



新编公共行政与公共管理学系列教材

# 健康管理学教程

Introduction to Health Management

顾建钦 常战军 / 主编



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



新编公共行政与公共管理学系列教材

# 健康管理学教程

Introduction to Health Management

顾建钦 常战军 / 主编



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

健康管理学教程/顾建钦,常战军主编. —北京:北京大学出版社,2015.9

(新编公共行政与公共管理学系列教材)

ISBN 978-7-301-26269-6

I. ①健… II. ①顾…②常… III. ①健康—卫生管理学—高等学校—教材 IV. ①R19

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204220号

- 书 名 健康管理学教程  
著作责任者 顾建钦 常战军 主编  
责任编辑 武 岳  
标准书号 ISBN 978-7-301-26269-6  
出版发行 北京大学出版社  
地 址 北京市海淀区成府路205号 100871  
网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社  
电子信箱 [ss@pup.pku.edu.cn](mailto:ss@pup.pku.edu.cn)  
电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62753121  
印 刷 者 北京鑫海金澳胶印有限公司  
经 销 者 新华书店  
730毫米×980毫米 16开本 26.25印张 441千字  
2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷  
定 价 58.00元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:[fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370



人的健康作为人类生产活动的重要资源,是事业发展的动力、家庭幸福的基础、民族兴旺的标志和国家强盛的保障。世界卫生组织认为,改善和提高人口的健康、促进劳动力的使用的根本措施是使他们获得基本的医疗保健、教育和营养,以增加他们的人力资本。健康管理就是通过投资公民的健康维护和健康干预来改善全民健康素质,以达到最大的健康效益,是国家可持续发展生产力的根本性投资。健康管理不仅要在个体、系统、器官、组织、细胞、分子等微观层面上进行,还应从家庭、社区、社会等宏观层面上,去揭示和把握上述基本现象的本质和相互联系,才能更好地理解健康与健康管理等问题的真谛。

随着社会的快速发展变迁,人口老龄化和城镇化进程的加快、环境问题的加剧以及生活方式的剧变导致了相关疾病谱的快速演变,与人的行为、生活方式密切相关的慢性非传染性疾病死亡占总死亡比例持续上升,成为威胁人类健康的主要问题。相应地人类对疾病的认识随着时代的发展发生了深刻变化,即从自然科学外延到社会科学的范畴,强调把健康与疾病放在整个自然、社会的背景下,运用整体系统的观点、多学科理论和研究方法,综合探索人类的健康与疾病问题。而健康管理作为一个永恒的话题将与人类社会共存。

人类有史以来一直进行着健康管理的理论与实践探索。健康管理作为一门全新的学科和一种新兴的健康服务方式,最早起源于20世纪50年代的美国,随

随着美国医疗保险业与医疗模式的发展,健康管理作为一门学科和产业在西方国家迅速发展,已经成为西方医疗服务体系中不可或缺的一部分。在中国,健康管理是近年来引入的一门全新的学科和行业。尽管健康管理已成为国内外学术界探讨的热点问题,但目前对于健康管理研究的方法和理论尚处于起步和探索阶段。健康管理研究是一项有目的、有意识、有组织的活动,是一个完整的过程。在这一过程中,思想方法、研究方式和分析技术是紧密结合在一起的,而这也正是本书最为关注的内容。

正确的研究方法有助于挖掘对隐藏在社会表象下的社会事实。健康管理不仅是一个概念,也是一种思想方法或方法论,是指导健康管理研究的方向和角度。本书从方法论、研究方法和具体研究方法与技术三个维度对健康管理研究方法进行探讨,比较系统地阐述了健康管理的基本概念、基本策略、基本知识技能和健康管理的研究方法,力图阐明健康管理思想社会本性的实践,其目的是为了发现和解答健康领域的各种问题而收集资料,并对问题进行分析 and 解释的过程。

