

卫生部职业技能鉴定指导中心

*THE CENTER FOR ACCREDITATION OF  
ALLIED HEALTH OCCUPATIONS,  
MINISTRY OF HEALTH*

推荐

培训教材

# 健康管理师

Health Management Specialist

陈君石 黄建始 / 主编

中国协和医科大学出版社

卫生部职业技能鉴定指导中心推荐培训教材

# 健康 管理 师

卫生部人才交流服务中心 组织编写

陈君石 黄建始 主 编

编写委员会：(按姓氏笔画排列)

马 丽	乌正赉	王 敏	王 煜	王心旺	王文娟
王克安	王若涛	王家骥	王培玉	关志强	刘 华
许志伟	何 耀	吴 非	张开金	张立威	张雪亮
李 明	李可基	李芳健	陈 薇	陈君石	陈晓红
周 平	周志衡	国 华	练玉银	金新政	姚崇华
胡安娜	胡佩诚	赵文华	赵熙和	钮文异	徐 亮
顾 媛	高燕婕	黄建始	詹思延	翟晓梅	

中国协和医科大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康管理师 / 陈君石, 黄建始编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2007.1  
ISBN 978-7-81072-870-6

I. 健… II. ①陈…②黄… III. 保健-基本知识-技术培训-教材 IV. P161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157668 号

卫生部职业技能鉴定指导中心推荐培训教材  
**健康管理师**

---

主 编: 陈君石 黄建始  
责任编辑: 左 谦 何海青 严 楠

---

出版发行: 中国协和医科大学出版社  
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: [www.pumcp.com](http://www.pumcp.com)  
经 销: 新华书店总店北京发行所  
印 刷: 北京丽源印刷厂

---

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开  
印 张: 38  
字 数: 920 千字  
版 次: 2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷  
印 数: 1—3000  
定 价: 72.00 元

---

ISBN 978-7-81072-870-6 / R·863

---

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

# 卫生部职业技能鉴定指导中心卫生行业特有国家职业 健康管理师培训教材审核委员会

- 陈君石\* 中国疾病预防控制中心 院士  
陈可冀\* 中国中医科学院 院士  
杨 镜\* 中国医师协会 常务副会长  
黄建始\* 中国医学科学院/中国协和医科大学 教授  
侯培森\* 中国疾病预防控制中心 副主任  
梁万年\* 北京市卫生局 常务副局长 教授  
袁申元\* 首都医科大学北京同仁医院 教授  
何 耀\* 中国人民解放军总医院 教授  
陈春明\* 国际生命科学学会中国办事处 主任  
李可基\* 北京大学医学部 教授  
王培玉\* 北京大学医学部 教授  
胡佩诚\* 北京大学医学部 教授  
唐金陵\* 北京大学医学部/香港中文大学 教授  
王家骥\* 广州医学院 教授  
李 明\* 中华预防医学会健康风险评估和控制专业委员会 研究员  
王培舟\* 北京健康人杂志社 社长  
王克安\* 新探健康发展研究中心 研究员  
胡 波\* 中国医师协会医师健康管理和医师健康保险专业委员会 总干事  
杨引根\* 中国人寿保险股份有限公司健康保险部 总经理  
姚崇华 北京安贞医院 教授  
武留信 空军航空医学研究所 研究员  
策 划: 廖海涛 崔 霞 曲 典 汪本奎 卢 青 李冬蓓 任彤彤  
韩 刚 徐 魏

\* 卫生部职业技能鉴定指导中心健康管理师国家职业专家委员会委员

# 序

当今世界，人才资源已成为最重要的战略资源，人才在综合国力的竞争中越来越具有决定性的意义。《中共中央国务院关于进一步加强人才工作的决定》进一步明确提出，实施人才强国战略，要着重培养和造就大批适应改革开放和社会主义现代化建设的高层次和高技能人才，带动整个人才队伍的建设。人才建设是提升国家核心竞争力和综合国力，建设小康社会的历史任务。培养和造就一支高素质的卫生人才队伍，是发展卫生事业的人才保证，也是提升中华民族健康素质，确保小康社会实现的基础条件之一。

