



健康体检 200 问

周雅芳 编著

上海科学普及出版社

健康体检 200 问

周雅芳 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康体检 200 问 / 周雅芳编著. -- 上海: 上海科学
普及出版社, 2017.7

ISBN 978 - 7 - 5427 - 6899 - 5

I. ①健… II. ①周… III. ①体格检查 — 问题
解答 IV. ① R194.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 113039 号

责任编辑 吕岷 王静

健康体检 200 问

周雅芳 编著

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海金顺包装印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 14 字数 185 000

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 6899 - 5 定价: 28.00 元

编著者寄语

MESSAGES FROM WRITER

我是一名长期从事预防医学，健康保健工作的医务工作者，也是一个有信仰的女性，“敬畏天理”“关爱众生”是我的追求和信念。今天，世界已进入一个互联网+的年代，这个年代将不再是一个经济挂帅的年代，不再是一个只讲开发、只讲效率、只讲事业成功、只讲财富增长而漠视人类自身健康及其生存环境保护的年代，而应该是一个人性回归，以人为本的年代。今天，海内外每一位有识之士都应把改善人类的生存环境、提高人类的健康水平和灵魂品质的完善放在最重要的地位。关心人的健康权、生存权应该是今天每个人追求的目标，我也愿为此奋斗，这就是我编著本书的初衷。

我进入医疗保健行业 30 年，创办过多家医疗保健中心，先后从事过政府有关部门各级领导、中外企业家、成功人士的健康保健工作。我创办的上海国宾医疗中心，建院 17 年来，已先后接待了 100 余万人次各界人士的体检，积累了丰富的健康体检经验。我觉得今后我所在的爱康国宾健康管理集团，应该在“以质取信，精准体检，把人‘管’起来的体检”工作中，作出更大的成绩，为民造福。我也应该为我的同胞、我的兄弟姐妹们编著一本有关健康体检的书，普及一下有关身体保健的常识，愿我的兄弟姐妹们，无身体痛苦，无精神痛苦，有小病早发现、早治疗、早康复，延年益寿，享受生活，真正做到：快乐工作，健康生活。



白岩松有一段十分精彩的演讲视频近日在网上爆红。视屏中，宏大的会场内听众数以千计，大多是医务工作者。演讲的题目是“艺术与医德”。演讲并不长，但时有深刻的见解、闪光的警句，精彩而到位，触发共鸣，引人深省。

特别是其中的一段话，引起了笔者的注意，也是笔者想和大家分享的。他说（大意如此）：“只要是人，都会面临四个大字——‘生老病死’。这是天意所在，不可违也。但在人间现实中，这四个字的每一个字都免不了要跟医生打交道。所以我常常会这样想：医生是介于普通人和佛之间（在西方是普通人和上帝之间）的一个职业。这句话可以从两个层面去讲。首先，医生或者护士都是普通人，都会‘生老病死’，都有柴米油盐的问题，都有喜怒哀乐，甚至工作上的种种压力和精神上的某种折磨。但是另一方面，当他的存在和别人的‘生老病死’有关系，并成为别人的依靠和救助者的时候，那就天然地具有了佛和上帝的某些属性……”

这样独到而醒人的观点，是笔者以前从来没听到过的。从视频上可以看到，演讲现场鸦雀无声，所有的人都屏息聆听，并为之动容。笔者虽然不是医生，但也被深深地打动了，一方面细细品味其中的哲理，同时不由自主地联想到笔者的一位朋友，觉得她和这句话挺契合。

这位朋友就是本书的作者、如今已闻名遐迩的爱康国宾医疗保健中心的原创者——周雅芳。

作为一名医药卫生界的圈外人，笔者本没有资格去准确评估：她在业界的成就到底有多高；作为连锁企业，“爱康国宾”在全国有多大的服务覆盖面；它在美国纳斯达克上市对中国医疗保健业走向世界有怎样重大的意义；等等。这些事业上成功的故事和对社会影响的覆盖力，会有更多的别人的文章告诉大家，笔者就不讲了，恐怕也讲不好。但笔者很愿意以一个私人朋友的身份，和大家分享一下笔者对本书作者的一些感性的了解，也许对每一位正在阅读此书的读者会有一点参考价值吧。

