

现代社会中,符合健康标准者不过占人群总数的 **15%** 左右,而已被确诊为患病,属于不健康状态的也占 **15%** 左右。而剩下的占 **70%** 的人群,正是处于健康与患病两者之间的亚健康状态者。

[健康的晴雨表 & 试金石]

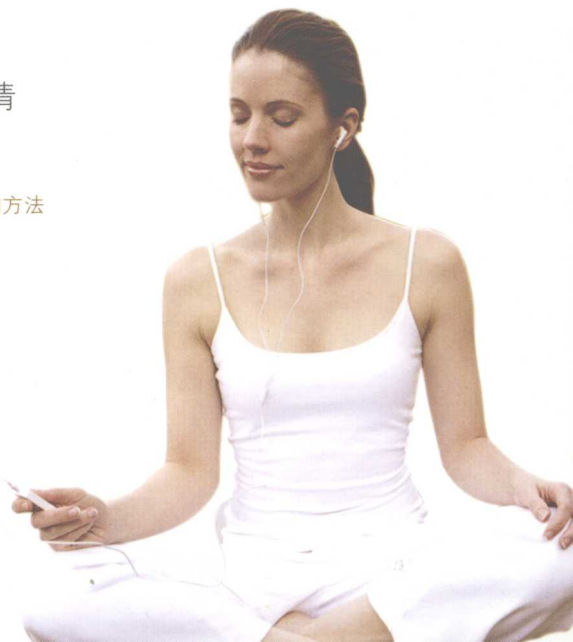
记住你的 健康指标



一部专为现代人打造, 体察身心健康的使用手册!

◎主编/范晓清

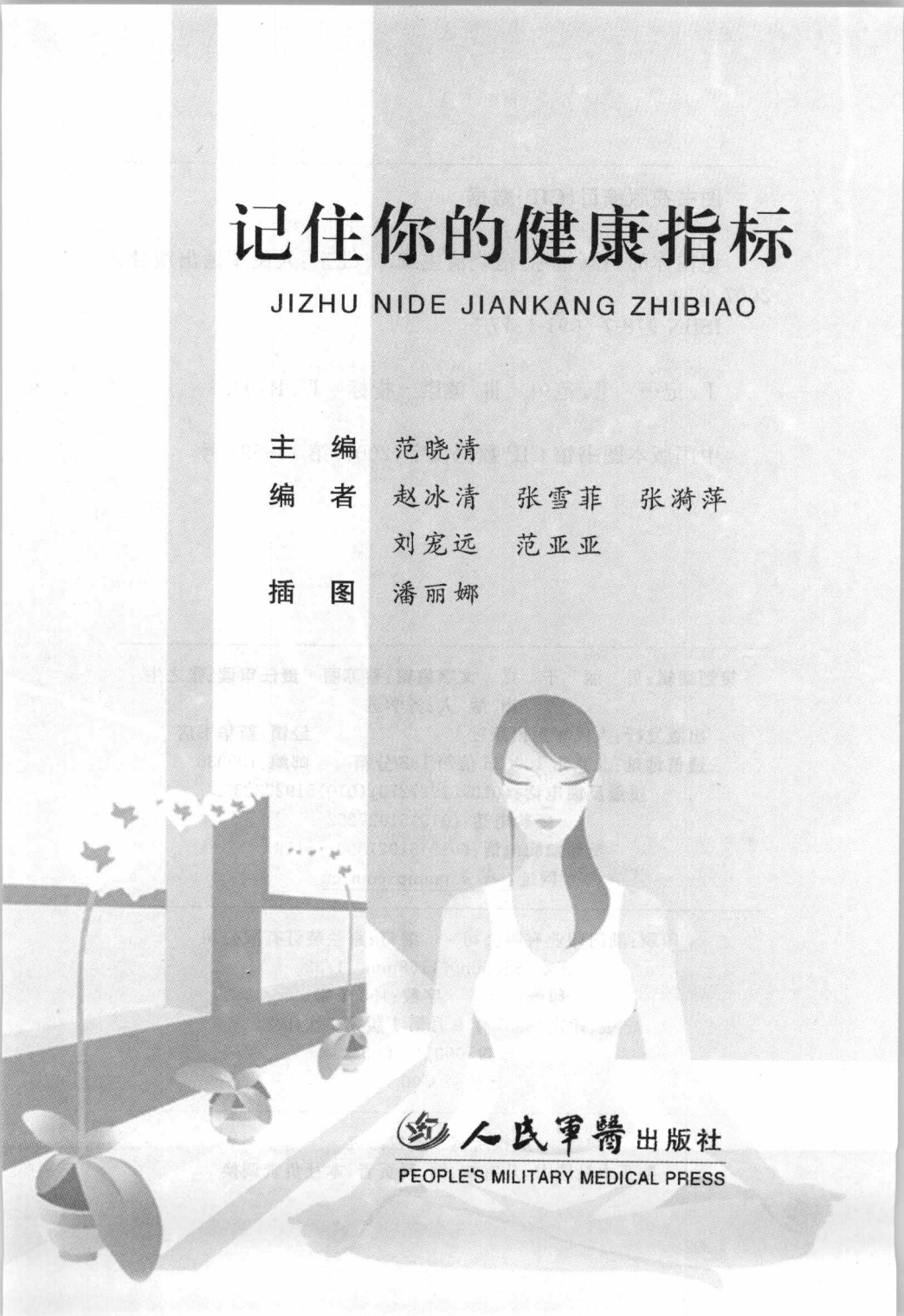
- ◎健康体检, 人人都需要
- ◎防患于未然, 健康体检就是最有效的方法
- ◎血尿便常规, 项项化验皆重要
- ◎内外妇五官, 科科检查不能少
- ◎蝼蚁之患, 摧毁堤坝于顷刻
- ◎防微杜渐, 健康体检保平安