全书的章节顺序安排分为十二章。第一章至第三章侧重从学科性质和方法论方面介绍有关健康管理研究的基础问题,第四章至第七章探讨了健康管理研究的基本方法和研究策略,第八章至第十二章介绍了营养、运动、心理与健康、健康保险与健康、健康管理服务于市场营销关系等研究应用。其特点是:(1)注重理论、方法论、研究方法、资料分析方法的相互关系,强调理论研究 with 经验研究、社会调查与统计分析、定量分析和定性分析相结合的必要性。(2)注重借鉴和吸收国内外近年来在健康管理研究的先进方法和理论,注重从研究案例来说明健康管理研究的原理、方法和过程。(3)注重教材的先进性、系统性和规范化。本书试图反映国内外健康管理研究方法的先进水平,并将各种科学方法与我国健康管理的具体实践结合起来,旨在建立系统化、规范化的健康管理研究方法体系。健康管理学教程的理论建构将会成为科学研究发展中的一个重要学术领域。

本书由顾建钦博士、常战军博士共同主持编写,是作者多年来从事医疗卫生行政管理、公共卫生管理和健康管理实践的理论成果。在本书的编写过程中,还得到了有关专家、学者的指导与帮助,同时本书参考和引用了国内外同行的文

献,在此一并表示感谢。

由于人们对客观规律的认识是一个漫长的过程,人们永远无法对所有事物的客观规律达到完全认识的地步,且由于健康管理是一个全新的概念和学科,无论对其内涵的表述或外延的界定以及许多实践的问题均需要在较长时间内才能得到进一步的完善与提高。限于编者水平,难免有某些不足之处,敬请读者批评指正,以便于今后进一步改进和提高。

主编

2015年3月于郑州



# 目 录

<b>第一章 健康管理概论</b>	/ 1
第一节 健康管理的基本概念	/ 2
第二节 健康管理的兴起与发展	/ 8
第三节 健康管理研究的价值与客观规律性	/ 18
<b>第二章 健康管理学的学科性质与学科定位</b>	/ 21
第一节 健康管理学的概念及学科的性质	/ 21
第二节 健康管理学的研究主题	/ 25
第三节 健康管理学的学科定位及体系架构	/ 33
<b>第三章 健康管理研究的方法论</b>	/ 38
第一节 健康管理研究的范式	/ 38
第二节 健康管理研究的层次：宏观、中观与微观	/ 43
第三节 健康管理学研究的一般方法	/ 48
第四节 健康管理学研究的具体方法	/ 53
<b>第四章 健康信息的收集与管理</b>	/ 57
第一节 健康信息的概述	/ 57

第二节	健康信息的收集与分析	/ 71
第五章	健康风险评估	/ 90
第一节	风险与风险管理概念	/ 90
第二节	健康风险评估技术与方法	/ 94
第三节	健康风险评估应用	/ 126
第六章	健康教育与健康促进	/ 133
第一节	健康教育与健康促进概述	/ 133
第二节	健康信息传播	/ 142
第三节	健康教育计划的设计、实施与评价	/ 154
第四节	健康管理策略与评价	/ 176
第七章	营养与健康	/ 183
第一节	营养的基本概述	/ 183
第二节	营养教育与膳食指导方法	/ 210
第三节	常见慢性患者群的膳食指导	/ 226
第八章	运动与健康	/ 240
第一节	运动健康管理的概述	/ 240
第二节	运动测量方法和指标	/ 247
第三节	健康人群运动指导	/ 259
第四节	常见慢性病的运动干预	/ 274
第九章	心理与健康	/ 294
第一节	心理健康的概述	/ 294
第二节	心理咨询与人际沟通	/ 298
第三节	常见的心理问题与对策	/ 311
第十章	健康保险与健康管理	/ 350
第一节	健康保险概述	/ 350



第二节	健康保险制度的主要模式	/ 362
第三节	健康保险与健康管理	/ 368
第十一章	健康管理服务与营销	/ 378
第一节	健康产业的概念与内涵	/ 378
第二节	健康管理消费行为分析	/ 380
第三节	健康管理服务营销	/ 390
附录	危险分数转换表(部分年龄组,男性 40—44 岁)	/ 405



