

健康久久丛书

Health Checkup

约定健康

» 健康体检顾问

■ 杨浚宪 邹波 主编



体检是投入最少、
收益最大的健康投资。
及时体检，无病早防、有病早治。

青岛出版社
Qingdao Publishing House

健康久久丛书

Health Checkup

约定健康

» 健康体检顾问

■ 杨浚宪 邹波 主编



体检是投入最少、
收益最大的健康投资。
及时体检，无病早防、有病早治。

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

约定健康:健康体检顾问/杨浚宪编著. —青岛:青岛出版社, 2006. 3

(健康久久)

ISBN 7-5436-3609-3

I. 约... II. 杨... III. ①体格检查—基本知识
②保健—基本知识 IV. ①R194.3 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018497 号

书 名 约定健康——健康体检顾问

编 者 杨浚宪 邹 波

丛 书 名 健康久久

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 [http:// www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)

邮购电话 13335059110 85814611—8664 **传真** (0532) 85814750

责任编辑 刘晓艳

封面设计 申 尧

插 图 司海英

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 胶州市装潢印刷厂

出版日期 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

开 本 16 开(640mm×960 mm)

印 张 10

插 页 2

字 数 145 千

印 数 1—6000

书 号 ISBN 7-5436-3609-3

定 价 16.80 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

地址: 胶州市云溪工业开发区(兰州东路白玉化工厂对面)