记住你的健康指标

JIZHU NIDE JIANKANG ZHIBIAO

主 编 范晓清
编 者 赵冰清 张雪菲 张漪萍
刘宠远 范亚亚
插 图 潘丽娜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

记住你的健康指标/范晓清主编. —北京:人民军医出版社,
2007.9

ISBN 978-7-5091-1217-5

I. 记… II. 范… III. 健康—指标 IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138597 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:张之生
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8119

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.5 字数:153 千字

版、印次:2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

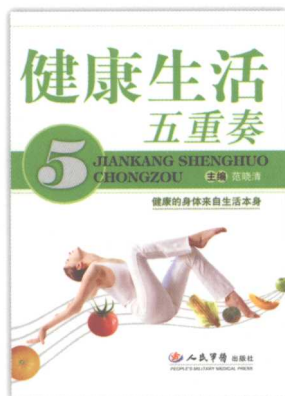


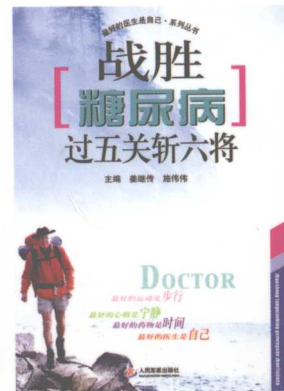
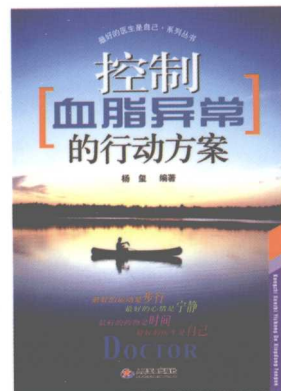
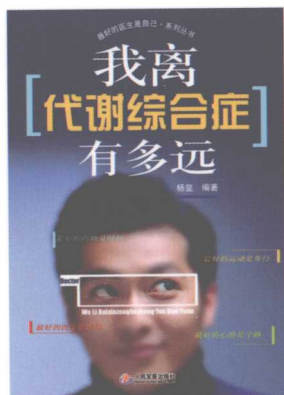
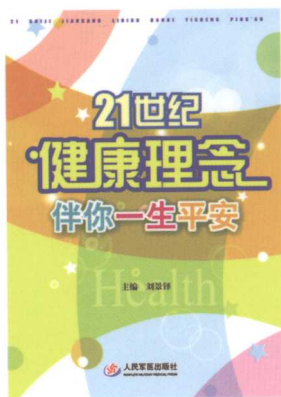
主编简介

范晓清，男，汉族，52岁

学医出身，中西医均有涉及；尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版单位，策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类书稿。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