笔者最初认识周雅芳并后来成为朋友，并非是因为笔者是一名患者。像很多其他朋友那样，只是被她丰富的人格魅力所吸引。所有认识雅芳的人都知道。她是一位十分虔诚而执着的佛的信仰者。

真正慈悲为怀者，一定会体现在对现实人的态度上。按照现代人的解读，或者用世界性的语言来表达，也就是所谓“人文精神”。这里所说的“人文精神”有两个含义：第一，待人一定是好的，不仅仅是指狭义上的“处世”，而是真正从内心出发的“博爱”，是普济天下的胸怀，一定是爱人类，真诚地关爱每一个人。如果没有这点初心，十六年前，周雅芳不会去选择保健体检这个行业，并吃尽苦头，最后挺了下来。（那年头，可选择的比较容易赚钱的机会其实很多。）第二，在爱人类的同时，也挚爱人类所创造的“文明”，包括信仰、文化、艺术、思想等一切由人类的美好灵魂沉淀结晶出来的好东西。这从周雅芳的对企业文化建设的用心、对员工精神素质的培养、个人交友的人群选择以及她的私人兴趣爱好中，都可以看出来。

如今的世道，已是一个财富称王、科技称霸的时代，急功近利在当今社会随处可见，所谓“尊重文化”，不过是为了装点门面，并没有往心里去，只是没有人说穿罢了。就像白岩松在上述演讲中所呼吁的：现在的主要问题并不是缺钱，也不是医术不够，而是——人与德。这和周雅芳的视角可以说不谋而合，但具体要落实到如何待人；技术和现代化管理只是一种手段，它像是一艘船，运载递送

的货物还必须是文化本身。所以，呼唤道德的回归和文化的弘扬是她做事做人的目标。

光读这篇小文，没有实地去过“国宾”的读者，恐怕是很难体会到这种感觉的：每一个“国宾人”都有的那种善意的微笑，那种关切的询问的目光对视等，在如今的社会上已不多见了。您去国宾做健康检测，并不是为了见识一下那些先进的设备，或为了获得一大堆数据指标，而是一种贵宾礼遇的享受和接受教育的机会——在那里会有经验丰富的医生一对一地给您分析讲解您的健康的具体状况，并指导您下一步怎么办。每一间办公室、诊室、走道、休息厅，随处可见那些墙上挂着的精心设计的图文标牌——座右铭，内容都围绕一个中心：落实在做人。笔者算是一个读过一些书的人，很容易判断它们来自古代圣贤的经典，但都是经过精心挑选，消理解，最后诠释为朴素直白的自己的语言，没有空话大话，切实到位，宜于践行。笔者每次去“国宾”都很会兴味盎然地品读、琢磨那些墙上的语录，有时不禁感叹，周雅芳在创建自己的企业文化上究竟耗费了多少心力啊。

雅芳十分喜欢交友，可以说高朋满天下，且特别爱惜有才华有学问的人。如果说和这些朋友有业务上的联系的话，那么仅仅是为了关怀他们每个人的健康，没有任何功利目的，她觉得能够救助、抚慰这些有价值的个人是她的使命与荣耀。因为在她看来，他们是国家与民族的精英。经常和这些朋友在一起，对她本人来说，既为了享受友谊，同时也是个人生活品质的提升。因为她兴趣广泛，热衷于学习，了解新知识。她的朋友来自各行各业，都不是等闲之辈。在他们面前，她一反平时雷厉风行、处事果断的作风，像一名谦卑的小女生那样虚心聆听老师的教导。当然她心中十分明白，也善于独立思考，加上悟性不凡，必定获益良多，见识不同一般。所有这些都造就了今天的周雅芳，同时影响到她的每一名员工。她用自己的诚心和热情，营造出一种特别的气场，这个气场覆盖了她所领导的企业；同时也给她那庞大的朋友圈增添了无穷活力。

