

张 钧 何进胜 主编

运动健康 管理



 复旦大学出版社

前言

随着社会和经济的迅猛发展,健康成为人类的第一需求。人类在保证生存的基础上开始追求生命质量的提高和可持续的自我发展,视健康为一种资源。既然健康是一种资源,那么就需要管理,因为所有的资源都是有限的,通过管理,才可以最大限度地发挥资源的作用,所以健康管理的产生有其必然性。为了保证人人享有健康,当务之急不是改良主要为不健康人群服务的昂贵的诊断和治疗系统,而是建立同时能为所有人群(健康和不健康)服务的健康维护和管理系统。

体育运动是健康生活方式的重要体现,“运动干预”是健康管理内容之一,是健康管理的重要手段和途径。运动健康管理就是应用现代医学知识和科学的体育运动手段,从社会学、生理学、心理学角度来系统地关注和维护运动者的身体健康。运动健康管理是指根据个人所提供的健康状况、生活状态、运动习惯,从身体适能评估、运动咨询和沟通等方面来了解其运动的需求与目标,建立个人专属的运动处方,提供安全、有效、合理的运动计划,以切合实际的教学方式进行指导,配合运动成效追踪的全方位健康服务,协助提升个人体能及身体适能,进而达到个人运动健身的目标与身体健康的目的。《“健康中国2030”规划纲要》指出:“建立完善的针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库,推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式。”运动健康管理实际上就是将运动融入健康管理中,成为一种主流的、有效的提升健康水平的手段。

本书的编写以实用性和创新性为宗旨,力求在体系和内容等方面有所突破。既注重理论和实际的结合,又突出了目前研究的热点。在具体内容方面,本书介绍了健康管理基础知识和运动健康管理的内容,同时还介绍了运动性病症的健康

2 运动健康管理

管理和运动性伤害的急救等内容,以突出本书的理论性和可操作性。

本书的主要特色为:

(1)体现以健康为中心的理念,在介绍健康管理的概论、智能健康管理、健康体检等健康管理基础知识的基础上,重点阐述了运动健康信息的检测和评价、运动与健康相关行为、健康体适能、运动与健康饮食、运动与健康心理、老年人运动健康管理和女性运动健康管理等运动健康管理的热点问题。

(2)反映当代运动健康管理的特点,树立正确的运动健康观,揭示运动健康管理在促进健康中的重要作用。

(3)突出运动健康管理在健康管理中的地位,阐述了运动与健康饮食、运动与健康心理、老年人运动健康管理和女性运动健康管理等内容。

(4)强调实用性和可读性,在运动健康管理的基础上增加了运动性病症的健康管理和运动性伤害的急救等内容。

(5)重视学科新进展,引入智能健康管理、运动健康信息的检测和评价、老年人运动健康管理和女性运动健康管理等方面的研究新成果。

本书由张钧教授和何进胜博士担任主编,闫中、刘晓莉、齐洁担任副主编,参加本书编写的人员如下:于超、潘国建、沈越、周波、张元文、王自清、董纪文、傅建、张波、蒋丽、祁曼迪、李慧。

本书参阅和引用了国内外许多学者的研究结果和文献资料,在此一并致谢。

由于运动健康管理发展迅速,书中所反映的内容尚不够全面、深入。加上编写人员的水平、经验和时间有限,书中不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编者

2018年12月

主编简介

张 钧:男,华东师范大学博士,教授,博士生导师。现担任国家自然科学基金委员会通讯评审委员;中国康复医学会体育保健康复专业委员会副主任委员;中国康复医学会科普工作委员会常务委员;中国营养学会运动营养专业委员会委员;上海市药学会老年药学委员会委员;上海市肿瘤研究所客座教授;上海师范大学学位委员会委员,上海师范大学运动人体科学学科带头人,上海师范大学教授等。

主要研究领域为运动、营养和健康管理、康复等方面。主持和承担国家自然科学基金科研项目4项。目前主持和参与在研的国家自然科学基金2项,211项目资助课题1项,博士后基金项目1项,部省级重点课题及课题13项,各种横向基金12项。发表论文100多篇,其中权威期刊30篇,被SCI收录10篇、CSSCI收录20篇,多篇论文获得优秀论文一等奖。主编了全国本科生和研究生教材7本,参编各类教材20本,一本教材获得全国优秀教材二等奖。获得上海市精品课程1项。获得专利授权3个。

