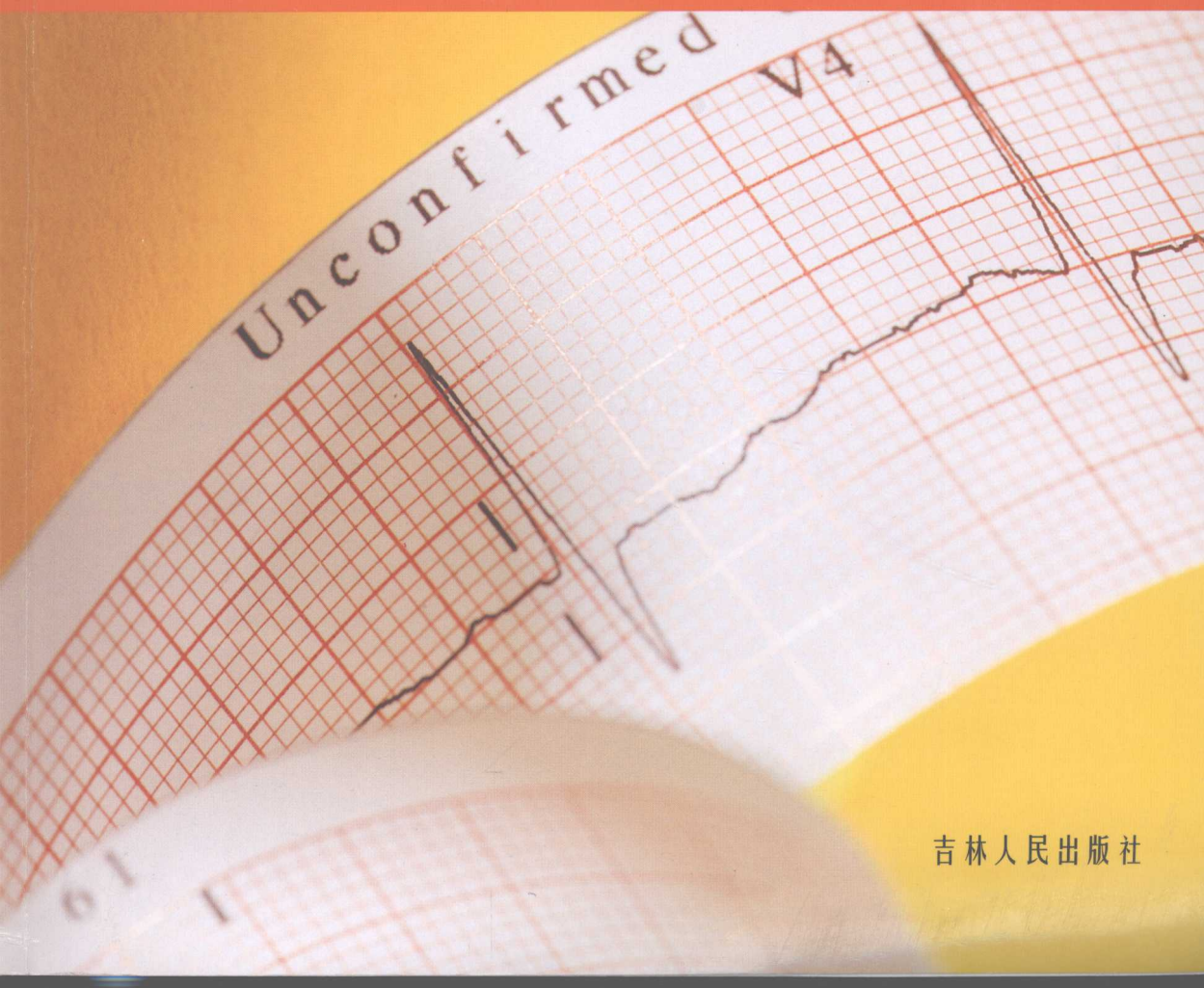


·养生之道·

# 健康与 健康查体

JIAN KANG YU JIAN KANG CHA TI

主编 王纪兰



吉林人民出版社

# 健康与 健康查体

主编 王纪兰

吉林人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康与健康查体 / 王纪兰主编. — 长春:吉林人民出版社,2008.11

ISBN 978-7-206-05845-5

I. 健... II. 王... III. ①保健—基本知识 ②体格检查—基本知识  
IV. R161 R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176425 号

## 健康与健康查体

主 编:王纪兰

责任编辑:隋 军 封面设计:丁 雪

咨询电话:0431-85378017

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春市太平彩印有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:12.25 字 数:180 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-05845-5