卫生人才队伍主要由专业技术人才、卫生管理人才、卫生行业技能人才三部分组成。随着我国社会经济的快速发展，人民生活水平的逐步提高，人民群众对卫生行业技能人才服务的需求也日益增强，卫生行业技能人才队伍已经成为卫生人才队伍中极具发展潜力和活力的一支队伍。因此，加强卫生行业技能人才的培训考核工作，推进卫生行业技能人才的职业化进程，对于促进卫生工作的发展有重要意义。建国以后，卫生人才队伍不断发展壮大，通过各种教育方式，我国已培养了一大批卫生专业技术人才和卫生管理人才，也逐步加强了卫生行业技能人才的培养，但相比较之下，卫生行业技能人才的培训及素质的提高仍是薄弱的环节，是今后卫生事业发展中需要重视和加强的工作。

为了加强卫生行业技能人才的培训考核工作，卫生部于1996年7月与劳动部共同颁发了《中华人民共和国卫生行业工人技术等级标准》，规范了全国卫生行业技能人才等级考核标准。在这个标准的基础上，根据国家劳动部和社会保障部、人事部关于行业工人考核标准由主管部门负责的要求，卫生部人才交流服务中心组织有关人员编写了这套全国卫生行业技能人才培训教材，以适应目前在全国开展的卫生行业国家职业资格鉴定工作。

这套教材是全国卫生行业技能人才等级考核指定的统一培训教材，它涵盖了全国卫生行业卫生职业技能工作岗位技能人才考核的规范标准和内容，对全国开展卫生行业技能人才培训与考核工作，对培养一支适应社会主义现代化建设的高素质行业技能人才队伍，都将起到积极的促进和推动作用。

卫生部人才交流服务中心主任 李 峰

2006年12月

## 编写说明

《健康管理师》培训教材由卫生部人才交流服务中心组织编写，以《健康管理师国家职业标准》终审稿为编写指南，是卫生部职业技能鉴定指导中心推荐的健康管理师理论知识考试和专业能力考核复习参考书。

《健康管理师》培训教材坚持以人为本，将预防为主、全面协调可持续发展和卫生服务战略前移的概念贯穿到整个教材当中。

教材的编写结合中国国情，参考国外培训教材编写的经验，在编排组织、内容表达形式和材料选舍方面尽量多考虑学员和老师的需要。每章以培训目标开头，以思考题结束，并附有本章主要参考文献。

针对健康管理师培训教材建设在中国刚刚起步的现状，本教材力争全面总结本学科国内外进展，理论联系实际，强调理论基础和实际应用。为帮助读者全面了解，尽快熟悉健康管理专业用语，本教材专门编写了“专业名词一览表”供读者参考。为便于读者方便地检索本教材中读者感兴趣的健康管理题目，我们为您准备了按拼音排序的索引。

本教材结构主要由上、中、下三篇组成。

上篇分8章，涵盖了每个职业等级的健康管理师都必须掌握的专业知识内容。第一章介绍了健康管理师的职业定义、职业等级、职业功能，职业特点和职业道德，国家将健康管理师列为新职业并纳入卫生行业特有国家职业的背景，健康管理师的职业申报条件、职业基本要求和职业工作要求以及健康管理师职业的发展前景和面临的主要挑战。第二章对健康管理的定义、性质、内容、宗旨和特点进行了讨论，简述了健康管理的起源、发展和现状以及健康管理的科学基础；同时，还介绍了健康管理的基本步骤和常用服务流程、健康管理的六个基本策略、健康管理在中国的需求、健康管理在中国的发展和现状、政府在中国健康管理发展中的作用以及健康管理在中国的应用前景。第三章主要讨论健康管理的主要组成部分之一健康风险评估和风险管理，包括风险的概念和风险的分类、风险管理的基本步骤、风险衡量的概念、健康风险评估的概念、健康风险评估的历史、健康风险的常用测量方法和常用量表的使用、健康风险管理的一般原理和方法、健康风险评估的内容和分类、健康风险评估与健康管理策略的关系、健康风险评估的主要目的、健康风险评估的主要应用形式、健康风险评估的主要用途和应用领域、选择科学有效的健康风险评估工具的标准以及健康风险评估的优点和局限性。第四章讨论健康保险和健康管理的关系，包括健康保险的历史、现状和发展趋势；健康保险的概念和分类；我国商业健康保险的现状和发展趋势；健康保险行业中健康管