何进胜:男,上海体育学院博士生;健身教练国家职业资格培训师、考评员;上海体育职业技能发展中心理事长;上海市健身健美协会理事;锐星健身培训基地创始人;蹦床项目国际级裁判;2014~2015美国中密歇根大学访问学者。

目前主要研究领域为:体育教育训练学和体育人文社会学。主持上海市体育宣传教育中心课题《上海市健身俱乐部评价体系研究》和《上海市健身行业发展现状与对策研究》等;公开发表论文《不同年龄女性社会性性格焦虑与锻炼行为研究》《关于健身俱乐部“如何经营流失会员”的思考》《健身俱乐部和体育场馆管理软件的选择与应用》《中美体育教育比较研究》等。

目录

第一章	健康管理概论	1
	第一节 健康管理基本概念 / 3	
	第二节 健康管理的基本策略 / 14	
	第三节 健康管理与我国的健康促进 / 18	
第二章	智能健康管理	23
	第一节 智能健康管理相关概况 / 25	
	第二节 智能健康管理的内容 / 28	
	第三节 中国的智能健康管理的实际应用 / 33	
第三章	健康体检	35
	第一节 健康体检概述 / 37	
	第二节 健康检查的常规项目 / 39	
	第三节 不同年龄和不同人群的健康检查 / 54	
	第四节 选择适合的健康体检机构 / 59	
第四章	运动与健康相关行为	63
	第一节 行为概述 / 65	
	第二节 健康相关行为 / 69	

	第三节 健康相关行为的干预与矫正 / 75	
	第四节 健康相关行为之运动与健康 / 81	
第五章	运动健康信息的检测和评价	93
	第一节 身体活动水平测量与评价 / 95	
	第二节 身体成分的检测和评价 / 103	
	第三节 肌肉功能(适能)的检测与评价 / 108	
	第四节 柔韧素质(适能)的检测和评价 / 110	
	第五节 心血管功能(适能)的检测和评价 / 112	
	第六节 运动健康管理 / 120	
第六章	身体活动水平和健康体适能训练	131
	第一节 身体活动与身体活动水平 / 133	
	第二节 健康体适能的生理学 / 139	
	第三节 健康体适能的训练 / 151	
第七章	运动与健康饮食	165
	第一节 健康饮食的营养学基础 / 167	
	第二节 体育运动的膳食营养 / 189	
	第三节 常见的运动营养补剂 / 197	
第八章	运动与健康心理	205
	第一节 心理健康概述 / 207	
	第二节 情绪、压力与健康 / 213	
	第三节 运动与心理健康 / 217	
第九章	老年人的运动健康管理	221
	第一节 老年人生命质量与健康评价 / 223	

	第二节 体力活动与衰老 / 226	
	第三节 老年人的运动健康管理 / 238	
第 十 章	女性的运动健康管理.....	247
	第一节 女性青春期的运动健康管理 / 249	
	第二节 女性妊娠期的运动健康管理 / 251	
	第三节 女性产后的运动健康管理 / 255	
	第四节 女性更年期的运动健康管理 / 256	
第 十 一 章	运动性病症的健康管理	261
	第一节 过度训练 / 263	
	第二节 运动性应激综合征 / 268	
	第三节 运动中腹痛 / 271	
	第四节 肌肉痉挛 / 273	
	第五节 运动性血尿 / 275	
	第六节 运动性中暑 / 278	
	第七节 运动性脱水 / 280	
	第八节 运动性猝死 / 285	
第 十 二 章	运动性伤害的现场急救	289
	第一节 急救概述 / 291	
	第二节 出血的现场急救 / 292	
	第三节 关节脱位的急救 / 296	
	第四节 骨折的急救 / 297	
	第五节 心肺复苏 / 302	
	第六节 抗休克 / 304	
	第八节 脑震荡的急救 / 306	
参 考 文 献	309