现为北京好书传世文化有限公司
总编辑







内容提要

健康体检作为观察机体器官组织的表象和内在变化活动的手段,不仅是人们了解和判断自身机体状况的科学方式,同时也是医疗机构鉴别和区分疾病的重要途径。其对于普通大众采取有效自我保健措施和医务人员进行准确诊断、治疗疾病都起到了极其重要的作用,因此对于维持和促进人们的身心健康具有极为重要的意义。

本书旨在帮助读者了解健康体检的一般常识,故将体检涉及到的有关项目内容系统分类。第1章主要介绍健康的概念,并着重强调了其重要性和影响因素;第2章以阐述健康体检对于健康的作用和意义为主要内容;第3、4、5章则分别系统介绍了健康体检的组成部分—临床科室检查、影像学检查和化验室检查,其中所包含的项目及代表的临床意义、适应证等;第6章以心理健康指标为内容,不仅阐明了心理健康的相关定义和重要影响,而且还列举了目前用于临床检测心理状况的问卷和测试,以供读者了解和实际运用。

本书条目清晰,选材得当,叙述客观真实而通俗有趣,希望通过阅读此书能够提高读者对健康体检的认识,以便真正发挥体检功效而实现促进健康的根本目的。



前言

在经历了改革开放大潮的冲击之后,我国的经济水平得到了显著增强。人们的生活质量普遍提高,食物愈来愈丰富精细,娱乐休闲方式的种类日益繁多。然而在享受高度发达的物质文明和精神文明的同时,由于受高脂肪食物的摄取过多、运动的缺乏以及在竞争日趋激烈的社会中挣扎奋斗等多种因素的影响,导致人们的身心健康面临着前所未有的考验,进而引发了多种富贵病、文明病的产生,给人们的身心健康造成了极大危害,影响了日常生活、工作和学习的顺利进行,以致为个人健康、家庭和睦和社会进步埋下隐患。

现今,健康逐渐成为大众关注的首要问题,这不仅体现在众多权威机构的潜心专业研究上,而且通过日常生活中日益增多的医疗宣传,也可见一斑。如何获得健康、怎样才能有效实现自我保健,已成为一个严峻而迫在眉睫的问题。这不仅关系着人类的繁衍昌盛和生产力的持续发展进步,也关系着个人家庭事业的幸福成功。于是,人们开始有意识地培养 and 提高自己的健康观念,并寻找和实施维持促进健康的正确之道,其中健康体检作为一种基础的客观可靠的方法而成为人们的首选,并被广泛利用到普查和看病当中。

然而,面对多样化的健康与疾病信息,人们难免有所困惑,由于缺乏对健康体检的正确认知,而导致误诊、漏诊现象的出现也屡见不鲜。为了更加合理有效地发挥健康体检的作用,实现健康体检的真正目的,我们精心编写了此书,以提高大家对健康体检的了解。从而使得读者消除健康体检认识上的“盲区”,认真对待健康体检,合理选择检查项目,以便客观真实地了解自己的健康状况,从而利于及时采取针对性的防护保健措施、早期诊断疾病和对症治疗。

本书语言通俗易懂,涉及内容全面系统而不乏针对性,形式活泼,力求呈现给大家一个完整准确的健康体检概念,以便读者合理利用这一行之有效的手段来达到强身健体、延年益寿的目的。

范晓清

2007年7月



目 录

第 1 章 健康新概念 / 1

- 一、何谓健康新概念 / 1
- 二、21 世纪新健康箴言 / 3
- 三、健康是人生第一财富 / 4
- 四、健康都有哪些标准 / 5
- 五、四基石与八要素对健康的影响 / 7
- 六、健康检测与评估的重要性 / 10
- 七、维持健康重在自我保健 / 11
- 八、健康来自于长期保健 / 13
- 九、综合平衡才能获得健康 / 14
- 十、健康投资的目的与实施 / 15
- 十一、健康商数的概念与检测 / 16
- 十二、高健商的自我培养 / 18
- 十三、生活方式与健康 / 19