邮编: 266300

电话: (0532) 87275018

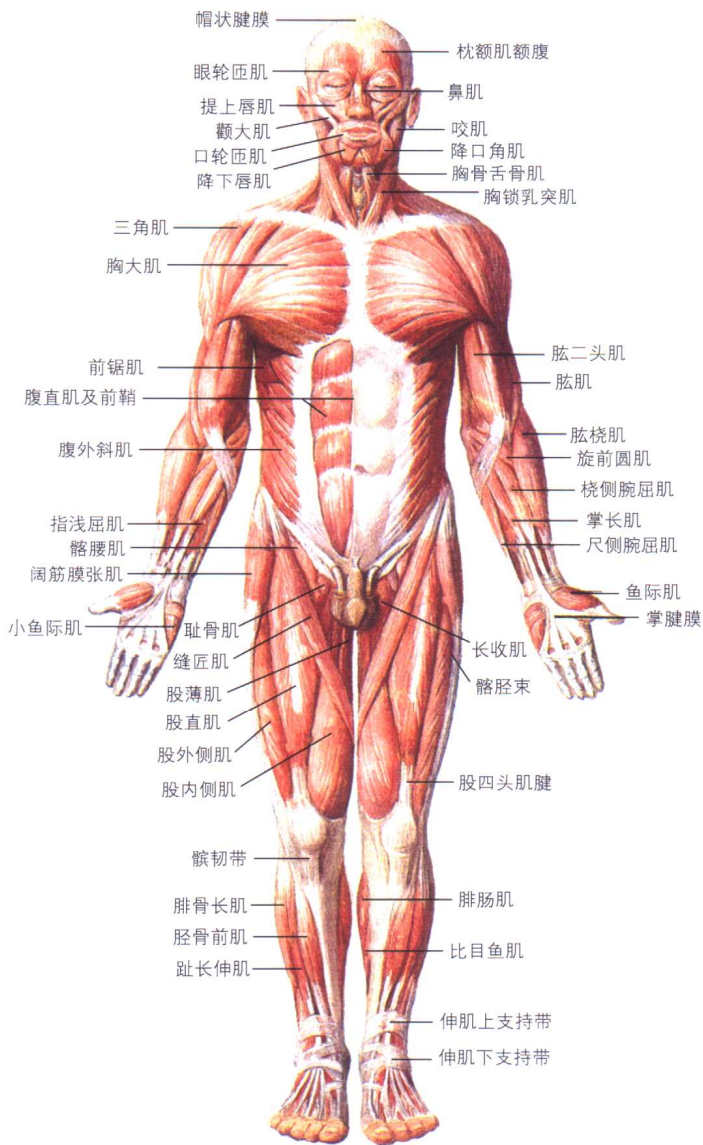
《约定健康——健康体检顾问》

主 编 杨浚宪 邹 波

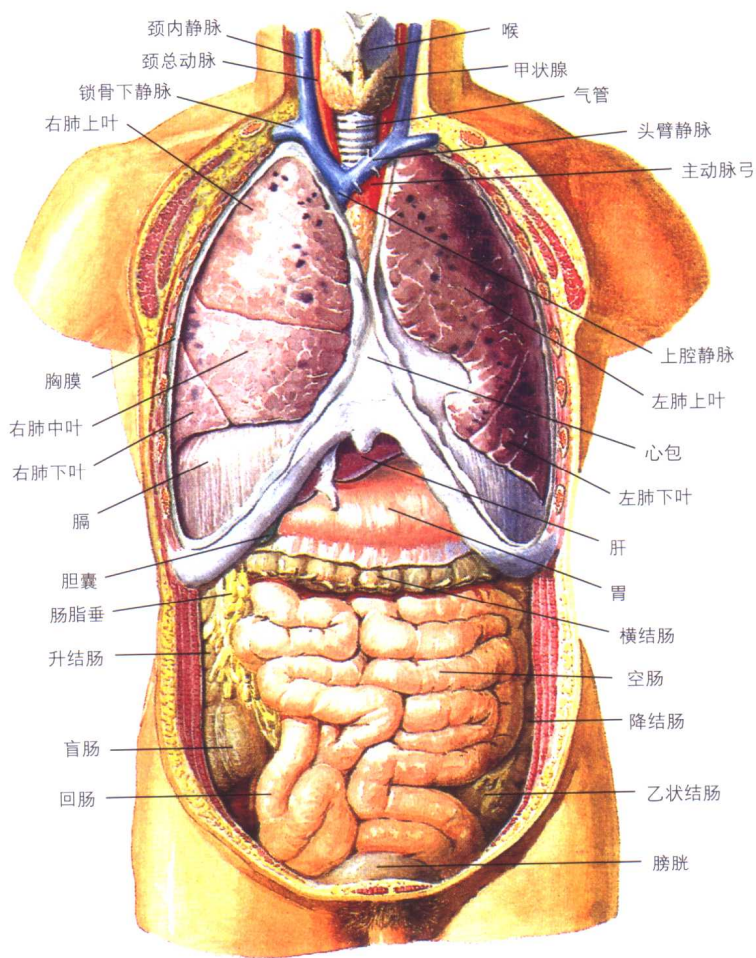
副主编 张英羽 刘晓燕 吴国志

编 委 林怡春 王美堂 王瑞芳 陈建玲

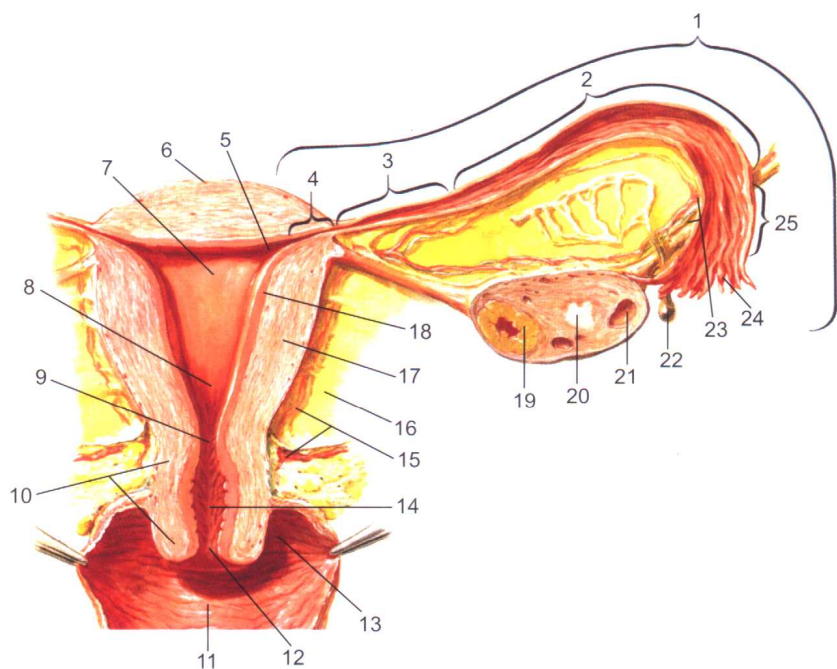
孙 炜 冷 梅 朱峰青 罗 楠



全身肌肉图



胸腹腔脏器



- | | | |
|-----------|--------------|-----------|
| 1. 输卵管 | 10. 子宫颈 | 19. 卵巢黄体 |
| 2. 输卵管壶腹 | 11. 阴道 | 20. 卵巢白体 |
| 3. 输卵管峡 | 12. 子宫外口 | 21. 卵泡 |
| 4. 输卵管子宫部 | 13. 阴道穹窿 | 22. 卵巢冠 |
| 5. 输卵管内口 | 14. 子宫颈管和棕榈囊 | 23. 卵巢悬韧带 |
| 6. 子宫底 | 15. 子宫的血管 | 24. 输卵管伞 |
| 7. 子宫腔 | 16. 子宫阔韧带 | 25. 输卵管漏斗 |
| 8. 子宫峡 | 17. 子宫肌层 | |
| 9. 子宫内口 | 18. 子宫内膜 | |