第一章

健康管理概论



21世纪以来,世界卫生组织明确指出:“必须将技术和财政资源重点放在有利于健康的工作上,作为人类发展的一部分,而不是简单地应付眼前的需要。”2016年中国政府颁布的《“健康中国2030”规划纲要》中指出:“健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志,也是全国各族人民的共同愿望。坚持健康优先、改革创新、科学发展、公平公正的原则,以提高人民健康水平为核心,以体制机制改革创新为动力,从广泛的健康影响因素入手,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,把健康融入所有政策,全方位、全周期保障人民健康,大幅提高健康水平,显著改善健康公平。”改革开放以来,我国健康领域改革发展取得显著成就,城乡环境面貌明显改善,全民健身运动蓬勃发展,医疗卫生服务体系日益健全,人民健康水平和身体素质持续提高。同时,工业化、城镇化、人口老龄化、疾病谱变化、生态环境及生活方式变化等,也给维护和促进健康带来一系列新的挑战,健康服务供给总体不足与需求不断增长之间的矛盾依然突出,健康领域发展与经济社会发展的协调性有待增强。因此,“健康干预必须以人为中心,而不是以疾病为中心”。

宏观上讲,提高国民健康素质是党中央和国务院确定的重要社会发展目标之一,建立创新型国家和实现小康目标,“高素质的健康人”是第一要素,科技是第一生产力,人才是第一竞争力,健康是第一保障力。健康管理是实现这一重要目标的最有效途径。

第一节 健康管理基本概念

随着人口老龄化进程的加快、平均期望寿命的延长、慢性非传染性疾病的增加、国民维护和改善健康需求的日益增长,现有的医疗卫生服务模式已不能满足国民的健康需求,国民的健康需要有更多的健康管理服务,新兴的健康管理服务将有非常广阔的前景。实施健康管理,变被动的疾病治疗为主动的疾病防治,可有效地节约医疗费用支出。在迎接21世纪各种挑战的时候,我们必须正确理解健康的概念和内涵。

一、健康和影响健康的因素

(一) 健康的概念和内涵

世界卫生组织明确指出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态。”从这个概念上说，健康是一个综合性的概念，它涵盖了身体的、生理的、精神的、情绪的健康，还包括社会和谐、文明、道德和社会适应的完美状态。它超越了医学范畴，而扩展到社会、自然、人文等许多学科。

世界卫生组织指出“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标”，并明确地指出“要实现人人享有卫生保健的目标、必须把健康作为人类发展中心”。联合国开发计划署提出的人类发展指数，用以综合反映一个国家或地区人类发展的成就，其最主要、最敏感三项指标为：① 健康长寿的生活；② 拥有的知识；③ 体面的生活水平。其中，健康被列为人类发展之首。

世界卫生组织提出了健康的十条标志：① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；② 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；③ 善于休息，睡眠良好；④ 应变能力强，能适应各种环境的变化；⑤ 对一般感冒和传染病有抵抗力；⑥ 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧ 牙齿清洁，无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；⑨ 头发光洁，无头屑；⑩ 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

世界卫生组织提出健康新概念已经半个多世纪，如何正确理解健康的内涵，目前从理论到实践还没有真正解决。我国人民由于受传统观念和世俗文化的影响，长期以来把健康理解为“无病、无伤、无残”，只有当他们“生病”（有临床表现）时才寻求医生的帮助。当他们“健康”时却很少或根本想不到寻求健康服务。身体健康与否不能只从表面现象加以评价，一个看上去非常强壮的人，可能会因为心脏负荷的不协调而猝死，而一个纤细瘦小的人，却可能由于体内功能协调而健康长寿。如有半数以上的高血压患者不知道自己患有高血压；已知自己患有高血压的病人也由于缺乏相关知识，不就医、不坚持服药，最终导致脑卒中、冠心病等严重后果。随着生活条件的改善和饮食结构的改变，糖尿病的发病率增加迅猛，在早期往往没有症状或者症状不明显，直至出现肢体溃烂、视力模糊、心脑血管疾病等严重并发症时才就医，已给健康带来不可估量的损失。有

些疾病一旦出现临床症状,已是病人膏肓,如肺癌、肝癌等。这就是由于人们对健康的多层次复杂的内涵缺乏理解造成的后果。

心理健康是整体健康的重要部分。由于人具有社会人和自然人的双重属性,在生活经历中,难免受到社会因素的影响和干扰,如疾病、失业、子女教育、居住和工作环境,以及受到冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患等情绪影响。这些影响健康的不利因素,对人们的身心健康造成不同程度的损害。世界卫生组织的资料表明,致伤残的前十种病因中,有五种是精神性致残,其中抑郁是致残的首位,并有增长趋势。近年来,随着城市化的发展,人们的生活节奏加快,带来诸多诱发心理危机的问题——工作和社会压力、竞争压力的增加,人际关系的复杂、子女教育等问题,这些“都市生活综合征”或“慢性疲劳综合征”都在威胁着人们的身心健康。精神疾病已成为全球性重大的公共卫生问题和社会问题。