第 2 章 健康体检人人都需要 / 22

- 一、什么叫健康体检 / 22
- 二、健康体检的重要意义 / 24
- 三、定期健康体检的目的 / 25
- 四、健康体检须遵循的原则 / 26



记住你的健康指标

JIZHU NIDE JIANKANG ZHIBIAO

- 五、健康体检的科室及内容 / 28
- 六、体检前应做好必要的准备工作 / 29
- 七、体检表的填写务必要认真 / 31
- 八、体检中要注意的问题 / 33
- 九、体检期间的用药须知 / 34
- 十、哪些群体应特别重视健康体检 / 35
- 十一、不同人群的体检重点 / 37
- 十二、中年人体检主要查哪些 / 38
- 十三、老年人体检有侧重 / 39
- 十四、女性定期体检的必要性 / 41
- 十五、春季最应该进行体检 / 43

第3章 临床科室检查 / 44

- 一、一般体格检查的测量及正常标准 / 44
- 二、中老年人应定期测量血压 / 48
- 三、日常血压的测量与识别 / 50
- 四、血压初次升高不必恐慌 / 51
- 五、内科检查包括的项目和常见疾病 / 52
- 六、不要忘记肺功能检查 / 54
- 七、外科检查的内容及常见疾病 / 55
- 八、眼科检查必不可少 / 59
- 九、眼底检查窥测全身疾病 / 61
- 十、口腔科检查及相关疾病 / 62
- 十一、耳鼻喉科检查与常见疾病 / 63
- 十二、皮肤科检查不可疏漏 / 64
- 十三、女性必须了解的妇科检查 / 66

第4章 影像学检查有哪些 / 68

- 一、有关X线检查的小常识 / 68



- 二、X线检查的常用术语 / 69
- 三、X线检查的相关内容 / 71
- 四、骨密度测定与骨质疏松的原因 / 72
- 五、CT检查的方式及功用 / 73
- 六、CT检查所包含的项目 / 75
- 七、CT检查不是万能的 / 76
- 八、颅脑CT利于防治的疾病 / 77
- 九、心电图检查的种类与注意事项 / 78
- 十、如何看懂心电图报告 / 80
- 十一、腰椎间盘突出诊断及有关常识 / 81
- 十二、超声波检查概述 / 82
- 十三、需要了解的B超检查知识 / 83
- 十四、B超检查前应做好的准备工作 / 85
- 十五、超声检查的相关项目 / 86
- 十六、肝脏B超与常见病变 / 87
- 十七、不可忽视腹主动脉检查 / 88
- 十八、老年人应重视胆囊炎、胆石症的检查 / 90
- 十九、女性应特别关注妇产科超声检查 / 91
- 二十、B超检查与妇科疾病治疗 / 92
- 二十一、你了解磁共振吗 / 94
- 二十二、什么是内镜检查 / 95
- 二十三、消化系统检查项目综合解析 / 96
- 二十四、胃镜的适宜人群及其特点 / 98
- 二十五、胃镜检查的准备工作及注意事项 / 99
- 二十六、你知道什么是骨髓检查吗 / 101
- 二十七、你应该知道的其他检查 / 102

第5章 项目最多的化验室检查 / 104

- 一、样品采集的实施原则和作用 / 104



记住你的健康指标

- 二、有关正常(参考)值的概念 / 106
- 三、化验结果的参考范围及合理运用 / 107
- 四、正确理解检验结果的临床意义 / 108
- 五、你明白化验单上的单位和符号吗 / 109
- 六、血常规检查十分重要 / 110
- 七、血常规检查的主要内容 / 111
- 八、白细胞化验结果及临床意义 / 112
- 九、红细胞与血红蛋白的指标和临床意义 / 113
- 十、血小板指标与其代表的临床意义 / 114
- 十一、血小板数量变化的后果及原因 / 115
- 十二、血型和输血前检查的重要意义 / 116
- 十三、尿常规检查的相关项目 / 117
- 十四、尿沉渣显微镜检查的有关内容 / 119
- 十五、尿液特殊检查同样非常重要 / 120
- 十六、尿蛋白阳性的临床意义 / 121
- 十七、不能简单认定尿路系统感染 / 122
- 十八、粪便常规检查及其临床意义 / 123
- 十九、你是否忽视了痰液的常规检查 / 124
- 二十、脑脊液及浆膜腔积液检查 / 125
- 二十一、精液及前列腺液检查 / 127
- 二十二、你是否知道血液流变学 / 128
- 二十三、血液黏度具有重要的临床意义 / 129
- 二十四、老年人不可忘记检查血液黏度 / 130
- 二十五、有关血沉的概念和临床含义 / 131
- 二十六、女性对白带常规检查应引起特别重视 / 132
- 二十七、肝代谢功能检验和相关指标 / 133
- 二十八、肝合成功能检验和相关指标 / 134
- 二十九、肝实质损伤标准早知道 / 136
- 三十、什么是肝纤维化指标 / 138