出版社了解到笔者是周雅芳的朋友，希望笔者为此书写篇序言。其实从专业的角度，笔者是没有资格的。就算是一篇记录友情的散文吧，供大家阅读此书时消遣。周雅芳在学习文史艺术方面兴趣强烈，家里的文玩收藏也很有品位，恐怕多少是受到了笔者的影响，笔者带她去逛古玩店，拜访收藏家，参观艺术展览，眼光提高很快。但实际上我们的相处，笔者是更大的获益者，因为是她把笔者从“健康无知”的窘境中解救出来的。我们这些年龄比共和国还老的一代人，除了都经历过历史沧桑的风雨磨难而受损之外，其中很多人还是工作狂，把自己的身体当作奴隶那样随意使唤、拼命滥用，像老马那样让它疲于奔命，从来不知道珍惜、善待，到了晚年造成不可挽救的后果，可惜悔之晚矣。笔者本人就是一个可引以为训的例子。在和雅芳交往的年月里，她让我渐渐懂得了一个道理：身体是灵魂的居所。就像房子那样，人住在里面，是需要经常清扫、整理、保养的；住久了还需定期检查、维修。一样的道理，如果身体坏了，居住在里面的灵魂何以安宁？现在想来，自己曾经是多么的“无知”啊！

这也许是笔者写这篇小文的另一个理由：希望和笔者一样“无知”的读者可以从中学到一点什么。笔者发现很多人，哪怕是学识渊博的人，其实也并不知道那些人生必须具备的基本常识。建议他们有空读一下《健康体检 200 问》，多少会有帮助。这是一本很实在的启蒙书。

随兴的一点感言，聊以代序。

朱旭初

2017 年 6 月 12 日

写于美国路易斯安那州

（朱旭初，文博专家，艺术史学者。原上海博物馆副馆长、纽约大都会博物馆东方部特邀研究员。）



健康体检 200 问

第一篇 健康体检基本答疑

1. 什么是健康体检？ // 001
2. 买了健康保险，还需要另外花钱做健康体检吗？ // 001
3. 为什么“未病”不等于无病？ // 002
4. 健康体检每隔多久查一次比较合理？ // 002
5. 体检时为何不能对医生隐瞒病史？ // 002
6. 近来自觉身体状况很糟，体检却查不出异常，这是什么原因？ // 003
7. 怎么能做到疾病早发现、早诊断？ // 003
8. 哪几类人群应特别关注健康体检？ // 004
9. 健康体检和疾病检查有什么区别？ // 005
10. 如何正确选择体检机构？ // 005
11. 如何选择体检项目？ // 006
12. 怎么提出体检加项的内容？ // 006
13. 健康体检结束后，什么情况下需要进一步专项检查？ // 010
14. 为什么要重视体检之后的报告解读？ // 011
15. 为什么许多发达国家没有专业体检这个行业？ // 011
16. 为什么民众对个人体检越来越重视？ // 012
17. 健康档案与慢性病防治的关系是什么？ // 012
18. 健康体检对健康管理的关系是什么？ // 012
19. 通过健康管理，慢性病能够得到预防和控制吗？ // 013

