

资深临床医师精心编著

了解“体检”读懂“健康”

健康体检

与 保健



康永为 编著

JIANKANG TIJIAN
YU BAOJIAN





作者简介

康永为，男，1958年出生，张家口医学院毕业，副主任医师，从事医学临床工作37年，擅长心脑血管病、胃病、妇科病、脊椎系列疾病的防治。在国家级、省级医学刊物发表学术论文多篇并获奖。在医疗实践中自主研发的医学成果更是多次获奖。其中七项获国家专利，一项为省级科研成果，一项获河北省电力局科技进步二等奖。

资深临床医师精心编著

了解“体检”读懂“健康”

健康体检

与保健



康永为 编著

JIANKANG TIJIAN
YU BAOJIAN



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康体检与保健 / 康永为编著. —石家庄: 河北
科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5375-5448-0

I. ①健… II. ①康… III. ①体格检查—基本知识②
保健—基本知识 IV. ①R194.3②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 225217 号

健康体检与保健 康永为 编著

出版发行 / 河北出版传媒集团
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 / 张 磊
美术编辑 / 刘英君
印 刷 / 石家庄市乡依印刷有限公司
开 本 / 880×1230 1/32
印 张 / 9
字 数 / 202 千
版 次 / 2012 年 10 月第 1 版
印 次 / 2012 年 10 月第 1 次印刷
定 价 / 35.00 元



前 言

健康体检是保障职工身体健康的基本措施之一。要使健康体检发挥它应有的功能有两个因素很重要。其一是体检中心的技术水平和体检设备等，这是体检一方的基本功。其二是被体检者，也就是我们职工对体检、对自己健康状况的认识程度。参加体检，职工本身要弄清体检的项目和程序，对自己的身体在哪些方面有问题做到心中有数，以便在体检过程中适当提醒医生注意，提高体检的质量。对于体检的结论和每一项检查的指标，职工本身要有一个明确的认识，尤其是抽血化验一项要按照检查方提供的正常值和自己的实际化验结果进行比对，发现问题，要知道问题出在什么地方，其严重程度又如何，在以后的生活中应该注意什么，怎样注意，是否需要到医院进行再次的检查治疗等，自己应该清楚。有关这些问题，《健康体检与保健》一书给出了答案。在拿到体检结论和各项检查化验单后，就可以在本书的临床意义一栏中进行逐一的对照认识，找出问题的原因，制订出今后在日常生活中的注意事项，预防和治疗疾病，使身体更



加健康。身体健康了才更有精力投入到生产、工作、学习中，使我们的事业兴旺昌盛。

《健康体检与保健》围绕职工体检的各个环节展开论述。首先是健康，从生理、心理、社会等不同层面，用世界卫生组织对健康规定的标准，给健康以定义。同时对亚健康状态也进行了解释性的说明和原则性的规范。其次是体检，在体检各个项目中，血液检测是很重要的一个环节。本书重点介绍了化验检查的一些基本常识和化验检查项目，并以体检单的化验项目为基础，向常见病、多发病各病种进行拓展，基本涵盖了日常常用的化验检查项目，使职工平时到医院看完病后，也可以参照本书的化验检查的临床意义进行自我分析和初步判断。在阅读化验单时，有很多生疏的名词职工看不懂，本书在化验检查之后专门有一章对有关化验检测中的名词术语进行解释。此外对电生理检查、影像学检查也做了简要的介绍和论述。

体检的目的在于有针对性地进行保健，本书在健康体检之后做了保健常识的介绍。首先是生活保健指出了在日常生活中要使身体健康应该注意的问题，其次是专病保健。本书选择了具有普遍意义，最具代表性的高血压、高脂血症病种进行介绍，希望在职工防治疾病中起到举一反三的效果。高

