

健康指标

教你学会做自己的大夫

与疾病作战，“兵贵神速”。一本《健康指标》在手，我们将及时发现病情，斩病魔于未发之时。心肝脾肺肾……各大系统、器官健康指标在书中全部揭密，此刻，健康距离您只有一步之遥。

李歌◎编著



中国物资出版社

健康指标

教你学会做自己的大夫

与疾病作战，“兵贵神速”。一本《健康指标》在手，我们将及时发现病情，斩病魔于未发之时。心肝脾肺肾……各大系统、器官健康指标在书中全部揭密，此刻，健康距离您只有一步之遥。

李歌◎编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康指标/李歌编著. —北京: 中国物资出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5047-2653-7

I. 健… II. 李… III. 健康—指标 IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 058233 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 720×1000mm 1/16 印张: 16.5 字数: 269 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2653-7/R·0041

印数: 00001—13000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前言

随着科学的进步，人类社会向前发展的脚步越来越快。在物质文明和精神文明日渐繁荣的今天，每个人都希望自己能够更好地享受幸福的生活。然而，在人类追求幸福的道路上，疾病始终像吃人的猛虎一样，不断追踪着人类的身影，吞噬着美丽的生命。

地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康是自己的。没有什么比拥有健康更令人羡慕，也没有什么比拥有健康更显得难得。人类越是进步，对健康越是关注，同时，被疾病困扰的情况也越严重。

在今天的医学看来，疾病是不可能被完全消灭的。那么，我们就只能忍受疾病的侵害，只能眼睁睁看着疾病带走一个个鲜活的生命吗？回答当然是：“不！”只要处理得当，绝大多数疾病都是可以被控制甚至完全治愈的。

疾病在人体中的肆虐是有规律的，从侵入到潜伏，从潜伏到发作，需要一定的过程。如果我们能够在疾病早期确诊、治疗，许多痛苦就不会发生。要做到这一点并不困难，因为人体的健康状况大多都可以通过数据表现出来，这些数据就是健康指标。只要能够及时发现健康指标的异常变化，我们就能及时发现疾病，及时治疗！

健康指标的正常与否应该如何判断？这个问题相信足以难倒绝大多数人。帮助读者解决这个难题，使大家更多地了解健康指标的常识、减少被疾病侵害的危险，正是笔者编著《健康指标》的目的与写作这本书的意义。

本书共分为五章，具体地介绍了人体各个系统以及器官的相关知识，并分系统、分年龄、分性别地详细介绍了健康指标的常识以及人体被疾病侵害后人体相关指标的反应，同时还介绍了一些疾病的常规疗法、物理疗法以及养生保健常识。

通过阅读本书，我们可以在了解我们的身体的同时，掌握及早发现疾病、



祛除疾病的要点，为尽快地治疗疾病、更好地保持身体健康赢得宝贵时间。

另外，本书还为有志报考国家公务员的读者提供了《公务员录用体检通用标准》以及《公务员录用体检表》。想成为公务员的读者可以预先对自己的身体依照标准进行检查，及时发现问题，及时解决，以免在报考过程中因健康问题留下遗憾。

本书并非缺乏实际意义的养生保健图书，而是一本实用性更强、知识性更强的维护人体健康的指导手册。希望在我们的努力下，每一位读者都能拥有一副健康的体魄，享受人生中每一个幸福时刻。

由于健康指标所包括的范围极广，有些指标尚未统一标准，加上笔者本身能力有限，因此本书可能还存有一些遗漏，希望有关专家学者不吝赐教，以便再版时修订，为读者提供更加翔实的健康指南。