## 第一章 健康管理概论

健康是人类赖以生存和延续的基础,健康与社会文明的进步息息相关。在现代社会,人们对健康的需求比任何时期都要强烈,对健康管理研究的需要比以往任何时代都更加迫切。其原因是,一方面,经济和社会的进步使医疗服务技术迅速发展,人类的寿命不断延长,日益严重的人类老龄化问题对健康管理提出了更高的要求,且急性传染病和慢性病的双重威胁及环境的恶化也加速了健康管理需求的攀升。另一方面,中国正处于农业社会向工业社会转变的社会转型期,社会冲突、人口膨胀、心理失衡、信仰危机等社会生活问题对人类行为和人类健康的影响更为突出。因此,人们越来越意识到,只有对社会和人类行为有更深入的了解,主动地、有效地把握和维护健康的方法,促进人的身心健康和延长人的生命,才能适应急剧的社会变迁。尽管健康管理已成为国内外学术界探讨的热点问题,但目前对于健康管理的理论研究尚处于起步和探索阶段,健康管理的实践尚缺乏系统的理论指导,影响着我国健康管理产业的持续健康发展。本章将对健康管理所涉及的健康管理的基本概念、研究范畴与社会文化起源等方面加以讨论。

## 第一节 健康管理的基本概念

### 一、健康的概念

人的生命的存在包含着人的个性的体现、人的内在能力和本质力量的展现以及人的价值的实现。健康在英语中被诠释为强壮(hale)、结实(sound)、完整(whole),健康是人类社会生存发展的一个基本要素,是人类赖以生存和延续的基础,是人的价值实现的基本条件。自从人类出现以后就一直对健康管理进行着理论与实践的探索,从开始使用火种到古代医学,再到现代医学,人类一直在为生命的健康延续同各种疾病不断斗争。人们对于健康的认识也经历了一个复杂曲折的过程,是随着物质生产的发展,科学技术的进步特别是医学模式的变化而演变和发展的。

西方医学奠基人、古希腊医生希拉克拉底(Hippocrates of Cos II 或者 Hippokrates of Kos)的医学著作是希腊最早的医学文献,他提出了著名的“体液(humours)学说”,他强调用观察和试验方法研究疾病,通过饮食、休息、锻炼的手段和药物来重建体液平衡,恢复机体的健康状态。希拉克拉底的医学观点对以后西方医学的发展有巨大影响。

16世纪中叶,许多生物学家和医学家分类研究了人体结构和各种生命现象,以人的躯体结构和功能完好作为健康的唯一标志,提出了生物医学模式。从生物医学的健康观会得出许多关于健康的定义或概念表述,如“无病、无伤、无残就健康”“健康就是身体的良好状态”“健康是正常的功能活动”“健康是人体检查数据的统计学正常值范围”等,但都是从某一侧面反映了健康的概念。

随着工业化、城市化的快速发展,导致人口集中、环境恶化、社会压力增大,心理、社会等因素开始威胁人的健康。1977年,美国著名医学专家恩格尔(Engel, G. L.)提出生物-心理-社会医学模式,这一模式突出了社会、心理因素导致疾病的作用。

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)关于健康概念/定义也在不断地完善其表述。1948年,《世界卫生组织宪章》中首次提出三维的健康概念:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而是一种身体、心理和社会的完好状态。”1978年,世界卫生组织在国际初级保健大会发布的《阿拉木图宣言》中重申了健康的

内涵：“健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而是包括身体、心理和社会功能各方面的完好状态。”1984年，世界卫生组织在发布的《保健大宪章》中表述：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是包括身体、心理和社会适应能力的完好状态。”1986年，世界卫生组织在首届国际健康促进大会上发布了《渥太华宪章》，从健康促进的角度描述：“健康是每天生活的资源，并非生活的目的。健康是社会、经济和个人发展的重要资源，是个人能力的体现。”1989年，世界卫生组织将道德健康纳入了健康的范畴，进一步完善为“健康是生理、心理、社会适应能力和道德方面的良好状态”。由此可见，健康是一个多方面的、多层次的整体概念，包括生理健康、心理健康、社会适应良好和道德修养良好四个方面的含义和它们之间相互促进、相互依存和有机结合的关系。它不仅仅是一个医学概念，而在更大程度上是一个社会概念，是一个包含着价值因素的整体性概念。因此，健康人应具备三个方面的基本特征：(1)生理方面：体格健全，功能正常，发育良好；(2)心理方面：精神饱满，性格乐观，充满活力，思维敏捷清晰，人格具有独立性；(3)社会方面：协调的人际关系，对社会政治、经济和思想文化的适应性。<sup>①</sup>