理的概念；健康保险业开展健康管理的现状。第五章介绍健康管理的另一主要组成部分——健康教育与健康促进，内容包括健康教育与健康促进的基本概念和基本策略；健康相关行为、影响因素及理论；健康传播的基本理论及影响因素；健康教育的诊断方法；健康教育的计划设计基本步骤；健康教育的效果评价方法。第六章讨论健康管理的服务与营销，内容涵盖健康管理服务的市场营销特点，健康管理服务营销中的 10 个特殊问题及其对策，有效健康服务营销的 12 大要点，市场营销的基本知识以及专业服务过程中的市场问题以及人群健康管理服务。第七章介绍健康管理师必须知道的生命伦理学基本原则以及如何应用伦理学理论和原则来探讨和解决生命科学、生物技术、医疗保健、科学研究中的种种伦理问题。第八章讨论与健康相关的法律，包括的内容有目前关于公众（特别是患者）人格权与身份权的立法现状，生命健康权、隐私权、知情同意权等重要人格权及亲属权、配偶权、监护权等重要身份权；我国传染病防治法律制度，法定传染病病种及疫情报告、通报和公布规定；母婴保健法律制度，婚前保健和孕产期保健的现行规定；食品卫生管理法律制度，食品卫生基本规定、保健食品的许可、转基因食品管理制度以及食物中毒与食品污染的相关规定；药品管理法律制度，药品质量管理、药品标准、非处方药品管理、特殊药品管理以及药品不良反应的相关规定；医疗保障法律制度，我国市场经济体制下新型医疗保障制度，职业病防治法律制度，尘肺病人的健康保护、女职工的劳动保护、使用有毒物人员的健康保护以及放射工作人员健康保护；医疗机构及医疗服务人员管理法律制度，健康管理师、执业医师以及乡村医师的执业许可制度。

中篇分 12 章，涵盖了健康管理师在工作时应该具备的相关学科知识，包括临床医学基础，预防医学基础，初级（基本）卫生保健，流行病学和医学统计学基础，主要慢性非传染性疾病，循证医学基础，中医药学基础，医学信息学基础，营养与食品卫生基础，身体活动和心理健康。最后，结合相关知识，对健康管理的主要策略之一疾病管理做了详细的讨论。

下篇分 4 章，着重于健康管理师的实际职业能力与操作技能训练，包括基本体格测量简介，职业能力与操作技能概述，进行基本操作技能训练的 19 个实习计划和进行综合技能训练的 5 个实习计划。

3 大篇之外，本教材还有 9 个附录，41 位参编作者简介，包括 102 条专业名词的一览表。

本教材为试行教材，欢迎读者提供反馈意见，以便再版时在保证科学质量的基础上更能满足市场和读者的需要。反馈意见可通过以下电子邮件送达：[pumcjesse@yahoo.com.cn](mailto:pumcjesse@yahoo.com.cn)。

