

第2版

健康管理 与慢病防控

主编 田惠光 张建宁



人民卫生出版社

健康管理与慢病防控

第2版

主 编 田惠光 张建宁

副主编 宋 崑

编 委 (按章节顺序排列)

白 玉 李淑静 张 莉 解鸿翔

赵春杰 郝淳敏 黄国伟 傅 力

陈清刚 窦若兰 石 隕 汤 毅

闫建齐 张 卿 贾啟禹 刘 莉

张瀚予 王丹滨 杨晓熹

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.—2 版.—北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24880-8

I. ①健… II. ①田…②张… III. ①保健-基本知识②慢性病-防治 IV. ①R161②R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 182233 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

健康管理与慢病防控
第 2 版

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: 三河市宏达印刷有限公司 (胜利)

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 27

字 数: 525 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2017 年 10 月第 2 版

2017 年 10 月第 2 版第 1 次印刷 (总第 4 次印刷)

标准书号: ISBN 978-7-117-24880-8/R · 24881

定 价: 130.00 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)

主编简介 ■ ■ ■



田惠光 主任医师、教授，天津医科大学博士生导师、国务院特殊津贴专家。现任全国政协常委、民革中央副主席。天津市科委授衔专家。中华预防医学会慢性病预防与控制分会副主任委员，天津市健康管理协会会长。

主编简介 ■ ■ ■

张建宁 主任医师、教授、博士生导师，国务院特殊津贴专家、天津市优秀留学归国人员。2011—2012 年度卫生部“有突出贡献中青年专家”。现任天津医科大学总医院院长，天津市神经病研究所所长，中华医学会神经外科主任委员，《中华神经外科杂志》《中国神经精神疾病杂志》副主编。



序 — ■ ■ ■

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、预防保健与临床医学相结合的团队，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！



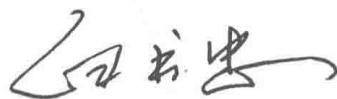
2014 年 6 月

序 二

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，提高生命质量。

健康管理于本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 and 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

再版前言 ■ ■ ■

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，提高生命质量。

党和国家高度重视全民健康，把提高全民健康管理水平放在国家战略高度，“十三五”规划明确提出“大健康”建设的理念，群众健康将从医疗转向预防为主，不断提高民众的自我健康管理意识。特别是 2016 年 8 月，首次召开了全国卫生与健康大会，习近平总书记强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康。习近平总书记特别指出，要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。

2017 年，国务院首次发布了《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025 年）》，是今后 5~10 年做好慢性病防治工作、提高居民健康期望寿命、推进健康中国建设的纲领性文件，具有重大意义，也为健康管理事业的发展描绘了宏伟的蓝图，提供了强大的动力。同时，近年来随着国民经济水平的不断发展，人民群众的健康意识逐步提高，健康管理理念得到了广泛传

播与推广，广大群众对于中医医疗保健、健康体检、健康咨询、体质测定、体育健身以及医疗保健旅游、健康养老等多样化健康服务的需求明显增加，这都为健康管理事业的发展创造了难得的历史机遇。

自 2015 年本书出版发行以来，作为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，全面科学地阐述了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，填补了这一领域书籍的空白，受到广大健康管理工作者和百姓的热烈欢迎。为了更好地满足广大读者的需求，更好地传播健康管理的理念、知识和技能，结合当前国家建设健康中国的“大健康”理念和最新政策，依据慢性病防治和健康管理领域最新的法规、标准和规范的要求，对本书进行再次修订。旨在全面揭示我国慢性病防控面临的严峻状况，传播健康管理的理念、知识和技能，促进我国当前的健康体检工作向健康管理方向的转变，进一步提升慢性病防治工作者的业务水平，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！

编者

2017 年 5 月

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
第二章 认识亚健康	7
第一节 亚健康的概念	7
第二节 亚健康状态的主要表现	8
第三节 我国亚健康状态发生现状	9
第四节 亚健康状态的诊断评估方法	10
一、量表评定法	10
二、血液检测评价法	11
三、仪器检测评估法	13
第五节 亚健康状态发生的原因	13
一、社会因素的影响	14
二、不健康生活方式的影响	14
三、环境因素的影响	15
第六节 亚健康状态的预防与控制	15
一、运动疗法	16
二、心理治疗	17
三、音乐疗法	18
四、中医调理	19
五、物理疗法	20
六、选择适宜的保健食品	21