现代科学技术和医学的发展,提示了人体的整体性,即人体的生理和心理的统一、人体与自然环境和社会环境的统一。大自然是人和人类社会赖以生存和发展的基础。所以,正确认识并处理好人与环境的关系,是健康科学观的认识论基础,也是探索健康的生态学基础。现代健康观已从过去被动地治疗疾病转变为积极地预防疾病,促进健康;从单纯的生理标准扩展到心理和社会标准;从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价;既考虑人的自然属性,又考虑人的社会属性;既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并将两者结合起来。这种健康与疾病、人类与健康多因多果关系的认识就是现代健康观。“人为健康,健康为人人”是世界卫生组织的一项战略目标。健康是维护社会安定、保障基本人权、提高社会生产力、发展社会和经济的基础,是生活质量的基本标准,是人类发展的中心,也是建设精神文明、反映社会公德的社会进步因素。这就要求每个人不仅要珍惜和不断促进自己的健康,还要对他人乃至全社会的健康承担责任和义务。健康不仅应立足于个人身心健康,同时还要充分考虑到环境的可持续发展和社会文化素质的提高。在积极倡导健康对人类发展的重要性、重视健康对社会进步的价值和作用的同时,还应倡导全社会都应积极参与促进健康、发展健康的社会变革中,要想获得健康,就必须驾驭健康。

(二) 影响健康的因素

影响人类健康的因素非常多,这与人类对健康的认识程度密切相关。世界卫生组织提出新的健康概念后,人们对疾病影响因素的关注发展为对健康影响因素的关注。目前,学者们逐渐用健康决定因素来分析健康问题。健康决定因

素是指决定人体和人群健康状态的因素,可归纳为四个方面:人类生物学、生活方式、环境和卫生服务的获得性。这一理论的提出,使政府和非政府机构关注人们的生活和行为方式,更加注重社会、物质、经济和政治的环境因素对健康的影响。健康的决定因素是相当复杂的,至少可以分为七大类,如表1-1所示。

表 1-1 健康的决定因素

编号	分 类	说 明
1	社会经济环境	个人收入和社会地位 社会支持网络 教育及文化程度 就业和工作条件 社会环境
2	物质环境	自然环境 人造环境
3	健康发育状态	人生早期阶段形成的健康基础
4	个人生活方式	如吸烟、酗酒、滥用药物、不健康的饮食习惯、缺乏体育运动等不良生活方式是当今人类健康的重要威胁
5	个人能力和支持	具有健康生活的知识、态度和行为,处理这些问题的技能,是影响健康的关键因素
6	人类生物学和遗传	健康的基本决定因素
7	卫生服务	维持和促进健康的基本保证

从表1-1中可以看出,健康问题已经涉及人类社会生活的方方面面,健康问题是一个社会的综合问题,从侧面可以反映出健康因素遍布于人类生存和发展的各个环节中。

1. 生物学因素

(1) 遗传。遗传是先天性因素,种族的差别、父母的健康状况和生存环境等因素都会对下一代的健康产生较大的影响。已知人类的遗传性缺陷和遗传性疾病近3 000种(约占人类各种疾病的1/5),据调查,目前全国出生婴儿缺陷总发生率为13.7%,其中严重智力低下者每年有200万人。另外,遗传还与高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生有关。

(2) 病原微生物。病原微生物是指可以侵犯人体,引起感染甚至传染病的

微生物,或称病原体。在病原体中,以细菌和病毒的危害性最大。从古代到20世纪中期,威胁人类健康的主要原因是病原微生物引起的感染性疾病。随着社会、经济的高度发展,人们的劳动方式和生活方式发生巨大改变,行为和生活方式逐渐取代生物学因素成为影响健康的主要因素。