卫生部职业技能鉴定指导中心  
卫生行业特有国家职业健康管理师培训教材编写委员会

2006 年 12 月

# 详细目录

卫生部职业技能鉴定指导中心卫生行业特有国家职业健康管理师培训教材审核委员会  
序  
编写说明

## 上 篇

<b>第一章 健康管理师介绍</b> .....	( 3 )
<b>第一节 健康管理师的职业定义、职业等级、职业功能、职业特点和职业道德</b> .....	( 3 )
一、职业定义.....	( 3 )
二、职业等级和职业功能.....	( 3 )
三、职业特点.....	( 5 )
四、职业道德.....	( 5 )
<b>第二节 健康管理师职业申报和职业鉴定的背景材料</b> .....	( 6 )
<b>第三节 健康管理师的职业申报条件、职业基本要求和职业工作要求</b> .....	( 7 )
一、健康管理师申报条件.....	( 7 )
二、健康管理师职业基本要求和职业工作要求.....	( 8 )
<b>第四节、健康管理师职业的发展前景和面临的主要挑战</b> .....	( 9 )
<b>思考题</b> .....	( 10 )
<b>参考文献</b> .....	( 10 )
<b>第二章 健康管理概论</b> .....	( 11 )
<b>第一节 概述</b> .....	( 11 )
一、健康管理的定义和特点.....	( 11 )
二、健康管理的理论与实践溯源.....	( 13 )
三、健康管理的科学基础.....	( 17 )
四、健康管理的基本步骤和常用服务流程.....	( 18 )
<b>第二节 健康管理的基本策略</b> .....	( 20 )
一、生活方式管理.....	( 20 )
二、需求管理.....	( 22 )
三、疾病管理.....	( 23 )
四、灾难性病伤管理.....	( 24 )
五、残疾管理.....	( 24 )
六、综合的群体健康管理.....	( 25 )
<b>第三节 健康管理在中国</b> .....	( 26 )
一、健康管理在中国的需求.....	( 26 )
二、健康管理在中国的发展及现状.....	( 27 )



三、政府在我国健康管理发展中的作用	( 29 )
四、健康管理在中国的应用前景	( 30 )
思考题	( 31 )
参考文献	( 32 )
<b>第三章 健康风险评估和风险管理</b>	<b>( 33 )</b>
第一节 风险与风险管理	( 33 )
第二节 健康风险评估的定义与历史	( 35 )
一、健康风险评估的定义	( 35 )
二、健康风险评估的历史	( 36 )
第三节 健康风险评估的技术与方法	( 38 )
一、健康风险评估的原理与技术	( 38 )
二、健康风险评估的种类与方法	( 39 )
三、生命质量评估 (Quality of Life Assessment)	( 42 )
第四节 健康风险评估的目的与应用	( 46 )
一、帮助个体综合认识健康危险因素	( 46 )
二、鼓励和帮助人们修正不健康的行为	( 47 )
三、制订个体化的健康干预措施	( 47 )
四、评价干预措施的有效性	( 47 )
五、健康管理人群分类	( 47 )
六、其他目的	( 48 )
第五节 有关健康风险评估的正确使用	( 50 )
思考题	( 50 )
参考文献	( 51 )
<b>第四章 健康保险与健康管理</b>	<b>( 52 )</b>
第一节 健康保险的历史	( 52 )
一、商业健康保险的历史	( 52 )
二、社会医疗保险的历史	( 53 )
第二节 健康保险的概念与原理	( 54 )
一、健康保险的概念与分类	( 54 )
二、商业健康保险的分类与原理	( 55 )
三、社会医疗保险的特点与主要政策	( 55 )
第三节 我国健康保险的现状和发展趋势	( 56 )
一、我国商业健康保险的现状和发展趋势	( 56 )
二、我国社会医疗保险的现状和发展趋势	( 61 )
第四节 健康保险和健康管理	( 63 )
一、健康保险行业中健康的概念	( 63 )
二、健康保险对健康管理的需求	( 64 )
三、健康保险对健康管理的意义	( 65 )