第二篇 体检问诊及体格检查

20. 健康体检之前的准备工作有哪些? // 014
21. 体检时要注意哪些事项? // 014
22. 健康体检的流程是怎样的? // 017
23. 各个科室主要检查什么? // 017
24. 查体时, 医生摸摸听听查什么? // 018
25. 正常血压及高、低血压的标准是什么? // 020
26. 健康体检中初次发现血压高怎么办? // 020
27. 高、低血压的分类及危害和并发症有哪些? // 021
28. 为什么查体时要查浅表淋巴结? 淋巴结肿大的意义有哪些? // 022
29. 肛门出血是痔疮还是癌症? 肛门指诊检查有必要吗? // 023
30. 痔疮引起的原因及如何治疗? // 023
31. 健康体检时发现肝、脾增大的意义? // 024
32. 脂肪肝的成因与不及时逆转的后果是什么? // 026
33. 体检中检测出携带乙肝病毒如何处理? // 026
34. 甲状腺结节与肿块怎么理解, 如何正确选择无碘盐? // 027
35. 检查腹股沟疝、下肢静脉曲张的意义是什么? // 028
36. 怎么确诊是过敏体质, 过敏原怎么查? // 029
37. 前列腺增生的分度和分期有何区别? // 029
38. 眼压的正常值是多少以及查眼压的意义是什么? // 030
39. 做眼底检查的意义及临床包括哪些病变? // 031
40. 咽喉部检查包括的内容及常见疾病有哪些? // 031
41. 鼻腔部检查的内容及常见疾病有哪些? // 033
42. 耳部检查的内容及常见疾病有哪些? // 035
43. 神经性耳聋与传导性耳聋的区别是什么? // 036
44. 打鼾是病吗? 如何治疗? // 038
45. 感冒发热为何一定要抽血化验? // 040



46. 心肌梗死和脑梗死是如何发生的, 体检能早期预防吗? // 041

第三篇 实验室检查

47. 血常规检查内容及意义有哪些? // 044
48. 血液指标检查要求空腹采血的标准是什么? // 044
49. 空腹验血与随机血化验结果哪种更准确? // 045
50. 尿常规检查的意义及注意事项有哪些? // 045
51. 粪便常规检查意义及注意事项? // 046
52. 引起便血的原因及需要做哪些检查? // 046
53. 大便隐血试验检查的意义与注意事项? // 047
54. 血液流变学监测的项目及意义是什么? // 048
55. 脑血流动力学检测的项目及临床意义是什么? // 048
56. 动脉硬化检测项目的检测方法及临床意义是什么? // 049
57. 低血糖的意义是什么? // 050
58. 血脂检查的意义是什么? // 051
59. 为什么要把高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇作为必查项目以及它们的区别是什么? // 051
60. 查前列腺特异性抗原 C (PSA) 与游离前列腺特异性抗原 C (FPSA) 为什么一定要在“肛指检查”前抽血? // 052
61. 肾功能检测的意义是什么? // 053
62. 肺功能检查的主要内容和目的是什么? // 053
63. 肝功能检查的意义是什么? // 054
64. 乙肝检测五项中抗原和抗体的区别在哪里? // 054
65. 接种乙肝疫苗后还会患乙肝吗? 是否需要定期检查? // 055
66. 肝纤维化检查项目的意义及方法是什么? // 056
67. 心肌酶谱检测的意义是什么? // 057
68. 免疫学检查的意义是什么? // 057
69. 慢性胃炎、胃溃疡、胃癌方面诊断需要做哪些检测? // 058

70. 怎样认识病毒性肝炎？甲、乙、丙、丁、戊型肝炎是如何区别的？
// 059
71. 氨基转移酶增高一定是肝炎吗？ // 060
72. 人体成分检查项目的意义是什么？ // 061
73. 检测胃幽门螺杆菌的碳 13 和碳 14 呼气试验的区别和意义有哪些？
// 061
74. 显微镜高分辨检测（一滴血）的临床意义是什么？ // 062
75. 生物能检测项目及临床意义是什么？ // 062
76. 基因检测项目的意义是什么？ // 063
77. 桥本病是如何诊断的？ // 064
78. 甲亢和甲减的区别？ // 065
79. 什么是 TCT 筛查？其对检测宫颈病变的意义是什么？ // 065