(3) 个人的生物学特征。包括年龄、性别、形态和健康状况等,不同生物学特征的人处在同样的危险因素下,对健康的影响不同。

2. 生活方式

生活方式是指不同的个人、群体或全体社会成员在一定的社会条件制约和价值观念指导下所形成的满足自身生活需要的全部活动形式与行为特征的体系。其受个性特征和社会关系所制约,是在一定的社会经济条件和环境等多种因素之间相互作用所形成的,包括饮食习惯、社会生活习惯等。由于受一些不良的社会和文化因素影响,许多人养成了不良的生活方式,导致慢性非传染性疾病、性病和艾滋病的迅速增加。只要有效地控制行为危险因素,如不合理饮食、缺乏运动锻炼、吸烟、酗酒和滥用药物等,就能减少过早死亡、急性病和慢性病等。

3. 环境

健康不仅立足于个人身体和精神的健康,更强调人体与自然环境和社会环境的统一。人类发展必须包含生命质量的提高,同时保持环境的可持续发展,这是探索健康生态学的基础。1992年世界卫生组织环境与健康委员会的报告中将“维护和促进健康应该放在环境和发展关注的中心”。因此,人类必须整合与平衡目前或今后将要面临的环境—健康—发展问题。

(1) 自然环境。自然环境是指影响人类生存和发展的各种天然的和经过人工改造的自然因素的总体,包括大气、水、土地、矿藏、森林、野生生物、各种自然和人工区域(包括自然保护区、风景名胜区、城市和乡村),以及自然和人文遗迹等。这些因素组成的人类生活环境,影响着人类的生存和发展。自然界中直接影响生态系统的平衡与发展,与人类的生活环境密切相关的环境因素,则称为生态环境。在自然界中,每一种动植物群体,都需要有一定的生存环境条件,如气候、土壤、地理、生物、人为条件等。这些生态环境与人类的关系是对立统一的。一方面,人类的生存和繁衍依赖于环境;另一方面,当环境作用于人类、服务于人类时,又直接或间接地受人类活动的影响。符合自然和社会发展规律的人类活动,能够改善环境;违反自然和社会发展规律的人类活动,会恶化环境。

(2) 社会环境。又称文化—社会环境,包括社会制度、法律、经济、文化、教育、民族、职业等。社会制度确定了与健康相关的政策和资源保障;法律、法规确定了对人健康权利的维护;经济决定着与健康密切相关的衣、食、住、行;文化决定着人的健康观,以及与健康相关的风俗、道德、习惯;人口拥挤会给健康带来负面的影响;民族影响着人们的饮食结构和生活方式;职业决定着人们的劳动强度、方式等。

4. 卫生服务

世界卫生组织《渥太华宪章》指出:健康的基本条件和资源是和平、住房、教育、食品、经济收入、稳定的生态环境、可持续的资源、社会的公平与平等。健康服务必须在这些坚实的基础上建立,由国家制定政策、以社区服务为中心、多部门协作的健康服务体系,实现人人享有健康服务的宏伟目标。健康服务体系是国家促进人类健康的主要手段之一,反映一个国家的综合实力。随着社会经济的发展及人们生活水平的提高,卫生服务的任务不仅是治病救人,而且要维护和促进人群的健康。因此,在现代社会,医疗保健被列入社会保障的范畴,卫生事业的发展是社会发展的重要方面。

卫生服务的功能可分为两个方面:保健功能和社会功能。卫生服务的保健功能是显而易见的,医疗卫生服务通过预防保健、治疗、康复及健康教育等措施,降低人群的发病率和死亡率;通过生理、心理及社会全方位保健措施,维护人群健康,提高生命质量。

世界卫生组织发布了健康的公式:

$$\text{健康} = 15\% \text{ 遗传} + 10\% \text{ 社会因素} + 8\% \text{ 医疗} + 7\% \text{ 气候因素} + 60\% \text{ 生活方式}$$

由此可见,影响健康的主要因素是生活方式,而由生活方式不当引起的疾病是可以通过健康管理有效地预防的。

健康管理包括采集和管理个体和群体的健康信息,评估个体和群体的健康促进计划,对个体和群体进行健康维护,对个体和群体进行健康教育和推广,进行健康管理技术的研究与开发,进行健康管理技术应用的成效评估等工作。

二、健康管理概念和健康管理服务的特点

(一) 健康管理的概念

健康管理的概念是20世纪50年代末从美国兴起的,随着实际业务内容的不断

断充实和发展,健康管理被证明可有效降低患病风险、减少医疗开支。随后,英国、德国、法国和日本等发达国家也积极效仿和实施健康管理。进入21世纪后,健康管理在中国逐步兴起和发展。