目 录

第一章 健康早知道——健康指标	(1)
第一节 健康指标常识	(3)
第二节 健康外在指标	(8)
第三节 健康内在指标	(16)
一、体液的指标	(16)
二、心电图 (ECG)	(20)
第四节 心理健康指标	(23)
第二章 健康指标的含义	(29)
第一节 你的健康指标及格了吗	(31)
第二节 循环系统指标详解	(38)
一、心功能正常指标	(38)
二、健康血液化验的正常指标	(40)
第三节 神经系统指标详解	(45)
一、神经的正常指标	(45)
二、儿童神经正常指标的目测方法	(52)
第四节 运动系统指标详解	(54)
一、骨骼的健康标准	(55)
二、肌肉的健康标准	(57)
第五节 呼吸系统指标详解	(63)
一、鼻腔的健康指标	(63)
二、喉腔的健康指标	(65)



三、肺的健康指标	(66)
四、静息肺的容量和气象	(67)
第六节 消化系统指标详解	(69)
一、腮腺的正常指标	(69)
二、食道的正常指标	(70)
三、胃的正常指标	(71)
四、肝脏的正常指标	(73)
五、胆囊的正常指标	(75)
六、胰腺的正常指标	(76)
七、小肠的正常指标	(77)
八、大肠的正常指标	(78)
九、粪便的正常指标	(79)
第七节 泌尿系统指标详解	(80)
一、肾脏的正常指标	(80)
二、尿液的正常指标	(84)
第八节 生殖系统指标详解	(86)
一、男性生殖系统正常指标	(87)
二、女性生殖系统正常指标	(90)
第九节 感官系统指标详解	(94)
一、视觉的正常指标	(94)
二、听觉的正常指标	(96)
三、嗅觉的正常指标	(97)
四、味觉的正常指标	(98)
五、触觉的正常指标	(98)
第十节 免疫系统指标详解	(100)
第十一节 内分泌系统指标详解	(103)
第三章 不同时期需要关注的健康指标	(111)
第一节 儿童需要关注的健康指标	(113)



一、关注儿童健康指标	(113)
二、关注儿童发育异常指标	(120)
第二节 青少年需要关注的健康指标	(122)
第三节 中年需要关注的健康指标	(131)
第四节 老年需要关注的健康指标	(139)
第五节 定期体检——关注自己的健康指标	(143)
第四章 纠正不正常的健康指标	(147)
第一节 健康警钟——“亚健康”状态的非健康指标	(149)
第二节 常见病的非健康指标	(153)
一、肝炎诊断指标	(153)
二、糖尿病诊断指标	(156)
三、癌症诊断指标	(157)
四、肥胖症诊断指标	(159)
五、心脏病诊断指标	(160)
六、高血压诊断指标	(161)
七、高血脂诊断指标	(162)
八、贫血诊断指标	(162)
九、白血病的诊断指标	(163)
十、阴道炎的诊断指标	(165)
十一、骨质疏松症的诊断指标	(166)
十二、不孕不育的诊断指标	(167)
第三节 怎样恢复正常的健康指标	(170)
一、药物疗法	(170)
二、食物疗法	(180)
三、运动疗法	(190)
四、气功疗法	(201)
五、其他疗法	(207)
第四节 健康指标好转的反应	(219)

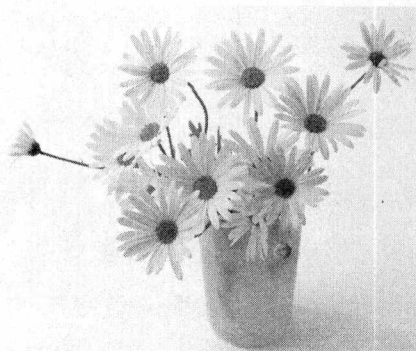


第五章 养生——让健康指标维持正常状态	(221)
第一节 养生与健康指标的关系	(223)
第二节 养成良好的生活习惯	(225)
第三节 不同年龄人群的养生食谱	(233)
附录一：公务员录用体检通用标准	(244)
附录二：公务员录用体检表	(248)
附录三：本书所用单位换算表	(253)
附录四：健康指标速查指南	(255)