- 三十一、病毒性肝炎血清标志物的测定 / 140
- 三十二、有关血液肾功能的检查项目 / 141
- 三十三、有关尿液肾功能的检查项目 / 142
- 三十四、人体电解质的相关测定 / 143
- 三十五、人体微量元素的相关测定 / 148
- 三十六、人体激素和内分泌功能检测 / 151
- 三十七、血清血脂和脂蛋白检测 / 154
- 三十八、不可忽视高血压的相关检查 / 157
- 三十九、你知道糖尿病的相关检查吗 / 159
- 四十、餐后血糖的临床意义也很重要 / 161
- 四十一、糖耐量低减不可掉以轻心 / 162
- 四十二、能及时发现动脉硬化吗 / 163
- 四十三、重要的心肌酶和心肌蛋白检测 / 164
- 四十四、切记检测肿瘤标志物 / 166
- 四十五、肿瘤标志物的检测及临床意义 / 167
- 四十六、肿瘤标志物阳性无须过分恐慌 / 172

第6章 心理健康指标 / 174

- 一、心理健康的基本概念 / 174
- 二、心理健康的特点与标准 / 175
- 三、心理因素对健康的影响 / 176
- 四、临床心理测试及其重要意义 / 178
- 五、向你推荐自我认可意识调查 / 179
- 六、广泛性心理症状自评量表 / 181
- 七、生活事件量表的实际应用 / 184
- 八、老年人心理健康测评 / 187
- 九、什么是老年人痴呆量表 / 189
- 十、抑郁情绪自我测定问卷 / 190
- 十一、焦虑情绪自我测定问卷 / 192



第 1 章 健康新概念

健康是人类进行一切社会活动的首要前提和先决条件,因此现代的人们有意识地从多方面加强了对健康的认识。为了满足大众对以健康体检为先导的现代健康理念的迫切需要,本书开篇特别着重阐述了健康的完整概念、相关特点和标准,健康对于人生、事业的重要意义;并且介绍了影响健康的相关因素、获得健康的有效途径及健康商数的定义和常识。以便对涉及到有关健康的内容予以全面、系统的了解,从而为维护 and 促进健康奠定坚实的基础,指明正确的实施方向。

一、何谓健康新概念

随着生产力进步,国家整体经济水平的显著提高,人们的物质文明和精神文明也随之明显增高。不仅生活水平发生了翻天覆地的变化,人们的各种观念也在不断提升、进步,这其中也包括了人们对健康的要求。通俗地讲,过去人们对于健康的理解就是身体功能正常,不生病。而现在则在以前的基础上又添加、补充了新的内容,使健康的定义更加广泛、完整。

20 世纪 80 年代中期,世界卫生组织提出了新的健康概念,即“健康不仅仅只是没有疾病和虚弱,而是需要同时拥有积极的



记住你的健康指标

心理状态、正常的机体功能和良好的社会适应能力”。也就是说，只有身体、心理和社会适应能力均达到完好且相互和谐的状态，才能称之为真正意义上的健康。

这个概念较之以前的健康标准发生了根本性的突破，首次将心理健康和社会适应能力等新概念囊括其中，表达了一种整体的、积极的健康观念，说明人们对健康和生活质量有了更高层次的追求。具体来说，健康的含义包括生理、心理、社会适应能力和道德等4个方面：

1. 生理方面

生理方面的健康状况表现为身材均匀，体重适当，胖瘦适中，站立时头部与肩膀的位置和比例关系协调，拥有丰满的肌肉，皮肤富有弹性，眼睛明亮有神，反应灵活敏捷，牙齿干净洁白，没有龋齿，牙龈呈正常颜色，没有出现出血和疼痛现象，睡眠质量良好，白天体力充沛，精神面貌积极，能够有条不紊地面对和处理日常生活和工作中的琐碎、繁重的事务，并且妥善把握家庭和工作的比重，合理安排工作时间从而获得适时的休息，拥有较好的免疫能力，能够抵御一般性的感冒等传染性疾病。