第四篇 放射影像学检查与磁共振检查

80. DR 检查的原理和优缺点？ // 067
81. DR、CT 与增强 CT 检查的原理和优缺点是什么？ // 068
82. PET-CT 的优点及适应证是什么？ // 069
83. CT 检查发现的微结节、小结节应该怎样对待？ // 070
84. 磁共振检查的原理及与 CT 检查的区别是什么？ // 071
85. 热成像诊断 MTD 检测与 CT 检查的区别是什么？ // 072
86. 体检为什么要做胸部 X 线检查？ // 073
87. 胸部透视和胸部 X 线摄片有什么区别？ // 073
88. 体检查出“肺纹理增强”是肺炎吗？ // 074
89. 体检为什么要做脊柱及关节 X 线检查？ // 074
90. 静脉肾盂造影和逆行肾盂造影的适应证有哪些？ // 077
91. 上消化道造影的适应证有哪些？ // 078
92. 高分辨 CT 对诊断早期癌症的意义及如何鉴别肿瘤的良恶性？ // 078
93. 冠脉 CTA 检查的意义是什么？ // 079



- 94. 头颈部 CTA 检查的重要作用是什么? // 080
- 95. 尿路 CTU 检测的意义是什么? // 081
- 96. 钼靶检查有什么意义? // 081
- 97. 脊柱 DR 检查的意义? // 082
- 98. 骨密度仪测定骨密度安全吗? // 084

第五篇 超声影像学检查

- 99. B 超检测诊断仪可以检查人体哪些部位和脏器? // 085
- 100. B 超检查前需要做哪些准备, 检查时为什么要涂抹胶状物质?
// 085
- 101. 做上腹部脏器超声时为什么需要空腹? // 086
- 102. 为什么 B 超检查女性子宫和附件、男性前列腺时需要大量饮水储尿?
// 087
- 103. B 超检查颈部血管有何临床意义? // 087
- 104. B 超检查到颈动脉斑块中的软斑和硬斑有何不同意义? // 088
- 105. 为什么要做甲状腺 B 超检查? // 088
- 106. B 超检查胆道的常见异常和疾病有哪些? // 088
- 107. B 超检查结果有胆、肾结石, 是否需要马上动手术及手术适应证是
什么? // 089
- 108. B 超能检查出哪些脾的常见疾病? // 090
- 109. B 超检查肝脏的临床意义是什么? // 091
- 110. B 超与 CT 检查对诊断脂肪肝的区别及重要性是什么? // 091
- 111. B 超检查肾脏的常见疾病及其临床意义有哪些? // 092
- 112. 什么是超声心动图, 体检做超声心动图有何意义? // 092
- 113. 心电图与超声心动图在诊断上有什么区别? // 093
- 114. B 超检查胰腺能发现哪些疾病? // 094
- 115. 阴道 B 超检查的意义是什么? // 094
- 116. 为什么女性需要定期做乳腺超声检查? // 094

- 117. B 超检查子宫的意义及常见异常有哪些? // 095
- 118. B 超检查卵巢有什么意义? // 095
- 119. 超声报告中说的“占位性病变”是什么意思? // 096

第六篇 其他诊断仪器检查

- 120. 动态血压监测的临床意义是什么? // 097
- 121. 动态心电图检测的临床意义是什么? // 098
- 122. 心电图及运动平板试验的临床意义是什么? // 099
- 123. 心电图检测中心律、心率、ST-T 段的区别及如何理解? // 100
- 124. 心电图检测发现窦性心律过速、过缓及不齐的状况和意义是什么?
// 100
- 125. 脑电图检查的临床意义是什么? // 101
- 126. 胃镜检查的适应证与临床意义是什么? // 101
- 127. 胶囊内镜检查的临床意义及适应证、禁忌证是什么? // 102
- 128. 胃内镜下肉眼判断与活组织病理诊断结果不一致时怎么办?
// 103
- 129. X 线摄片检查和内镜诊断结果不一致时怎么办? // 103
- 130. 什么是无痛胃肠镜检查及其优缺点? // 103
- 131. 肠镜检查的临床意义及适应证、禁忌证是什么? // 104
- 132. 骨密度检测的方法及临床意义是什么? // 105
- 133. 支气管镜的适应证有哪些? // 106
- 134. 心肌核素显像检查及其意义是什么? // 106
- 135. 支气管舒张和激发试验是什么, 有何意义及注意事项? // 107
- 136. 阴道镜能诊断子宫颈病变吗? // 107
- 137. 什么是 EIS 人体生理功能扫描仪(鹰演)? // 108
- 138. 什么是 SPECT 检查及其临床应用有哪些? // 108