虽然健康管理在国际上出现已有将近60年,但目前关于健康管理的定义、内涵尚未完全统一。健康管理学在国际上还没有形成完整的学科体系。各国研究的重点领域及方向也不尽相同。目前对健康管理的概念存在着不同视角的理解,如从公共卫生角度理解:健康管理就是找出健康的危险因素,然后进行连续和有效的控制;从预防保健角度理解:健康管理就是通过体检及早发现疾病,并做到早诊断、早治疗;从健康体检角度理解:健康管理就是体检的延伸和扩展,健康体检加检后服务就是健康管理;从疾病管理角度理解:健康管理就是积极主动地筛查与及时诊治疾病。这些理解,无论在概念的表述和内涵的界定上均存在局限性,均不能被普遍接受。

随着社会的发展和变化,传统的以疾病为中心的诊治模式——生物—医学模式已经不适应社会发展的需要,于是,以个体和群体、社会支持的以健康为中心的管理模式——生物—心理—社会模式应运而生。目前我国学者认为,健康管理是以现代健康观念和中医“治未病”思想为指导,运用医学、管理学等相关学科的理论、技术和方法,对个体或者群体健康状况及影响健康的危险因素进行全面连续的检测、评估和干预,实现以促进人人健康为目标的新型健康服务过程。健康管理是以人的健康为中心,长期连续、周而复始、螺旋上升地提供全人、全程、全方位的健康服务。

健康管理的宗旨是调动个体和群体及整个社会的积极性,有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。健康管理的具体做法就是为个体和群体(包括政府)提供有针对性的科学健康信息并创造条件采取行动来改善健康。健康管理有三部曲:① 健康状态的检测和信息收集;② 健康风险的评估和健康评价;③ 健康危险因素的干预和健康促进。健康管理以最优化的资源投入获取最大的健康效益。体检是健康管理的前提,评估是健康管理的手段,干预是健康管理的关键,促进是健康管理的目的。

因此,健康管理就是在控制健康风险的基础上对个体和群体健康进行全面检测、分析、评估、提供健康咨询和指导及对健康危险因素进行干预的过程。

(二) 健康管理的目标

健康管理通过对人群健康风险的管理以达到临床、财务以及生命质量的最

佳结局。健康管理包括以下八个目标。

- (1) 完善健康和福利。
- (2) 减少健康危险因素。
- (3) 预防疾病高危人群患病。
- (4) 易化疾病早期诊断。
- (5) 增加临床效用效率。
- (6) 避免可预防的疾病并发症的发病。
- (7) 消除或减少无效或不必要的医疗服务。
- (8) 对疾病结局作出度量并提供持续的评估和改进。

对国家来说,健康管理和促进是一个关系到经济、政治和社会的大事。对个人而言,健康管理是关系到家庭及个人的生活保障及质量的大问题。个人通过参加体检和健康筛查,并按健康的需求及个人的实际情况加入相应的健康改善及维护流程,从而达到改善健康的目的。

(三) 健康管理服务的特点和特性

1. 健康管理服务的特点

健康管理服务的特点是标准化、量化、个体化和系统化。健康管理的具体服务内容和工作流程必须依据循证医学和循证公共卫生的标准和学术界已经公认的预防和控制指南及规范等来确定和实施。健康评估和干预的结果既要针对个体和群体的特征和健康需求,又要关注服务的可重复性和有效性,强调多平台合作提供服务。

2. 健康管理服务的特性

健康管理作为一种服务类产品,具有多种特性。科学、全面、准确地了解健康管理服务的特性,为个体和群体提供健康管理服务具有现实意义。健康管理服务具有以下六个特性。

(1) 无形性。健康管理服务是根据个体和群体的健康信息,进行评价和分析,为他们提供健康危险因素的干预,以达到健康改善的目的。整个服务过程在实施之前是无法用性状、质地、大小标准来衡量和描述。

(2) 不可分割性。在健康管理服务中,从开始到服务结束,服务的提供者和被提供者始终是实现健康效益的两个重要角色,两者缺一不可。

(3) 不稳定性。健康管理是一种个性化的服务过程,是依靠医生或健康管理师和被服务者共同完成的,会因服务提供者和被服务者或者双方同时出现心