2. 心理方面

心理健康定义比较简单，但是较难得到调整。通常来说，心理健康的人能够灵活根据场合、身份等需要进行合适的沟通、交往，当他们面对这些场合的时候能够游刃有余，而不会感到拘谨、不知所措；并且能够将矛盾顺利化解，善于主动将自己的情绪调节到最佳状态，拥有豁达、开朗的性格和一定的心理承受能力，敢于承担责任，正视挫折。

3. 社会适应能力方面

社会适应能力即指融入社会、并且能够协调自己与社会关系的能力。社会适应能力良好，首先需要正确认知自我，也就是对自己有一个客观、准确的分析和评估，然后合理安排自己在社会当中的位置；能够根据环境需要适当改变自己而不丧失本质；



能够随遇而安,妥善处理家庭、工作、社会中的人际关系,拥有积极乐观的心态;能够在工作中充分发挥自己的能力和水平,视工作为兴趣而非负担。无论在何种环境中都能够准确定位自己,完整体现自我价值。

4. 道德方面

道德健康意味着道德观念符合社会普遍认可的标准,并据此自发地约束、支配自己的意识和行为,具有正确的是非、荣辱、善恶观念;能够在不损害其他人利益的前提下通过正当渠道、利用合法手段满足自己的合理需求。

二、21 世纪新健康箴言

世界卫生组织在对健康的概念重新进行规范之后,又提出了一个“21 世纪新健康箴言”,意图通过权威机构对人们维护健康提出合理建议和忠告,以使人们有章可循,避免盲目或错误的进行保健,从而为身心健康提供了有效保障。健康箴言的主要内容如下:

1. 时间是医治疾病的良方妙药

通过众多医疗实践证明,有多种疾病只需简单服用某种药物,并养成合理的生活方式,经过一段时间之后就可以自行康复。因为人体本身就具有一定的免疫能力,配合药物进行强化之后,就能够抵抗疾病,预防其他并发症。并且及早开始自我保健以及对疾病的早发现、早治疗,都有利于控制病情。因此才有了时间比药物更重要的说法。

2. 步行是最简便直接的运动方式

运动是维护身心健康的重要方式之一,而合理的运动项目则是选择的关键。步行运动方式简便,不受时间、场合的限制,而且没有过高的体能和技术要求,适宜任何人群。同时步行的健身效果也非常理想,坚持步行能够协调人体全身的关节和肌



肉活动,加快血液循环,促进新陈代谢,维持器官组织的正常功能,从而实现身心健康。

3. 最佳的情绪状态是平静

平静就是平和宁静,这是一种看似简单,实际上很难达到的精神境界,只有培养知足常乐、超脱潇洒的宽广胸怀和处变不惊的冷静意志,才能够水到渠成地拥有平静心性,这是心理平衡的最佳状态。也就是说,平静的情绪有助于维持心理健康。

4. 自己是最好的自我保健医生

无论是进行合理饮食、适量运动的自我保健,还是预防和治疗疾病;都需要借助自身的身体来实施。如人体本身即对细菌和病毒拥有抵抗力,通过注射疫苗在身体内部产生抗体;以使抵抗病毒的免疫力得到提高,机体损伤后,依靠自身的组织再生力来进行修复和伤口愈合。因此,从某种意义上说,自己是最好的自我保健医生。通过合理运动,优化饮食,遵循科学的生活方式来维持这位“医生”的正常也即拥有了健康的身体。

三、健康是人生第一财富

近代德国著名哲学家叔本华曾经说过:健康是一切,十分之九的人生幸福都是建立在健康基础之上的。也就是说,健康是幸福的根本之源,并且还“载知识之车而寓道德之舍也”。拥有了健康的身体之后,才可能实施自己的人生计划和理想,结合各种因素最终取得成功,才能享受物质和精神上的快感和美好。而假如身体患有疾病,整天卧病在床,手足无力,无精打采,不仅不能进行任何工作和学习,还要劳烦别人照顾,这时所谓的“理想”、“成功”都只能是空谈,没有任何现实意义。

在社会经济迅速发展的今天,一部分人的价值观念在某些风气的影响下发生了相应的变化,认为金钱是万能的,并且把追求物质利益放在首位,而忽略了其他更重要的东西。试想,即使