

人体 正常值速查 与保健手册

对照健康指数
注重养生保健

聆听专家解读
掌握健康秘诀

叶学益/编 著



中国保健专家
特别推荐

河北科学技术出版社

人体 正常值速查 与保健手册

对照健康指数 聆听专家解读
注重养生保健 掌握健康秘诀

叶学益/编 著



中国保健专家
特别推荐

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体正常值速查与保健手册/叶学益编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2007.7
ISBN 978-7-5375-3564-9
I. 人… II. 叶… III. 实验室诊断—手册 IV. R446-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101160 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/沈鸿宾 王文静

封面设计/陋室铭工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/787×1092 1/16

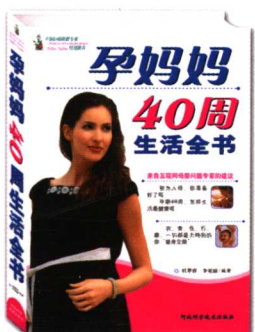
印 张/21

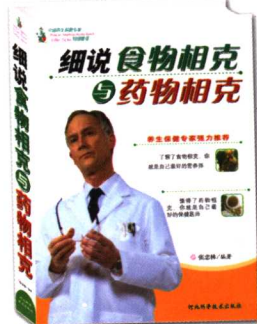
字 数/380 千

版 次/2007 年 8 月第 1 版

印 次/2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价/26.80 元





前言

进入 21 世纪，随着人们观念的不断改变，人们对自身健康问题也越来越重视。在日常生活中，人们不仅注重饮食、运动和心理等方面的养生保健，也越来越重视定期的健康检查。

如今，借助先进的仪器和科学的数据，人们对自己健康状况的了解变得更加容易，对疾病的防治也更加轻松。人们不再简单地等发病后才去医院，而是更加主动地预防疾病。“防重于治”的医学理念已为人们所接受，并深刻地意识到其重要性，因此，人们现在每年总要定期去医院做一次或多次健康检查。但是当我们面对满是医学数据的检查单时，只能听专业医师简单地回答正常与否，并不明白这些数据到底代表什么，自己离危险数据又有多远？如果偏离了正常范围，又是什么原因引起的呢？

为了帮助大家能够迅速地读出检查单上数据的意义，我们编写了这本《人体正常值速查与保健手册》。全书共七篇，依次为：人体正常生理指征、血液检查正常值、尿常规检查正常值、粪便检查正常值、体液检查正常值、免疫学检查正常值、内分泌激素正常值等。在血液检查与尿常规检查篇章中还分别穿插了肝功能与肾功能检查。

本书并非单调的数据罗列，还包含了引起数据变化的可能病症，即各篇的“专家解读”；以及各种病症的防治与保健，即各篇的“保健窗”。

这是一本集科学性、实用性于一体的人体检查项目速查手册。不仅适用于大家自我解读检查单，更好地进行身体保健，而且也适合广大医务工作者临床参考应用。

编者



目

录

目 CONTENTS 录

第一篇 人体正常生理指征

身长与体重	3
基础代谢率 (BMR)	4
体温	5
呼吸	12
脉搏	14
血压	15
动脉血压	15
静脉血压	19
心脏浊音界	21
肺下界	25
食管和胃	30
肝浊音界	31
脾浊音界	38
肾脏位置	39
视力	40
听力	43
乳牙	44
乳牙数目和排列	44

DEMTI ZHENGCHANGSHI SHI CHA YU BAOJIAN SHIJI



乳牙正常发生期	44
恒牙	45
恒牙数目和排列	45
恒牙正常发生期	45
关节运动正常范围	46
肌力	51

第二篇 血液检查正常值

血常规检查	55
红细胞 (RBC) 计数	55
血红蛋白 (HGB 或 Hb) 测定	57
红细胞比积	58
红细胞平均数值测定	58
网织红细胞计数 (RC)	60
红细胞体积分布宽度 (RDW) 测定	61
红细胞形态	61
白细胞 (WBC) 计数	63
白细胞分类 (DC) 计数	65
淋巴细胞	66
嗜酸性粒细胞	67
嗜碱性粒细胞	67
单核细胞	68
血小板计数 (BPC 或 Pt、PLT)	69
血小板比积	70
血液其他检查	71
红斑狼疮细胞 (LE)	71
疟原虫	71
血液生化检查	72
血清总蛋白	72
白蛋白	73
球蛋白	73



目

录

血清蛋白电泳	74
肌红蛋白 (Mb)	75
糖化血红蛋白 (GHb)	76
铁蛋白	76
β_2 - 微球蛋白 (β_2 - MG)	77
血清黏蛋白 (SM)	78
高铁血红蛋白及硫化血红蛋白	78
血清肌钙蛋白 I (TnI) 和肌钙蛋白 T (TnT)	78
糖化血清蛋白 (GSP、果糖胺)	80
血清总脂	81
血清总胆固醇 (TCH) 测定	84
血清甘油三酯 (TG) 测定	87
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL - C)	88
载脂蛋白 A - I (ApoA - I)	89
载脂蛋白 B (ApoB)	90
脂蛋白电泳	90
血液葡萄糖 (BS)	92
葡萄糖耐量试验 (GTT)	93
乳酸	93
丙酮酸	94
血液果糖 (Fr)	95
果糖耐量试验 (FrTT)	95
血清钾 (K)	95
血清钠 (Na)	96
血清钙 (Ca)	97
无机磷 (P)	98
血清铁和总铁结合力测定 (TIBC)	99
全血铁 (Fe)	99
血清锌 (Zn)	101
血清铜 (Cu)	101