版 次:2008 年 11 月第 1 版 印 次:2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价:28.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 健康与健康查体编委会

主 编：王纪兰

副主编：朱继东 朱锦玲 牟皿磊

葛翠萍 张兰英 韩志英

编 委：（按姓氏笔画）

于德娟 于凤菊 王 珍 厉 冰 乔秀军

范丰双 郑 昆 相昌娥 高 楠 党传欣

# 前 言

21 世纪，人类进入了一个全新的时代。随着人口老龄化和疾病谱的变化，医学模式发生了重大变革，由生物医学模式逐渐转化为社会医学模式。人们的就医观念发生了改变，由消极治病转化为积极防病，形成了一种全新的保健理念。特别是在经历了“SARS”这场惊心动魄的冲击波后，人们更加珍惜生命，对“健康”的认识有了质的飞跃，除了保持健康的生活方式外，防患于未然的健康查体已逐步列入许多人的生活计划。

编者目睹、经历了这些重大变故，感触颇深。根据多年积累的工作经验，查阅了大量的有关资料，组织编写了《健康与健康查体》一书。该书从全新的角度，阐述了健康的概念、健康新理念——健康需要管理；进一步强调了健康查体的重要性，详细介绍了查体过程中所涉及的相关内容（如查体须知、查体流程、查体结果的解读、疾病的筛查、部分癌症的检查方法等）；对在查体过程中常见疾病的预防、保健、饮食、养生等有关知识给予具体指导。目的是唤起大家对自我保健的重视，使每个人都建立起对自己健康负责的意识，树立以预防为主、疾病早诊早治、定期进行健康查体、无病养生保健的健康理念，让人们拥有科学、文明、健康的生活方式，不再是仅满足“无病”状态，而是追求更高、更美好的生活质量，做 21 世纪健康长寿的领路人。

由于编者水平有限，欠妥之处在所难免，敬请读者赐教。

编 者

2008 年 8 月



# 目 录

## 第一章 健康

### 第一节 健康理念

1. 人生最宝贵的财富是健康 ..... 2
2. 什么是健康 ..... 2
3. 健康的标准 ..... 3
4. 健康自我监测方法（成人） ..... 3
5. 维持健康的八大原则 ..... 4
6. 健康生活八要素 ..... 4
7. 健康新观念 ..... 5
8. 健康的生活方式 ..... 6
9. 心理健康的标准 ..... 6
10. 健康新认识——“心理养生四要素” ..... 7

### 第二节 健康管理

1. 健康管理理念 ..... 7
2. 为什么健康需要管理 ..... 8
3. 健康管理的内容 ..... 8
4. 健康管理的七大步骤 ..... 9
5. 健康管理的实质 ..... 10
6. 哪些人需要健康管理 ..... 10
7. 亚健康的检测和诊断 ..... 10
8. 哪些症状提示亚健康状态 ..... 11
9. 要为自己的健康负责 ..... 12
10. 健康始于好习惯 ..... 13
11. 如何管理您的健康 ..... 14
12. 怎样保持精神健康 ..... 14



|                        |    |
|------------------------|----|
| 13. 为什么要进行儿童计划免疫 ..... | 16 |
| 14. 怎样选择疫苗、接种疫苗 .....  | 16 |
| 15. 增进健康的十种简单改变 .....  | 17 |
| 16. 防癌生活十守则 .....      | 18 |

## 第二章 健康查体

### 第一节 健康查体的意义

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. 什么是健康查体 .....         | 20 |
| 2. 为什么要做健康查体 .....       | 20 |
| 3. 哪些人群最需要定期健康查体 .....   | 21 |
| 4. 儿童也需要定期查体 .....       | 22 |
| 5. 妇科检查是女性健康的“护身符” ..... | 22 |
| 6. 呵护女性健康，从子宫开始 .....    | 23 |
| 7. 乳房自查注意事项 .....        | 23 |
| 8. 查体异常的十大排行榜 .....      | 24 |
| 9. 走出健康查体的误区 .....       | 24 |
| 10. 定期进行健康查体势在必行 .....   | 25 |