## 二、疾病的概念

从疾病的社会行为来看，疾病概念是个体社会化进程发生偏差而引起个体对社会的适应不良。人的社会化过程实际上是社会对其教育的过程，当人的社会化使个体行为与社会规范取得一致时，人们能够保持正常的社会生活和身心发展。当个体行为与社会规范发生偏差时，人们偏离了正常的社会生活，从而引起各种症状、体征和行为异常，特别是对环境适应能力和劳动能力的减弱甚至丧失。

从生理角度看，疾病概念是根据《国际疾病分类手册》(*International Classification of Disease, ICD-10*)的诊断标准，确定具体的疾病名称(包括综合征)。即疾病是机体在一定病因的损害性作用下，因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程。自稳调节(Homeostasis Control)是指在神经、体液调节下，机体内环境相对稳定和机体与外环境相对适应的状态，从而维持正常生命活动。当疾病过程中各种复杂的机能、代谢和形态结构的异常变化时，而这些变化又可使机体各

<sup>①</sup> 王良铭、王希凯：《健康对人的价值实现的意义》，《医学与哲学(人文社会医学版)》2007年第28卷第2期，第34—35页，第43页。

器官系统之间以及机体与外界环境之间的协调关系发生障碍,这时人的身心健康受到损害。

### (一) 疾病的基本特征

1. 疾病的原因性。疾病的原因简称病因,它包括致病因子和条件。疾病的发生有一定的原因,但往往不单纯是致病因子直接作用的结果,与机体的反应特征和诱发疾病的条件也有密切关系。因此研究疾病的发生应从致病因子、条件和机体反应性三个方面来考虑。

2. 疾病的规律性。疾病是一个有规律的发展过程,在其发展的不同阶段,有不同的变化,这些变化之间往往有一定的因果联系。掌握了疾病发展变化的规律,不仅可以了解当时所发生的变化,而且可以预计它可能的发展和转归,及早采取有效的预防和治疗措施。

3. 疾病的联系性。疾病的变化是相互联系和相互影响的,人体发生疾病时,体内发生一系列的功能、代谢和形态结构的变化,并由此而产生各种症状和体征,但就其性质来说,可以分为两类,一类变化是疾病过程中造成的损害性变化,另一种是机体对抗害而产生的防御代偿适应性变化。

4. 疾病的辩证性。疾病是完整机体的反应,但不同的疾病又在一定部位(器官或系统)有它特殊的变化。局部的变化往往是受神经和体液因素调节的影响的,同时又通过神经和体液因素而影响到全身,引起全身功能和代谢变化。所以认识疾病和治疗疾病,应从整体观念出发,辩证地处理疾病过程中局部和全身的相互关系。

5. 疾病的平衡性。疾病状态下,机体内各器官系统之间的平衡关系和机体与外界环境之间的平衡关系受到破坏,机体对外界环境适应能力降低,劳动力减弱或丧失。因此治疗的着眼点应放在重新建立机体内外环境的平衡关系上。

### (二) 疾病的危险因素

1. 生物性因素。疾病生物性因素是指病原微生物(细菌、病毒、真菌、立克次体等)以及寄生虫(原虫、蠕虫等)而言。这类病原的致病作用主要靠侵袭力(invasiveness)和毒力。病原微生物指其侵入机体并在体内扩散和蔓延的能力,寄生虫代表它们产生内毒素和外毒素的能力。

生物性因素致病原因有如下特点:(1)有一定的入侵门户和寄生或繁殖部

位。如伤寒杆菌侵入消化道并首先在小肠淋巴组织内大量繁殖。(2)病原体必须与机体相互作用才能引起疾病。(3)病原体作用于机体后,既改变了机体,又改变了病原体,例如致病微生物往往可以引起机体的免疫反应;同时,一些致病微生物也可以发生变异(如产生抗药性)而改变其遗传性。