血压的焦点是血管壁的硬化，高脂血症的焦点是血液成分中的脂肪堆积。本书通过介绍高血压和高脂血症的自我防治从而达到强身健体的目的。

由于作者水平所限，书中难免有疏漏之处，恳请读者朋友和专业人士给予指教。在本书编写过程中，参考引用了一些资料，在此谨向有关作者表示衷心的感谢和崇高的敬意。

康永为

2012年7月13日

目 录

健康体检篇

第一章 健康的含义

第一节 健康的标准

- 一、WHO 对人体健康的具体标准
- 二、WHO 对人体心理健康的具体标准

第二节 亚健康状态

第三节 身体异常的疾病警报

第四节 肿瘤的早期信号

第二章 内科检查项目

第一节 普通检查

- 一、身高体型
- 二、体重
- 三、体重指数
- 四、腰围
- 五、血压与心率（脉搏）
- 六、既往病史
- 七、家族史

第二节 体格检查



- 一、皮肤黏膜
- 二、颈部
- 三、胸廓检查
- 四、心脏检查
- 五、肺部检查
- 六、腹部检查
- 七、四肢

第三章 外科检查项目

第一节 基本检查

- 一、一般检查
- 二、皮肤检查
- 三、淋巴结检查

第二节 分科检查

- 一、普通外科检查
- 二、泌尿生殖系统检查
- 三、运动系统检查
- 四、神经外科检查

第三节 眼科检查

- 一、眼睑
- 二、结膜和巩膜
- 三、泪囊
- 四、眼球外形和运动
- 五、眼压
- 六、视力



七、色觉

八、眼底

九、晶状体

第四节 口腔科检查

一、一般检查

二、特殊性检查

第五节 耳鼻喉科检查

一、耳

二、鼻

三、咽喉

第六节 妇科检查

一、外阴检查

二、阴道检查

三、阴道分泌物检查

四、子宫颈检查

五、子宫检查

六、附件

第七节 妇科肿瘤标志物化验检查

第四章 化验检查基本常识

第一节 基本常识和正常参考值的解释

一、血液化验是诊断疾病的依据

二、早晨空腹抽血是化验检查的基本要求

三、检验结果对疾病诊断的参考意义

四、正常（参考）值要以检测医院提供的为标准

五、正常参考值不是统一制定的

六、化验检查结果的记录符号与计量单位解读

第二节 化验检测需要考虑各种因素对结果的干扰

一、年龄不同影响检测结果

二、男女性别影响临床检验结果

三、体位、运动变化影响化验检查结果

四、餐饮影响检验结果

五、化验结果会受到妊娠期的影响

六、临床用药影响检验结果

第五章 血、尿、便常规检测

第一节 血常规检查

第二节 尿常规检测

第三节 粪便常规及相关实验

第六章 电解质和微量元素检测

第一节 电解质的实验

第二节 微量元素的实验

第七章 蛋白质、血脂、糖类及其代谢产物检测

第一节 蛋白质检验

第二节 血脂检验

第三节 糖类物质

第四节 糖代谢产物

第八章 氮化合物、血清酶及血气分析

第一节 氮化合物

第二节 血清酶测定



第三节 血气分析

第九章 肝脏疾病相关的实验

第一节 肝脏生化测定

第二节 肝炎血清标志物检测

一、甲型肝炎病毒（HAV）血清标志物

二、乙型肝炎病毒（HBV）血清标志物

第十章 免疫、激素、内分泌检验

第一节 免疫球蛋白测定

第二节 补体测定

第三节 激素

第四节 甲状腺及其旁腺功能放免检验

第五节 胰腺功能

第六节 消化道液和其激素的检验

第十一章 男、女生殖系统检测

第一节 女性阴道分泌物及妊娠、受孕检测

第二节 男性精液检查

第十二章 肿瘤标志物检验

第十三章 名词解释

一、细菌

二、革兰阳性菌、革兰阴性菌

三、免疫

四、抗原

五、抗体

六、补体结合反应



七、效价（滴度）

八、人工自动免疫

九、人工被动免疫

十、免疫性疾病

十一、病毒

十二、病毒性疾病

十三、支原体

十四、结缔组织

十五、结缔组织疾病（胶原性疾病）

十六、网状内皮系统

十七、网状内皮细胞病

十八、降钙素

十九、甲状旁腺激素

二十、甲状腺激素

二十一、胃泌素

二十二、促红细胞生成素

第十四章 电生理学检查

第一节 心电图检查

一、心电图动态监测

二、心电图检查的作用

三、怎样看心电图报告

第二节 脑电图检查

第三节 脑血流图检查

第四节 肌电图检查



第五节 肺功能检查

- 一、肺容量测定 (静态肺容量)
- 二、通气功能测定 (动态肺容量)
- 三、吸气分布均匀性测定
- 四、肺弥散功能测定
- 五、通气/血流比例测定

第十五章 影像学检查

第一节 X线检查

- 一、胸部 X 线检查
- 二、腹部 X 线检查
- 三、脊柱 X 线检查

第二节 CT 检查

第三节 磁共振检查 (MR)

第四节 超声检查

第五节 内镜检查

保 健 篇

第十六章 生活保健

- 第一节 人体必需的蛋白质
- 第二节 常见病的饮食禁忌
- 第三节 通过饮食来防治疾病
- 第四节 晚餐得法, 神清体健
- 第五节 体液的酸碱度影响健康



第十七章 高血压与高脂血症的相关因素及诊断

第一节 高血压病基本常识

第二节 高脂血症基本常识

一、高脂血症的临床项目

二、高脂血症临床类型

第三节 造成高血压病与高脂血症的因素

一、日常不良膳食

二、肥胖

三、遗传因素

四、环境因素

五、其他

第四节 高血压病与高脂血症的临床表现及检查

一、临床表现

二、常用检查

第十八章 高血压与高脂血症的自我防治

第一节 高血压、高脂血症饮食治疗

一、适当控制热能及糖类，维持适宜体重

二、控制脂肪和胆固醇的摄入

三、补充优质蛋白质

四、合理调控食盐

五、充足的维生素及膳食纤维

六、适当补充矿物质

七、科学饮水，三餐定时定量

八、戒烟戒酒

第二节 中医对高血压、高脂血症的防治



一、病因病机

二、辨证分型

三、组方治疗

四、高血压、高脂血症的辨证调养

五、中医食疗

第三节 高血压、高脂血症的运动疗法

一、运动对高血压的疗效机制

二、运动对高脂血症的疗效机制

三、运动的方式方法

四、运动遵循的原则及事项

五、运动治疗的禁忌

第四节 高血压、高脂血症的药物治疗

参考书目

第一章 健康的含义

健康，对于每一个人来说，都是十分重要的。每一个人的健康对于他所处的企业更是重要。只有健康的身体，才能健康地工作。每一个人的健康工作是提高生产效率、创造优良业绩的保证。有了健康才会有幸福的生活。现代健康的含义并不仅仅是传统所指的身体没病而已。1984年世界卫生组织(WHO)对健康的解释是：健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。1990年WHO对健康定义又增加了道德健康的内涵。1992年倡导“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康四大基石。2000年WHO提出维护健康的四大基石：平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康，并提出了“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。健康概念的发展变化，显示了人类对健康的重视程度和生活质量的不断提高。