第一章



健康早知道 ——健康指标





第一节

健康指标常识

现代社会,随着生活节奏的加快和工作压力的不断增大,在工作日,人们把几乎全部的注意力都投放在工作上,以保证工作效率和质量。这使负责工作的大脑兴奋点兴奋度提高,其他区域,比如关注身体健康的兴奋点兴奋度随之降低,因此,即使有病,人也不容易察觉出来。

“节日生病”的症状在许多上班族身上都出现过。这些人上班时生龙活虎,但一到节假日,离开紧张的工作,紧绷的神经松弛下来,身体的不适也就开始反映出来,人变得病病歪歪。等你发现,实际上健康指标已经处于不正常状态,悔之晚矣。

28岁的李先生从事广告设计工作已有4年,他精力旺盛,工作日总是夜以继日地扑在工作台上,还不时要陪客户应酬、喝酒,从不觉得累。但这个国庆节他在家休息,一觉醒来发现颈椎痛,看电脑、稿纸,眼前忽然一片雾蒙蒙。李先生急了,赶忙去做了个全身体检,检验报告显示,他的大部分健康指标都不正常。

机器要定期维修,健康指标更要适时检查。健康指标检查不仅仅需要定期到医院体检,更需要平时对身体进行有针对性的观察和“检修”,及时发现隐藏的问题。有的人在职时健康状况一直不错,但退休后突然生病甚至去世,没有留意自己的健康指标是导致健康状况突然恶化的主要因素。

健康指标种类较多,全面地了解这些常识,对生长发育和健康有很大帮助。常见的健康指标有:

1. 体温指标

人是恒温动物,体内的产热和散热过程基本保持平衡。正常温度通常为



36~37℃。测口腔温度一般以 36~37.2℃ 为正常。若在腋下测量则较口温低 0.5℃，如用肛表（多用于婴幼儿）测较口温高 0.5℃ 为正常。

人的体温受昼夜、年龄、性别、环境及运动诸因素影响而稍有上下波动。体温高于正常为发热，是最常见的失健表现，应针对病因对症下药进行治疗。当然也有所谓生理性低热，一般不超过 38℃，多见于精神紧张或剧烈运动之后，妇女在月经期或妊娠过程中有时也可有此种低热。

2. 脉搏指标

脉搏也称心率，它是心脏节律性收缩和舒张，由大动脉内的压力变化而引起四肢血管壁扩张和收缩的一种搏动现象。正常人的脉搏频率和心跳频率是一样的，而且节律均匀，间隔相等。正常人在运动后、饭后、酒后、精神紧张及兴奋时均可使脉搏加快，但很快可恢复到正常水平。长期进行体育锻炼的人或运动员的脉搏较慢。正常人的安静脉搏在 60~100 次/分。脉搏是了解人体心血管系统功能的简易可行的指标，对早期发现人体心血管疾病具有一定的现实意义。

3. 血压指标

血压是指心脏收缩时血液流经动脉管腔内对管壁产生的侧压力，是心室射血和外周阻力共同作用的结果。心率、心输出量、血管的外周阻力和动脉弹性等因素都与血压的变化有密切关系。一般收缩压主要反映心脏每次搏动输出血量的多少，舒张压主要反映外周阻力的大小。血压是检查和评价心血管系统功能的重要指标。血压过低或过高都会给机体带来严重影响。血压维持在正常范围内，对于保证全身各器官系统功能具有十分重要的意义。

血压通常是以右上臂肱动脉血压为标准，各个年龄段的人血压也会出现变化。我国青年人在安静状态时收缩压为 13.3~16.0kPa，舒张压为 8.0~10.6kPa，脉压差为 4.0~5.3kPa。如果安静时血压持续高于 21.3/12.6kPa，可认为是高血压；血压持续在 12.0/6.6kPa 以下者，则可被认为血压偏低。