2. 理化因素。理化因素所致疾病是指周围环境中对人体有害的物理、化学、生物等因素所致的疾病。此类病因包括物理因素和化学因素。物理因素如高温、低温、低气压、高气压、噪音、振动、电离辐射、高频、紫外线、雪盲、电击、晕船等;化学因素如工业中的三废、有机溶剂、刺激性气体、窒息性毒物、腐蚀性毒物、重金属离子、农药等,家庭生活中的清洁剂、杀虫剂、药物等。理化因素致病常发生在一些突然事故、特殊环境中。

3. 营养性因素。此类病因包括维持生命活动的一些基本物质(如氧、水等),各种营养素(如糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐等),某些微量元素(如氟、硒、锌、碘等)以及维生素等,其缺乏或过剩,均可引起疾病,但多见于营养缺乏疾病。

4. 遗传性因素。(1)遗传性因素直接致病主要是通过遗传物质基因的突变和染色体畸变。基因突变引起分子病,如血友病,染色体畸变引起染色体病,目前已达到数百种,如性染色体畸变导致的两性畸形等。(2)遗传易感性是指易感某种疾病的素质,如某些家庭成员易感精神分裂症、糖尿病等,这些人具有遗传素质。

5. 先天性因素。此类病因是指那些能够损害胎儿的有害因素。某些化学物质、药物、病毒等可作用于胎儿而引起某种缺陷或畸形。胎儿在子宫内发育障碍的原因还可能是外伤、胎位不正,特别是母亲的不良习惯如吸烟、酗酒等。

6. 免疫因素。在某些机体中免疫系统对一些抗原刺激发生异常强烈的反应,从而导致组织、细胞的损伤和生理功能的障碍。这些异常的免疫反应称为变态反应或超敏反应。如某些药物(青霉素等)在某些个体中引起过敏性休克等;有的个体能对自身抗原发生免疫反应并引起自身组织的损害,称为自身免疫性疾病,常见者如全身性红斑狼疮、类风湿性关节炎等。此外,还有因体液免疫或细胞免疫缺陷引起的免疫缺陷病。

7. 精神、心理、社会因素。随着生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变,精神、心理、社会因素引起的疾病如应激性疾病、变态人格、身心疾病等逐渐增多,且越来越受到重视,社会因素与疾病的发生有密切关系。

### 三、健康管理的概念

健康管理的概念来自于英文“health management”,是指包括致力于改善健康的服务组织政策开发以及实施的相关系列活动,焦点是研究和改善与人群健康相关的组织中的服务传递和健康变化。<sup>①</sup> 健康管理是一个不断发展的概念,涉及社会学、经济学、管理学、心理学和政治学等多个学科,不同时期、不同地域和不同的角度都会对健康管理产生不同的概念认识。关于健康管理概念,学术界有不同表述。欧美学者认为,健康管理是指一种对个人或人群的健康危险因素(health risk factors)进行全面检测、评估与有效干预的活动过程。美国职业和环境医学(American College of Occupational and Environmental Medicine, ACOEM)把健康和生产效率统筹考虑,认为健康管理是针对员工全面健康的各种类型的项目和服务的联合管理,包括所有的预防项目和服务以及员工在生病、受伤或生活和工作关系失衡时会寻求的各种项目和服务。

韩启德在2004年将健康管理定义为:是对个人及人群的各种健康危险因素进行全面监测、分析、评估、预测以及进行预防的全过程。<sup>②</sup> 陈君石、黄建始将健康管理定义为:是对个体或群体的健康进行全面监测、分析、评估、提供健康咨询和指导以及对健康危险因素进行干预的全过程。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。<sup>③</sup> 中华医学会健康管理学分会和《中华健康管理学杂志》在2009年发表了一份题为《健康管理概念与学科体系的中国专家初步共识》的报告。该报告认为健康管理是以现代健康概念(生理、心理和社会适应能力)和新的医学模式(生理-心理-社会)以及中医“治未病”为指导,通过采用现代医学和现代管理学的理论、技术、方法和手段,对个体或群体整体健康状况及其影响健康的危险因素进行全面检测、评估、有效干预与连续跟踪服务的医学行为及过程。其目的是以最小投入获取最大的健康效益。郭清将健康

<sup>①</sup> D. J. Hunter, J. Brown, “A Review of Health Management Research,” *European Journal of Public Health, Supplement*, 2007, 17(1): 33-37.