第七篇 专项检查项目

- 139. 婚前检查是否必要及检查项目有哪些？ // 110
- 140. 虹膜全息检测方法及意义是什么？ // 111
- 141. 高血压、糖尿病、血脂异常患者如何发现早期动脉硬化？ // 112
- 142. 宫颈液基薄层细胞涂片检查的临床意义是什么？ // 114
- 143. 心血管系统专项检查内容有什么？ // 115
- 144. 呼吸系统专项检查内容有什么？ // 118
- 145. 消化系统专项检查的内容有什么？ // 120
- 146. 心肌疾病的诊断主要检查哪些项目及意义是什么？ // 122
- 147. 体检报告一般分几个部分及如何读懂各常规检查报告？ // 123
- 148. 早期肿瘤筛查项目及意义是什么？ // 124
- 149. 为什么经常体检仍有肿瘤误诊？ // 125
- 150. 糖尿病肾病需要检查哪些项目？ // 126
- 151. 什么是功能医学检测？功能检测与传统检测、基因检测有什么区别？
// 127
- 152. 功能医学包括哪六大系统，检测项目有哪些？ // 128
- 153. 什么是 eZscan 检测系统？对比检测血糖、糖化血红蛋白，eZscan
检测技术有何特点？ // 137

第八篇 体检报告解读

- 154. 体检报告上阳性结果都表示不好吗？ // 139
- 155. 体检结果为什么会有“假阳性”和“假阴性”？ // 139
- 156. 血常规报告如何解读？ // 140
- 157. 血小板异常是何原因，减少就一定会出血吗？ // 142
- 158. 尿常规报告如何解读？ // 143
- 159. 粪便常规报告如何解读？ // 146

160. 骨密度指标如何解读? // 147
161. 免疫功能指标如何解读? // 147
162. 人体成分分析指标如何解读? // 148
163. 平衡能力测试数据如何解读? // 150
164. 肿瘤标志物数据正常值和异常指标的临床意义? // 152
165. 肿瘤标志物数值对判断是否具有恶性肿瘤有哪些指导意见? // 153
166. 甲型与丙型肝炎病毒的血清免疫标志物检查报告如何解读? // 155
167. 心脏收缩期和舒张期功能减退如何测定? // 156
168. 脑血流动力学检测数据如何解读? // 157
169. 动脉硬化如何检测及数据如何解读? // 159
170. 甲状腺功能报告的指标解读及异常的意义? // 160
171. 尿酸指标化验检查增高怎么办? // 161
172. 心肌酶谱功能检测数据如何解读? // 162
173. 性激素检测数据如何解读? // 163
174. 类风湿因子阳性就能诊断为类风湿关节炎吗? // 164
175. 类风湿关节炎检测方法 & 数据如何解读? // 165
176. 乳腺钼靶检测报告如何解读? // 166
177. 如何读懂妇科的阴道分泌物及宫颈防癌涂片检测报告? // 167
178. 如何解读 eZscan 检测报告? // 170
179. 空腹血糖、餐后两小时血糖、糖化血红蛋白、胰岛素的正常值及异常的临床意义是什么? // 170
180. 血脂化验报告的解读是什么? // 172
181. 肾功能检测数据如何解读? // 173
182. 肝功能检查项目及其意义是什么? // 174
183. 血液流变检查报告如何解读? // 175
184. 电解质检查报告解读及异常的意义有哪些? // 176
185. 如何区别乙肝“两对半”、“小三阳”、“大三阳”及病毒的血清免疫标志物检查报告如何解读? // 178
186. 微量元素分析的临床意义是什么? // 180