4. 心跳指标

正常的心跳数为每分钟 72 次左右，但较少人如此准确。心跳的快慢与情绪、活动、体质等因素有关，一般每分钟 60~100 次皆可视作正常。有些运动员或长期从事体力劳动者心跳每分钟只有 50 余次，也视为正常。在静息情况



下，心跳在每分钟 100 次以上，或心跳在每分钟 50 次以下皆应就医检查，以查明病因，对症下药。

最常见的心律不齐，是过早搏动或称前期收缩，主观感觉上似乎是心脏某一次跳得特别重，而脉搏则似乎少跳动一次。每分钟过早搏动在 6 次以上的，则为频发早搏，常是某些心脏病的表现。

5. 呼吸指标

正常的呼吸约每分钟 16~20 次，儿童可更快些。精神紧张、运动、发热等皆可使呼吸的频率加快。

呼吸困难者多感到氧气不足、呼吸费力，严重者不能平卧，甚至口唇紫绀。此种情况多为病态，往往需要紧急救治。

少数有明显精神刺激因素者，突然表现为呼吸浅速，稍久可伴手足发麻，甚至抽搐症状，对这种病人应予以劝慰或给予暗示治疗。

6. 体重指标

体重是健康的重要指标之一。当然，人的胖瘦因遗传、营养、活动诸因素而异。下列体重标准可供参考：

男性体重 (kg) = 身高 (cm) - 105

女性体重 (kg) = 身高 (cm) - 102

体重在标准上下 10% 范围内为正常，低于标准 10% 以上者为消瘦，超过标准 10% 以上者为超重，超过 20% 者为肥胖。

上列标准只适用于成人，不适用于儿童。

还有一个体重指标，称为体重指数 (BMI)。

体重指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高² (m²)

假设体重为 60kg，身高 1.7m，则 $BMI = 60 / 1.7^2 = 20.7$ 。

世界卫生组织将体重指数正常值定为 25，28 以上视为肥胖。一些亚洲国家则将体重指数正常值定为 23，25 以上即为肥胖。同样这个指标也不适用于儿童。

体重在短期内明显下降，若非故意减肥，多预示有疾病发生，应进一步检查。体重逐步增加并达到肥胖程度者，也应找寻原因加以纠正。



7. 食欲指标

俗称胃口，正常情况下，一日三餐前略有饥饿感，见到食物便有食欲；若遇佳肴，更是食欲大开；餐后略有饱腹感视为正常。若有一两餐未进食而仍无饥饿感，或虽有饥饿感，但见到通常的食物，甚或佳肴，仍无食欲，或稍进食后食欲即无，即为食欲不振。食欲不振者首先应在情绪、环境等方面找寻原因。若无理由可以解释，则说明这是一种失健的表现。反之，食欲亢进，表现为易饥、食量大增，也是一种不健康的表现。正常成人每天需要的热量一般在2000~3500卡，每天摄入的热量与每天消耗的热量平衡才可以保证正常的新陈代谢，长期低于或高于这一指标就要引起注意。

8. 智商指标

智商 (Intelligence Quotient, 简称为 IQ)，可以通俗地理解为智力，是指数字、空间、逻辑、词汇、创造、记忆等能力。要测量智力，最简单的方法，当然就是给予一个测验，测验里的问题很明显地要体现到以上能力的运用。1916年，心理学家 Stern 提出“智商”的概念：如果一个小孩子的智力年龄与他的生理年龄一样，那么他的智力就是一般；但如果他的智力年龄高于或低于他的生理年龄，则他的智力便是高于或低于一般水平。

智商 (IQ) = (智力年龄/生理年龄) × 100%。智商指标为 100 是人口的平均智力水平，140 以上为天才或近于天才，120~140 智力优异，110~120 智力较高，90~110 普通智力，80~90 迟钝偶为低能，70~80 介乎迟钝与低能之间（也可归入低能），70 以下确定为低能。根据统计，约 50% 的人口智商介于 90 与 110 之间，智商介于 70 与 80 者有 7%。“天才”与“迟钝”的人都很少；绝大部分的人，都是一般智力。