血清镁 (Mg)	102
全血铅 (Pb)	102
血清氯 (Cl)	103
丙氨酸氨基转移酶 (ALT, GPT)	104
门冬氨酸氨基转移酶 (AST)	104
血清碱性磷酸酶 (ALP)	105
γ -谷氨酰转肽酶 (γ -GT, GGT)	106
碱性磷酸酶同工酶 (ALP isoenzyme)	106
γ -谷氨酰转氨酶同工酶 (γ -GT isoenzyme)	107
血清酸性磷酸酶 (ACP)	107
血清酸性磷酸酶同工酶 (iso-ACP)	108
血清肌酸激酶 (CK)	108
肌酸激酶同工酶 (CK isoenzyme)	109
血清淀粉酶 (AMS) 测定	110
血清淀粉酶同工酶 (isoAMS) 测定	112
乳酸脱氢酶 (LD) 及乳酸脱氢酶同工酶 (LD isoenzyme)	113
5'-核苷酸酶 (5'-NT) 测定	115
胆碱酯酶 (CHE)	116
血清腺苷脱氨酶 (ADA)	117
血清脂肪酶 (LPS)	118
溶菌酶 (LYS)	118
超氧化物歧化酶 (SOD)	119
单胺氧化酶 (MAO)	120
醛缩酶 (ALD) 测定	120
血管紧张素转化酶 (ACE)	121
维生素 A (VitA)	122
β -胡萝卜素 (β -Car)	123
维生素 B ₁ (VitB ₁)	123
维生素 B ₆ (VitB ₆)	123
维生素 B ₁₂ (VitB ₁₂)	124



叶酸 (folic acid)	125
维生素 C (VitC)	125
维生素 D (VitD)	126
维生素 E (VitE)	127
维生素 K (VitK)	127
血气分析	128
酸碱度 (pH) 值测定	128
二氧化碳分压 (PCO_2 、 PaCO_2)	128
二氧化碳结合力 (CO_2CP)	129
氧分压 (PO_2 、 PaO_2)	129
血氧饱和度 (SaO_2)	130
二氧化碳总含量 (TCO_2)	131
实际碳酸氢根 (AB) 测定	131
标准碳酸氢盐 (SB、ST)	132
肺泡气—动脉血氧分压差 ($\text{A} - \text{aDO}_2$)	132
缓冲碱 (BB)	132
剩余碱 (BE) 测定	133
阴离子间隙 (AG)	133
半饱和氧分压 (P_{50}O_2)	134
氯化物测定	135
一氧化碳 (CO)	135
血清学检查	136
血型鉴定	136
Rh 血型	138
嗜异性凝集试验	140
肺炎支原体寒冷凝集试验	140
血吸虫环卵沉淀试验	140
抗溶血性链球菌“O”试验 (ASO)	141
C - 反应蛋白 (CRP)	141
沙眼衣原体	142



肝功能检查	142
胆红素	142
甲肝检查 (HAV)	143
甲型肝炎抗原 (HAAg)	143
乙型肝炎表面抗原 (HBsAg)	144
乙型肝炎病毒表面抗体 (抗 - HBs)	145
乙型肝炎 e 抗原 (HBeAg)	145
乙型肝炎病毒 e 抗体 (抗 - HBe, HBeAb)	146
乙型肝炎核心抗原 (HBcAg)	146
乙型肝炎病毒核心抗体 (抗 - HBc, HBcAb)	147
HBV 前 S ₁ (Pre - S ₁) 和抗前 S ₁ (anti - Pre - S ₁) 抗体	147
HBV 前 S ₂ (Pre - S ₂) 和抗前 S ₂ 抗体 (anti - Pre - S ₂)	148
丙型肝炎病毒 RNA (HCV - RNA)	150
丙型肝炎病毒抗体免疫球蛋白 M (抗 - HCV - IgM)	150
丙型肝炎病毒抗体免疫球蛋白 G (抗 - HCV - IgG)	150
丁型肝炎病毒抗原 (HDVAg) 和丁型肝炎病毒抗体 (anti - HDV) ...	151
戊型肝炎病毒抗体 (anti - HEV)	152
抗庚型肝炎病毒 E ₂ 抗体 (抗 - HGV - E ₂)	153
抗庚型肝炎病毒 IgG 抗体 (抗 - HGV - IgG)	154

第三篇 尿液检查正常值

尿理化检查	157
尿量	157
尿色	158
尿气味	161
尿 pH 值	162
尿比重	162
尿渗量测定	163
尿生化检查	163
尿蛋白质	163
尿葡萄糖	164