第三章 慢性非传染性疾病 26

第一节 我国主要慢性病流行情况与特点 26

一、高血压 26

二、脑卒中 28

三、冠心病 34

四、癌症 37

五、糖尿病 40

六、慢性阻塞性肺疾病 45

七、精神性疾病 47

八、意外伤害 48

九、痛风 51

第二节 我国慢性病快速攀升的原因 52

一、我国居民健康素养水平低 52

二、慢性病危险因素普遍存在 53

三、危险因素与慢性病有因果关系 55

第三节 慢性病可防可控 55

一、芬兰的社区慢性病危险因素综合管理 55

二、澳大利亚的健康促进项目 59

三、我国慢性病预防与控制的实践与探索 62

第四章 健康的四大基石与实践 74

第一节 合理膳食 74

一、合理膳食的概念 74

二、合理膳食的基本原则 74

三、中国居民膳食指南（2016） 75

四、中国居民平衡膳食图示 78

第二节 适量运动 83

一、适量运动有益健康 83

二、久坐不动的危害 84

三、我国居民体育锻炼状况 84

四、选择适宜的运动方法	85
五、适量运动的基本要素	86
六、运动安全注意事项	88
第三节 戒烟限酒	89
一、吸烟危害健康	89
二、戒烟的好处	90
三、戒烟方法	91
四、适量饮酒	92
第四节 心理平衡	93
一、心理健康的定义	93
二、我国居民心理健康的主要问题	94
三、心理健康和生理健康	95
四、如何保持健康的心理	96
第五节 疾病的膳食指导	98
一、肥胖症的膳食指导	98
二、糖尿病的膳食指导	99
三、高血压的膳食指导	102
四、高脂血症的膳食指导	103
五、冠心病的膳食指导	104
六、脑血管疾病的膳食指导	105
七、痛风的膳食指导	105
八、骨质疏松症的膳食指导	106
九、肿瘤的膳食指导	107
十、肾脏疾病的膳食指导	108
十一、肝脏疾病的膳食指导	113
十二、胃肠道疾病的膳食指导	115
十三、呼吸系统疾病的膳食指导	117
第六节 运动处方	120
一、运动处方概述	120
二、运动处方的原理	122

三、运动处方的内容·····	123
四、运动处方的制定与应用·····	126
第七节 健康管理·····	135
一、健康管理概述·····	135
二、常见的心理问题与精神障碍·····	138
三、心理评估·····	142
四、心理干预·····	156
第五章 中医治未病·····	169
第一节 治未病学历史渊源·····	169
一、春秋战国前及战国时期·····	169
二、秦汉时期·····	172
三、晋隋、唐时期·····	173
四、明清时期·····	173
第二节 中医治未病的理论基础·····	174
一、治未病学说·····	174
二、中医体质学·····	177
三、体质干预·····	180
第三节 四季养生原则·····	185
一、各季节总的养生原则·····	185
二、各季节饮食调理·····	186
三、各季节生活起居调理·····	190
四、各季节运动调理·····	195
五、各季节自我保健方法·····	196
第四节 常用中医治未病适宜技术·····	198
一、膏方·····	198
二、拔罐·····	203
三、刮痧·····	206
四、灸法·····	210
五、针刺·····	211

六、推拿·····	215
七、敷贴·····	217
八、足浴·····	219
第五节 常见慢性病高危人群的病前调理·····	221
一、高血压病·····	221
二、高脂血症·····	225
三、脂肪肝·····	229
四、糖尿病·····	232
五、冠心病·····	235
六、中风（脑卒中）·····	237
第六章 健康管理概述·····	241
第一节 健康管理的概念与发展·····	241
一、健康管理的概念·····	241
二、健康管理的形成与发展·····	242
三、健康管理的内涵·····	245
第二节 健康管理服务的分类和主要内容·····	247
一、基本健康管理·····	247
二、亚健康状态健康管理·····	249
三、慢性病危险因素专项健康管理·····	250
四、慢性病健康管理·····	253
第七章 健康体检·····	255
第一节 健康体检的重要性·····	255
一、健康体检的意义·····	255
二、健康体检的作用·····	256
三、单位职工健康体检的意义·····	257
四、健康体检的价值·····	257
第二节 健康体检的质量控制·····	258
一、健康体检机构管理·····	258

二、健康体检质量控制管理	260
三、健康体检医疗安全管理	264
第三节 健康体检诊查科目及项目	265
一、体检基本项目（必查项目）	265
二、备选检查项目（突出慢性病早期筛查）	266
三、健康体检自测问卷（试行）	266
第四节 健康体检超声波检查相关知识	266
一、发展现状	266
二、基本特性	267
三、超声诊断的优点和不足	267
四、临床应用	268
五、超声诊断在体检预防医学中的重要价值	269
六、小结与展望	282
第五节 健康体检项目及其临床意义	282
一、一般情况	282
二、体格检查	283
三、实验室检查	286
四、影像学检查	298
五、特殊检查	299
第六节 与健康管理相关的功能学检验指标及含义	301
一、功能医学基本概念	301
二、功能医学检测	301
三、功能医学检测内容及其含义	303
第七节 健康体检注意事项	312
一、体检前注意事项	312
二、体检中注意事项	313
三、体检后注意事项	314
第八章 健康管理实践与探索	316
第一节 慢性病高危人群健康管理	316

一、超重与肥胖健康管理	316
二、高血压健康管理	323
三、血脂异常健康管理	327
四、糖尿病高危人群健康管理	332
第二节 慢性病患者健康管理	338
一、脑卒中健康管理	338
二、冠心病健康管理	346
三、癌症预防与健康管理	354
四、2 型糖尿病健康管理	359
五、慢性阻塞性肺疾病健康管理	377
六、精神疾病健康管理	383
七、高尿酸血症与痛风健康管理	389
附录 1 中医体质分类与判定表	399
附录 2 健康体检自测问卷（试行）	405

网络增值服务



人卫临床助手

中国临床决策辅助系统

Chinese Clinical Decision Assistant System

扫描二维码，
免费下载



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虚弱，而是保持身体上、心理上和社会适应上的完美状态”。1978年WHO在国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中，重申了健康概念的内涵。1986年WHO制订的《渥太华宪章》可以说是对人类健康的再认识，认为健康是积极的概念，强调健康是社会和个人的资源。1989年世界卫生组织又一