智商指标不是绝对的，对智商测量的方法也有很多。智商低的人必须经过医生的确诊才能被确认为低能儿。智商指标有一定的稳定性，但在良好的环境下，受到良好的教育，智商可以有一定程度的提高。反之，可因疾病、营养不良、恶劣的环境及教育不良等，有可能使智商下降。由于智商是基于智力年龄的得分，当个体发展到一定年龄，智力不再增长时，年龄仍在增长，这时智商便不再有什么意义了。

以上是健康最常见的几个身体指标，具有代表意义，可以很方便地看出是



否正常。健康还有其他指标,如脑电波指标、消化液指标等,需要专业仪器和专业人员做详细检查。人体健康与许多指标有关,本书会在下面做详细的讲述。

许多生活细节都能够发现健康指标异常的现象,这些现象往往与疾病有关。洗脸时对镜查看,如脸色带黄,还伴以身体疲倦,很可能是黄疸肝炎,应及时检测肝炎相关指标是否正常。刷牙时如牙龈出血,一般是牙周病,全身疾病中如白血病、血友病、再生障碍性贫血等也发生牙龈出血,应当及时检测血液指标。呼吸时如感到鼻子不通畅,可能是感冒了,需要检测体温指标和呼吸系统指标,发现异常,及时诊治。

读报时如感到眼睛痛,很可能是青光眼,需要检测视力指标;如果你觉得两个眼球都痛,还伴有全身不舒服等,那么可能是感冒了,呼吸系统指标能够帮助你发现病症。某些类型的头痛也会连带引起眼睛痛,这时就要做一个脑电波指标检查了。

上楼梯时如感到心跳加速,表明心脏功能较弱;如感到胸部憋闷,这是一个危险的信号,应抽空去做一个心脏指标检查。工作时如感到记忆力太差,睡眠也开始减少,则有可能是神经衰弱。剪指甲时如发现指甲反翘,很可能是贫血,做个血液检查就明白了;如指甲呈半剥落状态,常与糖尿病有关,做个血糖指标检测就会真相大白。

现代人整天忙于工作或为家务事所拖累,平时很少抽出时间到医院去检查身体。一般的小病小灾也是能忍则忍,能拖就拖,以致酿成大病时才匆匆忙忙走进医院,结果白白错过了治疗的最佳时机。其实,任何疾病的发生发展都有一个过程,都会引发健康指标的不正常,健康指标的异常往往是疾病的前兆。只要我们平时稍加留心,自己就可以发现疾病的苗头,及时找医生解决问题。



第二节

健康外在指标

健康外在指标，也就是指人的身体形态等外在特征的指标，包括人的身高与体重的关系、呼吸、脉搏、血压、体温、睡眠等。这些外在指标，检测起来比较方便，也能够反映人体的一些健康状况。认真地了解健康外在指标，是确认我们是否健康、预防疾病侵害的重要环节。

1. 身高与体重关系的正常指标

今天，人们常常把人的身高和体重割裂开来看，认为身高越高越好，体重越轻越好。而实际上，身高与体重是存在一定的比例关系的。一个健康的、正常的人，他的身高与体重的比例一定会在正常数值范围内，如果按照现在一些人的理想，一个身高 180cm 的人体重只有 50kg，那么这个人很可能是不健康的。

前面已经介绍过几个通过身高计算体重的公式：

男性体重 (kg) = 身高 (cm) - 105

女性体重 (kg) = 身高 (cm) - 102

体重指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高² (m²)

其中，如果采用体重指数检查自己身高与体重的指标，可以对照下面的表格：

	BMI (kg/m ²)	发病危险
体重过轻	< 18.5	高 (非肥胖相关疾病)
正常范围	18.5 ~ 22.9	平均水平
超重	> 23	
肥胖前期	23 ~ 24.9	增高
I 度肥胖	25 ~ 29	中等