### 第二节 查体须知

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1. 健康查体的类型有哪些 .....             | 26 |
| 2. 不同人群的查体内容 .....              | 26 |
| 3. 健康查体要查哪些项目 .....             | 29 |
| 4. 查体人员须知 .....                 | 30 |
| 5. 熟悉查体流程 .....                 | 31 |
| 6. 如何选择自己的查体项目 .....            | 32 |
| 7. 针对某种症状的查体套餐 .....            | 33 |
| 8. 多长时间做一次健康查体 .....            | 33 |
| 9. 不同年龄女性的健康查体 .....            | 34 |
| 10. 儿童查体的重点是哪些，儿童查体的时间和次数 ..... | 34 |
| 11. 老年人应定期检查什么 .....            | 35 |
| 12. 受检者如何配合好查体 .....            | 36 |
| 13. 选择什么样的查体机构 .....            | 36 |
| 14. 血压测量的注意事项 .....             | 37 |
| 15. 抽血检查的注意事项 .....             | 37 |



|                              |    |
|------------------------------|----|
| 16. 血脂检查前后的注意事项 .....        | 38 |
| 17. 怎样留取尿标本 .....            | 38 |
| 18. 如何正确留取痰标本 .....          | 38 |
| 19. 什么是超声检查, 检查前需做哪些准备 ..... | 39 |
| 20. 做 X 线检查应注意什么 .....       | 39 |
| 21. 胸透有哪些优点 .....            | 40 |
| 22. 心电图检查能诊断哪些疾病 .....       | 40 |
| 23. 支气管镜检查的适用范围和注意事项 .....   | 41 |
| 24. 正确认识纤维胃镜 .....           | 41 |
| 25. 脑血管经颅多普勒检查的目的及注意事项 ..... | 42 |
| 26. 什么是 CT 检查, 适用于哪些疾病 ..... | 42 |
| 27. 何为磁共振, 有什么优缺点 .....      | 43 |
| 28. 糖尿病患者查体时应注意的事项 .....     | 44 |
| <b>第三节 解读查体结果</b>            |    |
| 1. 怎样看血常规报告 .....            | 44 |
| 2. 如何判断贫血 .....              | 45 |
| 3. 白细胞减少是怎么回事 .....          | 46 |
| 4. 怎样看尿常规化验单 .....           | 47 |
| 5. 如何看血脂化验单 .....            | 47 |
| 6. 血脂检查为什么要空腹 .....          | 48 |
| 7. 血脂分析的重要性 .....            | 48 |
| 8. 何谓血沉, 哪些疾病血沉可能增快 .....    | 49 |
| 9. 影响血常规检查的因素 .....          | 49 |
| 10. 什么情况下应做尿常规检查 .....       | 50 |
| 11. 发现血尿要及时检查 .....          | 50 |
| 12. 肾功能检查的临床意义 .....         | 51 |
| 13. 肝脏酶谱的临床意义 .....          | 52 |
| 14. 正确认识转氨酶 .....            | 52 |
| 15. 乙肝五项的检测意义 .....          | 53 |
| 16. 常见的 9 种乙肝五项模式 .....      | 55 |
| 17. 什么是肿瘤标志物 .....           | 57 |
| 18. 临床血液检查常见的肿瘤标志物 .....     | 57 |





