜的保健食品 …… 26
参考文献 …… 28

第三章　慢性非传染性疾病 …… 33

第一节　我国主要慢性病流行情况与特点 …… 33
一、高血压 …… 33
二、脑卒中 …… 36
三、冠心病 …… 43
四、癌症 …… 46
五、糖尿病 …… 50
六、慢性阻塞性肺疾病 …… 57
七、精神性疾病 …… 59
八、意外伤害 …… 61
九、痛风 …… 64
第二节　我国慢性病快速攀升的原因 …… 67
一、我国居民健康素养水平低 …… 67
二、慢性病危险因素普遍存在 …… 67
三、危险因素与慢性病有因果关系 …… 70
第三节　慢性病可防可控 …… 70
一、芬兰的社区慢性病危险因素综合管理 …… 70
二、澳大利亚的健康促进项目 …… 75
三、我国慢性病预防与控制的实践与探索 …… 80
参考文献 …… 87

第四章　健康的四大基石 …… 91

第一节　合理膳食 …… 91
一、平衡膳食是合理营养的基础 …… 91
二、平衡膳食的要点 …… 96

第二节　适量运动…… 110
一、适量运动有益健康 …… 110
二、久坐不动的危害 …… 111
三、我国居民体育锻炼状况 …… 112
四、选择适宜的运动方法 …… 112
五、适量运动的基本要素 …… 113
六、运动安全注意事项 …… 116
第三节　戒烟限酒…… 117
一、吸烟危害健康 …… 117
二、戒烟的好处 …… 118
三、戒烟方法 …… 119
四、适量饮酒 …… 120
第四节　心理平衡…… 122
一、什么是心理健康 …… 122
二、我国居民心理健康的主要问题 …… 123
三、心理健康和生理健康 …… 124
四、如何保持健康的心理 …… 125
参考文献…… 128

第五章　中医治未病…… 131

第一节　治未病学历史渊源…… 131
一、春秋战国前及战国时期 …… 131
二、秦汉时期 …… 135
三、晋隋、唐宋时期 …… 136
四、明清时期 …… 137
第二节　中医治未病的理论基础…… 138
一、治未病学说 …… 138
二、中医体质学 …… 142
三、体质干预 …… 146

第三节　四季养生原则…… 152
一、各季节总的养生原则 …… 152
二、各季节饮食调理 …… 153
三、各季节生活起居调理 …… 158
四、各季节运动调理 …… 166
五、各季节自我保健方法 …… 167
第四节　常见慢性病高危人群的病前调理…… 170
一、高血压病 …… 170
二、高脂血症 …… 175
三、脂肪肝 …… 180
四、糖尿病 …… 184
五、冠心病 …… 187
六、卒中 …… 190
参考文献…… 193

第六章　健康体检 …… 195

第一节　健康体检的重要性…… 195
一、健康体检的意义 …… 195
二、健康体检的作用 …… 196
三、单位职工健康体检的意义 …… 197
四、健康体检的价值 …… 198
第二节　健康体检的工作职责与流程…… 199
一、各岗位工作职责 …… 199
二、各岗位工作流程 …… 202
第三节　健康体检诊查科目及项目…… 208
一、体检基本项目(必查项目)…… 209
二、备选检查项目(突出慢性病早期筛查)…… 210
三、健康体检自测问卷(试行),健康体检报告首页…… 210
第四节　健康体检超声波检查相关知识…… 210

一、发展现状 …… 210
二、基本特性 …… 211
三、超声诊断的优点和不足 …… 211
四、临床应用 …… 212
五、超声诊断在体检预防医学中的重要价值 …… 214
六、小结与展望 …… 228
第五节 健康体检项目及其临床意义 …… 228
一、一般情况 …… 229
二、查体 …… 230
三、实验室检查 …… 234
四、影像学检查 …… 248
五、特殊检查 …… 251
第六节 与健康管理相关的功能学检验指标及含义 …… 252
一、功能医学基本概念 …… 252
二、功能医学检测 …… 253
三、功能医学检测内容及其含义 …… 255
第七节 健康体检注意事项 …… 263
一、体检前注意事项 …… 263
二、体检中注意事项 …… 264
三、体检后注意事项 …… 265
参考文献 …… 265

第七章 健康管理 …… 267

第一节 健康管理的概念与发展 …… 267
一、健康管理的概念 …… 267
二、健康管理的形成与发展 …… 268
三、健康管理的内涵 …… 273
第二节 健康管理服务的分类和主要内容 …… 275
一、基本健康管理 …… 275

二、亚健康状态健康管理 …… 278
三、慢性病危险因素专项健康管理 …… 279
四、慢性病健康管理 …… 283
第三节　慢性病危险因素专项健康管理要点 …… 284
一、超重与肥胖健康管理 …… 284
二、高血压健康管理 …… 293
三、血脂异常健康管理 …… 298
四、糖尿病高危人群健康管理 …… 304
第四节　慢性疾病健康管理 …… 312
一、脑卒中健康管理 …… 312
二、冠心病健康管理 …… 322
三、癌症预防与健康管理 …… 333
四、糖尿病健康管理 …… 339
五、慢性阻塞性肺疾病健康管理 …… 358
六、精神疾病健康管理 …… 366
七、高尿酸血症及痛风健康管理 …… 374
参考文献 …… 382

第一章

健康与健康观

健康的英文是:health,在一些词典中,健康通常被简单扼要地定义为机体处于正常运作状态,没有疾病,这是传统的健康概念。在《辞海》中健康的概念是“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态,通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量”。这种提法要比健康就是没有病完善些,但仍然是把人作为生物有机体来对待,因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念,把人当作社会人来对待,而概念仍不明确。《简明不列颠百科全书》1985 年中文版对健康和疾病的定义是:“健康,使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力”。“疾病,是以产生症状或体征的异常生理或心理状态,是人体在致病因素的影响下,器官组织的形态,功能偏离正常标准的状态”。“健康可用可测量的数值(如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等)来衡量,但其标准很难掌握”。这一概念虽然在定义中提到心理因素,但在测量和疾病分类方面没有具体内容。可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。

第一节　世界卫生组织关于健康的概念

健康是一个发展着的概念。进入 20 世纪中期以后,健康的内涵不断发展,由过去单一的生理健康(一维)发展到生理、心理健康(二维),又发展到生理、心理、社会良好(三维)。1948 年世界卫生组织(WHO)提出著名的三维健康概念“健康不仅仅是没有疾病或者不

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com