<sup>②</sup> 周文杰:《健康管理与健康保险的关系定位浅析》,《中国保险报》2010年第3期。

<sup>③</sup> 陈君石、黄建始:《健康管理师》,中国协和医科大学出版社2007年版。

管理定义为:以现代健康概念和中医“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医学服务过程。<sup>①</sup> 王陇德等将健康管理定义为:是以现代健康概念和中医“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,对个体或群体健康状况及影响健康的危险因素进行全面连续的监测、评估和干预,实现以促进人人健康为目标的新型医学服务过程。<sup>②</sup> 张开金、夏俊杰将健康管理定义为:健康管理是利用现代管理理论和生物医学和信息化技术,从社会、心理、生物学角度,对个人或群体的健康状况、生活方式、社会环境等进行全面监测、分析、评估,提供健康咨询、指导,并对健康危险因素进行干预管理的全过程。宗旨是调动个人、集体和社会的积极性,有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果,以维护人类的健康和促进人的全面发展。<sup>③</sup>

随着管理科学从蹒跚学步走向繁荣,健康管理学研究也经历了从无到有、从有到兴的发展历程,但目前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,还没有一个公认和统一的定义、概念及内涵表述。尽管学术界对健康管理的定义或概念的表述在细节上还存在若干争议,但对其基本内涵已经形成了一致的认识,即健康管理是对健康风险的检测、评估与干预控制过程,以及通过管理学方法和手段调动社会每个成员的积极性,以最小的投入获取最大的健康回报是国内外专家的共识。欧美学者更加强调健康管理和健康服务产品的提供和效果评价,而中国学者则更加突出管理学、现代医学与信息学的融合与创新。

科学是展示客观世界规律的一门学问,健康管理作为一门新兴学科,能够兴起和发展是基于具有科学的理论基础。人体具有相当复杂的自我调节和修复系统,在疾病的发生、发展过程中,如果采取有针对性的干预策略,即有可能成功地阻断或延缓疾病的发生,以实现疾病的逆转从而达到实现健康的目的,这是健康管理的基本科学基础。本书认为健康管理是运用管理学、社会学、生物科学等理论和方法,研究人类健康管理活动基本规律及其一般方法的学科。其目的是通

① 郭清:《健康管理学概论》,人民卫生出版社2011年版。

② 王陇德等:《健康管理师(基础知识)》,人民卫生出版社2013年版。

③ 张开金、夏俊杰:《健康管理理论与实践》,东南大学出版社2011年版。



过对人类健康活动中的各种影响因素(社会、心理、生物学)进行全过程的管理,帮助人们健康行为的主动改变,有效地利用有限的资源维护人类的健康和促进人的全面发展。

## 第二节 健康管理的兴起与发展

### 一、健康管理的思想根源

人类的生产活动和社会活动在大多数情况下都是人们的社会化行为,组织和协调成员的社会化活动需要管理。一方面,人类社会的发展历史反映了生产力发展的历史,人类管理思想的演进始终和人对自然的认识水平、工具的使用水平以及生产方式的组织水平结合在一起,并随着它们的进步而得到发展。另一方面,管理思想的每一次发展,又会极大地促进生产力的发展,使之成为人类社会发展的基本动力之一。

#### (一) 古代健康管理的思想根源

对健康管理的理论与实践溯源,可以发现浩瀚的中医学文献中有许多健康管理思想火花。两千多年前的《黄帝内经·素问·四季调神大论》记载:“故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后治之,臂犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”这段文字是“治未病”思想的最早概括。“治未病”思想作为中华古老医学传统文化的重要组成部分,与现代健康理念殊途同归,对当代健康管理有重要的指导意义。

古希腊医学家希波克拉底指出:能理解生命的人同样理解健康对人来说具有最高的价值。《罗马大百科全书》记载医学实践由三部分组成——通过生活方式治疗、通过药物治疗和通过手(术)治疗。生活方式治疗就是在营养、穿着和对身体的护理,进行锻炼和锻炼的时间长度、按摩和洗澡、睡眠、合理限度内的性生活方面提供健康方式的处方和建议。<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> Peter Schneck, “On the History Of Dietetics from Antiquity to Our Time,” *The Ukrainian Historical And Medical Journal*, No. 9-10, 2002.