19. 为什么“三大常规”检查对某些癌症的诊断  
有重要意义 ..... 58

20. 占位病变是怎么回事 ..... 58

21. 心脏增大是怎么回事 ..... 59

22. 要正确认识查体结论 ..... 59

#### 第四节 疾病筛查

1. 常规尿检查能筛检出哪些疾病 ..... 60

2. 哪些妇科疾病应做 B 型超声检查 ..... 60

3. 上消化道 X 线钡餐检查能观察哪些疾病 ..... 61

4. 诊断脑血栓形成常做哪些检查 ..... 61

5. 确诊糖尿病需做的检查 ..... 62

6. 高血压病患者需要做哪些常规检查 ..... 63

7. 冠心病应做的检查 ..... 64

8. 冠状动脉造影是目前诊断冠心病最可靠的方法 ..... 64

9. CT 和 MRI 检查诊断脑血管疾病价值如何 ..... 65

10. 哪些疾病需要做眼底检查 ..... 65

11. 鼻腔检查能发现哪些疾病 ..... 66

12. 疑有前列腺增生(肥大)要做哪些检查 ..... 67

13. 痛风病人还应做哪些检查 ..... 67

14. 什么情况下需做脑电图检查 ..... 68

15. 何时做心电图最好 ..... 69

16. 心电图异常多见于哪些疾病 ..... 70

17. 如何早期发现痛风 ..... 70

18. 肝硬化应定期做哪些检查 ..... 71

19. 胆囊息肉患者应定期进行 B 超检查 ..... 71

20. 目前检查肿瘤有哪些手段 ..... 72

#### 第五节 癌症查体

1. 早期干预癌症势在必行 ..... 72

2. 防微杜渐早查癌 ..... 73

3. 哪些人应该定期参加防癌检查 ..... 74

4. 女性常见肿瘤的自我检测 ..... 75

5. 乳腺癌早期自我检查的意义和方法 ..... 76



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 6. 乳腺钼铀双靶 X 机是筛查早期乳腺癌的主要检查方法 ..... | 76 |
| 7. 乳腺癌早期有什么特点 .....                | 77 |
| 8. 早期发现宫颈癌的警告信号 .....              | 77 |
| 9. 如何早期发现肺癌 .....                  | 78 |
| 10. 肝癌患者有哪些自我感觉 .....              | 78 |
| 11. 怎样发现早期肝癌 .....                 | 78 |
| 12. 怀疑胰腺癌时应进行哪些检查 .....            | 79 |
| 13. 患胰腺癌时, 哪些肿瘤标志物可能升高 .....       | 80 |
| 14. 胰腺癌病人应该定期复查 .....              | 82 |

### 第六节 八种癌症与健康查体方法

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 鼻咽癌诊断检查 .....   | 83 |
| 2. 甲状腺癌诊断检查 .....  | 84 |
| 3. 肺癌诊断检查 .....    | 85 |
| 4. 食管癌诊断检查 .....   | 85 |
| 5. 胃癌诊断检查 .....    | 86 |
| 6. 大肠癌诊断检查 .....   | 86 |
| 7. 原发性肝癌诊断检查 ..... | 87 |
| 8. 膀胱癌诊断检查 .....   | 89 |

## 第三章 健康指导

### 第一节 疾病知识

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 什么是脂肪肝, 脂肪肝有哪些症状 ..... | 92 |
| 2. 为什么会得脂肪肝 .....         | 92 |
| 3. 查出脂肪肝该怎么办 .....        | 93 |
| 4. 得了病毒性肝炎怎么办 .....       | 94 |
| 5. 什么样的乙肝需要治疗 .....       | 94 |
| 6. 正确认识胆固醇 .....          | 95 |
| 7. 什么是高脂血症 .....          | 96 |
| 8. 血液黏稠度增高的早期信号 .....     | 96 |
| 9. 糖尿病的早期征象 .....         | 97 |
| 10. 糖尿病及其并发症 .....        | 98 |
| 11. 糖尿病的检测 .....          | 99 |
| 12. 什么是心电图 .....          | 99 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 13. 什么是冠心病, 其危险因素有哪些 .....     | 100 |
| 14. 怎样早期发现冠心病 .....            | 100 |
| 15. 怎样预防冠心病 .....              | 101 |
| 16. 心绞痛有哪些临床特征 .....           | 101 |
| 17. 发现心绞痛怎么办 .....             | 102 |
| 18. 心肌梗塞时应该怎么办 .....           | 102 |
| 19. 气候变化与冠心病有何关系 .....         | 102 |
| 20. 什么是高血压, 有哪些常见的临床表现 .....   | 103 |
| 21. 高血压的治疗策略 .....             | 104 |
| 22. 怎样预防脑血管意外 .....            | 104 |
| 23. 怎样早期发现子宫肌瘤 .....           | 105 |
| 24. 子宫肌瘤选用什么方法治疗好 .....        | 105 |
| 25. 前列腺增生症有哪些症状 .....          | 106 |
| 26. 什么是椎间盘突出 .....             | 107 |
| 27. 患腰椎间盘突出症应注意什么 .....        | 107 |
| 28. 何为风湿性关节炎 .....             | 107 |
| 29. 类风湿因子与类风湿关节炎的关系 .....      | 108 |
| 30. 正确认识血尿酸与痛风的关系 .....        | 109 |
| <b>第二节 健康教育</b>                |     |
| 1. 慢性乙肝患者生活须知 .....            | 110 |
| 2. 正确认识慢性肾病的危害 .....           | 110 |
| 3. 高脂血症的危害有哪些 .....            | 111 |
| 4. 怎样预防高脂血症 .....              | 111 |
| 5. 何为胆囊炎, 人到中年如何预防胆囊炎的发生 ..... | 112 |
| 6. 糖尿病的“三道防线” .....            | 113 |
| 7. 糖尿病患者自我养疗的十个“不” .....       | 113 |
| 8. 冠心病患者十个要注意的问题 .....         | 114 |
| 9. 心脏保健知识 .....                | 115 |
| 10. 高血压病防治知识 .....             | 116 |
| 11. 怎样预防肛肠病 .....              | 116 |
| 12. 颈椎病的健康教育 .....             | 117 |
| 13. 退行性骨关节病的健康教育 .....         | 117 |





- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 14. 老年人警惕骨质疏松症 .....     | 118 |
| 15. 中老年人如何护肾 .....       | 118 |
| 16. 老人春季提防肺结核 .....      | 119 |
| 17. 慢性胃炎的健康教育 .....      | 120 |
| 18. 溃疡病人怎样进行自我调理 .....   | 120 |
| 19. 请记住最佳服药时间 .....      | 120 |
| 20. 五类药物必须饭前吃 .....      | 121 |
| 21. 为什么不能同时吸烟又喝酒 .....   | 122 |
| 22. 过度饮酒的害处 .....        | 122 |
| 23. 易使大脑退化的九种坏习惯 .....   | 123 |
| 24. 损害健康的七个生活小细节 .....   | 124 |
| 25. 患病时怎样与医生交流 .....     | 125 |
| 26. 哪些不良生活方式易引起亚健康 ..... | 126 |
| 27. 如何走出亚健康 .....        | 127 |

#### 第四章 饮食指导

##### 第一节 健康饮食

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 膳食平衡的重要性 .....       | 130 |
| 2. 怎样吃最健康 .....         | 130 |
| 3. 合理膳食中的“十个字” .....    | 132 |
| 4. 三餐饮食要合理 .....        | 133 |
| 5. 食物营养含量之最 .....       | 134 |
| 6. 海藻类食品的五大功效 .....     | 135 |
| 7. 多吃粗粮的七大好处 .....      | 136 |
| 8. 限制食品“五大类” .....      | 137 |
| 9. 五种能吃掉脂肪的食物 .....     | 137 |
| 10. 十种家庭常用蔬菜的保健功能 ..... | 138 |
| 11. 不宜空腹吃的食物 .....      | 140 |
| 12. 防衰老的十种食物 .....      | 141 |
| 13. 维生素的合理应用 .....      | 142 |
| 14. 饮酸奶注意事项 .....       | 143 |
| 15. 哪些人适宜饮用牛奶 .....     | 143 |
| 16. 服下列药后别急着喝牛奶 .....   | 144 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 17. 科学饮水对健康的作用 ..... | 144 |
| 18. 现代人应喝什么水 .....   | 146 |
| 19. 进食十二忌 .....      | 146 |
| 20. 长寿食疗歌 .....      | 147 |

## 第二节 不同疾病的食物疗法

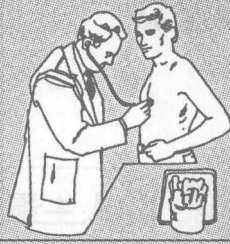
|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 肝硬化患者怎样合理饮食 .....      | 148 |
| 2. 为什么患肝炎后要注意补充维生素 .....  | 149 |
| 3. 糖尿病患者的饮食疗法 .....       | 149 |
| 4. 冠心病的饮食要求 .....         | 150 |
| 5. 高脂血症患者的饮食疗法 .....      | 151 |
| 6. 高血压患者的饮食疗法 .....       | 152 |
| 7. 痛风病人的饮食原则 .....        | 154 |
| 8. 预防结石的饮食方法 .....        | 154 |
| 9. 胆囊炎患者的饮食原则 .....       | 156 |
| 10. 预防中风的饮食方法 .....       | 156 |
| 11. 腹泻的饮食疗法 .....         | 158 |
| 12. 骨质疏松症的饮食疗法 .....      | 158 |
| 13. 出血性疾病患者的饮食 .....      | 159 |
| 14. 预防子宫肌瘤的食物 .....       | 159 |
| 15. 几种妇科病的药茶治疗 .....      | 159 |
| 16. 各类病人怎样吃水果才有利于健康 ..... | 160 |
| 17. 常见防癌食品 .....          | 161 |
| 18. 抗癌蔬菜排行榜 .....         | 162 |
| 19. 食疗小秘方 .....           | 162 |
| 20. 蔬菜食疗法 .....           | 163 |