四、健康保险行业中健康管理的发展与现状·····	( 66 )
五、健康管理在健康保险业中的应用·····	( 66 )
思考题·····	( 69 )
参考文献·····	( 70 )
<b>第五章 健康教育与健康促进</b> ·····	( 71 )
第一节 健康教育与健康促进概述·····	( 71 )
一、健康教育的有关概念·····	( 71 )
二、健康促进的有关概念·····	( 73 )
三、健康教育与健康促进的作用·····	( 75 )
四、健康教育与健康促进的任务·····	( 76 )
第二节 健康相关行为及其影响因素·····	( 77 )
一、人类行为概述·····	( 77 )
二、健康相关行为概述·····	( 79 )
三、健康相关行为改变的理论·····	( 81 )
第三节 健康传播·····	( 83 )
一、传播概述·····	( 84 )
二、人际传播·····	( 86 )
三、大众传播·····	( 90 )
四、健康传播效果及影响因素·····	( 92 )
第四节 健康教育与健康促进计划的设计·····	( 95 )
一、计划设计概述及原则·····	( 95 )
二、计划设计的基本步骤与社区需求评估·····	( 95 )
三、明确优先项目·····	( 100 )
四、确定计划目标·····	( 101 )
五、制定教育策略·····	( 102 )
第五节 健康教育与健康促进计划的评价·····	( 104 )
一、评价的概述·····	( 104 )
二、评价的种类和内容·····	( 104 )
三、评价设计方案·····	( 107 )
四、影响评价结果的因素·····	( 108 )
思考题·····	( 109 )
参考文献·····	( 110 )
<b>第六章 健康管理服务与营销</b> ·····	( 111 )
第一节 专业服务营销概念·····	( 111 )
一、什么是营销·····	( 112 )
二、什么是市场营销·····	( 113 )
第二节 制定营销计划·····	( 114 )
第三节 服务与产品的不同·····	( 117 )

一、服务是无形的·····	(117)
二、服务的不可分割性·····	(118)
三、服务的可变性·····	(118)
四、服务的易损性·····	(118)
五、客户的满意标准是不同的·····	(119)
六、客户的参与程度·····	(119)
第四节 健康服务营销的特殊问题·····	(119)
一、对第三方的责任·····	(119)
二、客户的不确定性·····	(119)
三、经验的关键作用·····	(120)
四、有限的差异化程度·····	(120)
五、维持质量管理·····	(121)
六、让医生也成为销售者·····	(121)
七、专业服务人士要分配出时间做市场营销·····	(121)
八、处理紧急问题的压力·····	(121)
九、对广告的意见冲突·····	(121)
十、有限的市场营销知识背景·····	(122)
第五节 发展客户导向的自我定位·····	(122)
第六节 进行有效健康服务营销的 12 大要点·····	(122)
一、健康管理服务的 4 点特征·····	(122)
二、进行有效健康服务营销的 12 大要点·····	(123)
第七节 如何选择目标市场·····	(126)
第八节 竞争优势定位·····	(128)
第九节 人群健康管理服务·····	(129)
思考题·····	(133)
参考文献·····	(133)
第七章 生命伦理学基本原则·····	(134)
一、伦理学原则·····	(134)
二、基本伦理原则·····	(134)
三、医患关系和病人权利·····	(142)
思考题·····	(147)
参考文献·····	(147)
第八章 健康管理相关法律·····	(148)
第一节 健康管理相关的人格权与身份权·····	(148)
一、健康管理相关的人格权·····	(148)
二、健康管理相关的身份权·····	(151)
第二节 健康管理相关的公共卫生法律制度·····	(152)
一、传染病防治法律制度·····	(152)

二、母婴保健法律制度·····	(154)
第三节 健康管理相关的健康相关产品法律制度·····	(157)
一、食品卫生管理法律制度·····	(157)
二、药品管理法律制度·····	(160)
第四节 健康管理相关的劳动与社会保障法律制度·····	(164)
一、医疗保障法律制度·····	(164)
二、职业病防治法律制度·····	(167)
第五节 健康管理相关的医疗服务管理法律制度·····	(169)
一、健康管理师管理法律制度·····	(169)
二、医疗机构管理法律制度·····	(170)
三、执业医师与乡村医生管理法律制度·····	(172)
思考题·····	(173)
参考文献·····	(173)

## 中    篇

<b>第九章 临床医学基础知识</b> ·····	(177)
第一节 人体的基本结构与功能·····	(177)
一、人体的基本结构·····	(177)
二、人体各系统及其功能·····	(179)
三、人体的化学成分与物质代谢·····	(181)
第二节 疾病——身体系统的失衡·····	(182)
一、什么是疾病·····	(182)
二、衰老与疾病·····	(184)
三、神经 - 内分泌 - 免疫调节、应激与疾病·····	(186)
第三节 如何正确就医·····	(189)
一、了解医师的诊断思维·····	(189)
二、病人如何正确就医·····	(190)
三、观察记录身体健康和疾病的信息·····	(195)
第四节 用药概述·····	(196)
一、药物在体内的作用及过程·····	(197)
二、药源性疾病·····	(198)
三、合理用药·····	(201)
思考题·····	(205)
参考文献·····	(205)
<b>第十章 预防医学基础知识</b> ·····	(206)
第一节 概述·····	(206)
第二节 我国卫生保健的原则和措施·····	(207)
一、我国卫生工作方针·····	(207)