目

录

尿胆原	168
尿淀粉酶	168
尿酮体	171
尿胆红素	171
尿液沉渣检查	172
尿沉渣红细胞	172
尿沉渣白细胞	172
尿沉渣管型	173
尿沉渣结晶、盐类	174
尿妊娠试验	174
肾功能检查	175
肌酐	175
内生肌酐清除率	176
尿酸	179
菊粉清除率 (Cln)	179
对氨基马尿酸清除率 (CPAH)	180
酚红排泄 (PSP)	180
肾小管葡萄糖最大重吸收量试验 (T_mG)	181
尿素清除率 (UCL)	181
尿含铁血黄素	182
肾小球滤过分数 (GFF)	182
血尿素氮 (BUN)	182
尿氨	183

第四篇 粪便检查正常值

便理化检查	189
粪颜色	189
粪形状和硬度	189
粪气味	191
粪显微镜检查	192
粪隐血试验	193



粪胆原	195
便细菌检查	196
粪结核杆菌检查	196
粪细菌培养	196

第五篇 体液检查正常值

痰液	201
痰液量	201
痰液颜色	203
痰液性状	204
痰液气味	204
痰液中细胞	205
痰液中结晶体	206
痰液中寄生虫和虫卵	206
痰液细菌涂片检查	207
痰细菌学检验	207
胃液	208
胃液量	208
胃液颜色	208
胃液气味	211
胃液黏液	212
胃液食物残渣	212
胃液显微镜检查	212
胃酸分析	214
基础胃液分泌量 (BAO)	214
最大胃酸分泌量 (MAO)	215
高峰胃酸分泌量 (PAO)	215
胃液 pH 值	215
胃液隐血试验	216
胃液乳酸测定	216
十二指肠引流液	217



十二指肠引流液量	217
十二指肠引流液透明度	217
十二指肠引流液颜色	218
十二指肠引流液比重	218
十二指肠引流液黏稠度	218
十二指肠引流液 pH 值	219
十二指肠引流液显微镜检查	221
脑脊液	223
脑脊液颜色	223
脑脊液透明度	223
脑脊液比重	224
脑脊液 pH 值	224
脑脊液压力 (CSF)	224
脑脊液蛋白定性	226
脑脊液蛋白定量	226
脑脊液细胞计数和分类	227
脑脊液葡萄糖	228
脑脊液氯化物	228
脑脊液涂片和细菌培养	229
浆膜腔液	230
浆膜腔液病理学检验	230
浆膜腔液显微镜检查	231
关节腔液	232
关节腔液量	232
关节腔液颜色和透明度	232
关节腔液黏稠度	233
关节腔液凝块形成试验	233
关节腔类风湿因子测定	233
关节腔液常规检查	233
精液	235



精液量	235
精液颜色	235
精液黏稠度与液化	236
精液 pH 值	236
精子数	237
精子活动率和活动力	237
精子形态	238
精液细胞	239
精液细菌检查	239
精液果糖	239
前列腺液	240
前列腺液量	240
前列腺液颜色及黏度	240
前列腺液显微镜检查	243
阴道分泌物	244
阴道清洁度检查	244
白带检查	245
阴道毛滴虫	247
羊水	247
羊水量	247
羊水颜色	248
羊水胆红素	248
羊水卵磷脂/鞘磷脂比值	248
羊水肌酐	249
羊水甲胎球蛋白	249
羊水泡沫试验	250

第六篇 免疫学检查正常值

血清免疫球蛋白检测	253
血清免疫球蛋白 A (IgA)	253
血清免疫球蛋白 G (IgG)	254



血清免疫球蛋白 M (IgM)	254
血清免疫球蛋白 D (IgD)	255
血清免疫球蛋白 E (IgE)	255
自身抗体测定	256
抗甲状腺球蛋白抗体 (抗 - TgAb) 测定	256
抗甲状腺微粒体抗体 (抗 - TMAb) 测定	257
类风湿因子 (RF)	257
抗核抗体 (ANA)	257
抗线粒体抗体 (AMA)	258
血小板抗体测定	259
抗双链 DNA 抗体 (抗 ds - DNA)	259
抗双链 DNA (ss - DNA) 抗体 (抗 - DNA)	260
抗 ENA 抗体	260
抗胰岛素受体抗体 (IRA)	261
抗平滑肌抗体 (SMA)	262
抗胃抗体	262
抗骨骼肌抗体 (ASA)	264
抗肾上腺皮质抗体 (AAA)	264
抗肾小球基底膜抗体 (AGBMA)	264
抗心肌抗体 (AHAb)	265
抗子宫内膜抗体 (AEA)	265
抗精子抗体 (ASA)	266
细胞免疫检测	266
总 T 淋巴细胞花环形成 (Et - RFC)	266
T 淋巴细胞转化试验	267
T 淋巴细胞亚群 (CD ₃ 、CD ₄ 、CD ₈ 、CD ₄ /CD ₈)	267
B 淋巴细胞表面免疫球蛋白 (SmIg)	268
硝基四唑氮蓝 (NBT) 试验	269
白细胞介素 I (IL - 1) 测定	269
白细胞介素 II (IL - 2) 测定	270