## 第三节 部分疾病与食物的相宜相克

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 与谷物豆类相宜的食物 ..... | 164 |
| 2. 与豆腐相宜的食物 .....   | 165 |
| 3. 与猪肉相宜的食物 .....   | 166 |
| 4. 与牛肉相宜的食物 .....   | 167 |
| 5. 与鸡肉相宜的食物 .....   | 168 |
| 6. 与肝病相克的食物 .....   | 169 |



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 7. 与糖尿病相克的食物 .....       | 171        |
| 8. 与胆囊炎相克的食物 .....       | 172        |
| 9. 与心脑血管病相克的食物 .....     | 173        |
| 10. 与高血压病相克的食物 .....     | 174        |
| 11. 与动脉硬化相克的食物 .....     | 175        |
| 12. 与胰腺病相克的食物 .....      | 175        |
| <b>附:</b>                |            |
| 1. 健康查体基本项目表 .....       | 177        |
| 2. 不同年龄、性别亚健康查体项目表 ..... | 180        |
| 3. 查体菜单 .....            | 181        |
| <b>参考文献</b> .....        | <b>182</b> |



第一章

健康

健康

健康

1992年10月  
世界卫生组织  
四大类





## 第一节 健康理念



### 1. 人生最宝贵的财富是健康

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。纵有万贯财富，如果身体垮了，财富又有什么意义呢？

为了唤醒人们对自身健康的关注和珍爱，世界卫生组织于1953年提出了“健康就是金子”的响亮口号。细想起来，健康要比金子更为珍贵，因为健康很难再生或不可再生。一旦失去，再先进的高科技都无法使受损的肌体恢复原来的状态，只能是“无可奈何花落去”，而金子却可以“千金散尽还复来”。

但有不少人，包括一些高知阶层和白领，有一种十分有害的认识误区，认为青壮年正是精力旺盛、大展宏图的好时光，应该把宝贵的光阴都用在事业上，全然没有珍惜健康的观念，认为能吃能睡就是没病，有了症状坚持一下子就顶过去了。结果病人膏肓时才如梦初醒，但一切都来不及了。誉满全球的科学家、事业鼎盛的企业家英年早逝已不是什么新闻了。国家痛失英才，家庭支离破碎，令人扼腕。

健康是无价之宝，一个家庭的幸福以健康为基石，一个民族的兴旺以健康为标志，一个国家的繁荣昌盛是以健康为保障的。对于我们每一个渴望健康的人来说，健康的金钥匙就在自己手中。健康需要维护，只要注意定期检查，意识到呵护健康和自我保健的重要性，为生命不断加油，那么您的生命之船，就会载满幸福和成功，驶向美好的明天！



### 2. 什么是健康

1984年，世界卫生组织（WHO）提出，健康是指不但躯体没有疾病，而且要有完整的生理、心理、社会适应能力。1992年WHO倡导“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”为健康四大基石。





2000年WHO又提出了“合理膳食、戒烟、克服紧张压力、体育锻炼”这一促进健康的新准则。WHO关于健康概念的发展变化，说明了人类对健康重视程度的不断提高。



### 3. 健康的标准

- (1) 精力充沛，能从容面对日常生活和工作压力。
- (2) 处世乐观，态度积极，敢于承担任务而不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应各种环境。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
- (6) 体重适当，体型匀称。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷。
- (8) 牙齿清洁，无缺损。
- (9) 头发光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。



### 4. 健康自我监测方法（成人）

- (1) 体重：基本稳定，一个月内体重增减不超过4公斤。
- (2) 体温：基本在37℃左右，每日体温波动不超过1℃。
- (3) 脉搏：每分钟75次左右，不低于60次，不大于100次。
- (4) 呼吸：正常16~24次，呼吸次数与心脏跳动比例1:4，低于16次或多于24次的为不正常。
- (5) 大便：基本定时，每日1~2次，若连续3天以上不大便或一天超过3~5次为不正常。
- (6) 进食：每日保持在1~1.5公斤左右，连续一周每日进食超过平常食量的3倍或低于正常食量的1/3为不正常。
- (7) 尿量：一昼夜1500~2000mL，连续3天24小时内多于2500mL或一日内少于500mL均为不正常。
- (8) 睡眠：每日按时起居，睡眠6~8小时，不足4小时或超过