二、我国卫生保健工作的成就·····	(209)
三、新时期卫生工作的形势和任务·····	(209)
第三节 分级预防的概念·····	(210)
一、一级预防 (primary prevention) ·····	(210)
二、二级预防 (secondary prevention) ·····	(211)
三、三级预防 (tertiary prevention) ·····	(211)
四、初始预防 (primordial prevention) ·····	(211)
第四节 疾病预防和控制的策略和措施·····	(211)
一、基本策略·····	(211)
二、疾病监测·····	(212)
三、加强三级卫生保健服务·····	(213)
四、加强基层卫生保健服务·····	(213)
五、健康促进和健康教育·····	(213)
第五节 卫生立法、卫生标准和卫生监督·····	(214)
一、卫生立法·····	(214)
二、卫生标准·····	(214)
三、卫生监督·····	(215)
思考题·····	(215)
参考文献·····	(215)
<b>第十一章 初级(基本)卫生保健·····</b>	<b>(216)</b>
第一节 定义与内涵·····	(216)
一、初级卫生保健的定义·····	(216)
二、初级卫生保健的内涵及其发展·····	(218)
第二节 内容与操作·····	(220)
一、初级医疗的重要作用·····	(220)
二、初级医疗与其他医疗服务的关系·····	(220)
三、初级医疗团队中的专业核心——全科/家庭医生·····	(221)
四、全科医生的角色与工作方式·····	(223)
思考题·····	(227)
参考文献·····	(227)
<b>第十二章 流行病学和医学统计学基本知识·····</b>	<b>(228)</b>
第一节 流行病学的基本知识·····	(228)
一、基本概念·····	(228)
二、常用指标·····	(229)
三、常用的研究方法·····	(232)
第二节 医学统计学的基本知识·····	(241)
一、基本概念·····	(241)
二、统计描述·····	(244)

三、统计推断	(246)
思考题	(248)
参考文献	(248)
<b>第十三章 主要慢性非传染性疾病</b>	(249)
第一节 慢性非传染性疾病定义和范围	(249)
第二节 主要慢性非传染性疾病的防治	(250)
一、高血压	(250)
二、糖尿病	(252)
三、肥胖	(254)
四、肿瘤	(257)
五、慢性阻塞性肺部疾病	(259)
第三节 筛检的基础知识	(261)
一、筛检的概念	(261)
二、筛检的主要用途	(261)
三、筛检方法的评价	(262)
四、筛检的类型和方法	(262)
五、筛检的应用原则	(262)
思考题	(263)
参考文献	(263)
<b>第十四章 循证医学</b>	(265)
第一节 基本概念	(265)
一、什么是循证医学	(265)
二、什么是循证保健	(266)
三、什么是循证实践	(266)
第二节 健康管理中的循证实践	(267)
一、提出问题	(267)
二、检索文献寻找证据	(269)
三、严格评价证据	(271)
四、应用证据	(276)
五、自我评估	(278)
第三节 结语	(279)
一、对循证医学的再认识	(279)
二、如何做到循证	(280)
思考题	(281)
参考文献	(281)
<b>第十五章 中医药学基础</b>	(283)
第一节 中医基础理论	(283)
一、中医学的基本特点	(283)

二、阴阳五行学说·····	(284)
三、经络学说·····	(285)
四、脏腑学说·····	(286)
第二节 四诊八纲·····	(287)
一、四诊·····	(287)
二、八纲·····	(290)
第四节 中药学基础知识·····	(292)
一、四气学说·····	(292)
二、五味学说·····	(293)
三、用药禁忌·····	(293)
四、给药途径·····	(294)
五、煎煮法·····	(294)
六、服药法·····	(294)
第四节 养生和中医的健康观·····	(294)
一、养生与健康理念·····	(294)
二、饮食养生·····	(297)
三、精神养生·····	(298)
四、四季养生·····	(299)
五、疾病预防思想·····	(300)
第五节 常用非药物疗法与保健方法·····	(300)
一、针刺法·····	(300)
二、灸法·····	(301)
三、推拿·····	(302)
四、其他非药物保健方法·····	(303)
思考题·····	(305)
参考文献·····	(305)
第十六章 医学信息学基础·····	(306)
第一节 基础理论与基础概念·····	(306)
一、医学信息学的产生·····	(306)
二、医学信息学的发展历史·····	(307)
三、医学信息学的发展趋势·····	(308)
第二节 常用医药信息系统及主要功能·····	(308)
一、常见的医药信息系统·····	(308)
二、计算机基础·····	(312)
第三节 健康管理相关系统及应用·····	(316)
一、健康档案概述·····	(316)
二、健康档案的建立与管理·····	(318)
思考题·····	(322)

参考文献	(322)
<b>第十七章 营养与食品卫生</b>	(324)
第一节 营养学的基本知识	(324)
一、人体需要的能量及营养素	(324)
二、各类食物的营养价值	(330)
三、合理营养, 平衡膳食	(331)
四、膳食营养与几种慢性病的关系	(334)
第二节 食品卫生与食品安全	(339)
一、食物中毒	(339)
二、食品污染	(343)
思考题	(346)
参考文献	(346)
<b>第十八章 身体活动</b>	(347)
第一节 身体活动和身体活动水平	(347)
一、身体活动	(347)
二、身体活动水平的测量指标	(349)
第二节 身体活动与健康	(351)
一、身体活动影响健康的科学证据	(351)
二、身体活动促进健康宣教提纲 (WHO)	(353)
三、有益健康的身体活动水平	(353)
第三节 身体活动干预	(355)
一、身体活动干预原则	(355)
二、健康筛查和发生意外的风险评估	(356)
三、个体身体活动干预	(357)
四、人群身体活动指导	(359)
思考题	(361)
参考文献	(362)
<b>第十九章 心理健康</b>	(363)
第一节 心理健康	(363)
一、心理健康的概念	(363)
二、心理健康的标准	(365)
三、不同年龄阶段的心理健康	(366)
第二节 心身疾病	(372)
一、心身疾病的概念	(372)
二、心身疾病的心理社会影响原因	(374)
第三节 心理评估	(380)
一、心理评估概述	(380)
二、心理测量概述与发展简史	(383)



三、心理测验的分类	(385)
四、应用心理测验的一般原则	(386)
第四节 心理咨询	(388)
一、心理咨询概述	(388)
二、心理咨询的手段与技巧	(390)
第五节 健康管理师的沟通技巧	(392)
一、倾听与反馈	(392)
二、交谈的艺术	(394)
三、怎样增强你的说服力	(395)
四、非语言沟通	(397)
思考题	(400)
参考文献	(400)
<b>第二十章 疾病管理</b>	(402)
第一节 疾病管理概论	(402)
一、疾病管理和以系统为基础的疾病管理定义	(402)
二、疾病管理的发展背景	(403)
三、发展疾病管理体系的要素	(403)
四、机构与管理体系	(403)
第二节 疾病管理的战略与过程	(404)
一、健康管理师(疾病管理)的岗位设置和职责	(404)
二、疾病管理的病种的确定	(405)
三、疾病管理的过程	(405)
思考题	(409)
参考文献	(409)

## 下 篇

<b>第二十一章 基本体格测量</b>	(413)
第一节 成年人全身体格检查	(413)
一、一般检查及生命特征	(413)
二、头颈部	(414)
三、前侧胸部、背部	(415)
四、腹部	(416)
五、上、下肢	(418)
六、肛门直肠及外生殖器(略)	(418)
第二节 儿童体格生长常用指标测量方法	(419)
一、体重	(419)
二、身长(高)	(419)
三、坐高	(419)