女性子宫和附件



男性盆腔和会阴



目 录

健康新思维	(1)
树立正确的健康理念	(1)
健康是人生的最大财富	(1)
健康的定义和具体标准	(2)
健康体检概述	(5)
健康体检的目的	(5)
健康体检的类型	(6)
体检前的准备工作和注意事项	(6)
健康体检的常规项目	(11)
体格检查	(11)
1. 一般体格检查	(11)
2. 内科检查	(17)
3. 外科检查	(21)
4. 妇科检查	(24)
5. 眼科检查	(26)
6. 口腔科检查	(28)
7. 耳鼻喉科检查	(28)
影像学检查	(28)
1. 普通 X 线检查	(29)
2. CT 检查	(30)
3. 超声检查	(32)
4. 脑血管经颅多普勒(TCD)检查	(34)
5. 骨密度筛查	(34)





6. 核磁共振(MRI)检查	(35)
7. 核医学检查(ECT)	(36)
8. 内窥镜检查	(37)
电生理检查	(40)
1. 心电图	(40)
2. 脑电图	(42)
3. 肌电图	(43)
化验检查	(44)
1. 血常规(血 RT)	(44)
2. 血型	(47)
3. 尿常规	(48)
4. 粪便检查	(50)
5. 痰液的常规检查	(52)
6. 血沉(ESR)	(52)
7. 血糖	(53)
8. 血脂分析	(56)
9. 肾功能检查	(60)
10. 肝功能检查	(63)
11. 血液流变学检查	(68)
12. 肿瘤标志物检测	(70)
不同年龄和不同人群的健康体检	(76)
不同年龄的体检	(76)
不同人群的体检	(83)
选择合适的健康体检机构	(92)
亲友团是理想的咨询对象	(92)
认识健康体检机构的环境	(92)
适合自己才最好	(92)
保持相对固定	(93)





可以信赖的机构与医生	(93)
最好回避的机构与医生	(93)
健康管理	(96)
管理你的健康	(96)
健康自我轻松测	(96)
精神状态的自我评估	(98)
健商的评估	(101)
平均寿命小测试	(103)
预防肿瘤从自我做起	(104)
树立健康观念,采取健康行动	(107)
定期进行健康体检	(111)
免疫接种	(114)
健康医疗保险	(119)
关于亚健康	(122)
亚健康的基本概念	(122)
亚健康的特征	(123)
亚健康的检测和诊断	(124)
亚健康的预防保健	(127)
保健讲座	(131)
吃出健康	(131)
喝出健康	(133)
运动使人健康	(138)
精神健康是健康的重要组成部分	(141)
环境与健康	(143)
科学减肥	(145)
正确认识保健品	(150)
附:常用化验项目及参考值	(152)



健康新思维

◎—树立正确的健康理念

根据医学专家的推算,人类的正常生理寿命至少应该达到 120 岁,然而能够健康活到 120 岁的人却是凤毛麟角。这都是因为人类的健康面临着太多的威胁与影响:环境污染、社会压力、疾病、不健康的生活方式等等,导致人体免疫力和体质的低下,轻则出现亚健康状态,重则发生种种疾病。国际红十字会 2001 年 10 月的一份报告指出,全世界每年有 1300 万人死于可预防性疾病。如果人们多了解一些保健知识,早一点发现疾病并进行及时治疗,是完全可以减少疾病,多拥有一份健康的。定期体检,了解自己的身体状况,接受医学专家的保健咨询服务,选择健康的生活方式,现代人完全可以把握自己的健康,从而把握自己的命运。

◎—健康是人生的最大财富

什么是健康?

西方有这样一个故事:人们用 10000000(一千万)来形容一个成功人士。每个“0”依次代表这位成功人士的专业技能、学识、智商、阅历、敬业精神、品行等,而最高位的“1”代表他的健康。由于“1”的存在,后面的每个“0”呈现出十倍、百倍的意义。“1”不存在,后面的“0”再多也是空的。没有健康的人生,是灰色的人生。健康这个“1”,不仅是个人的财富,也是家庭的财富、社会的财富。健康是人生最大的财富,追求健康是社会文明和进步的标志。





“在近 5 年内,北京大学和中国科学院有 135 位教授死亡,他们的平均年龄为 53.3 岁。”2005 年 11 月 16 日,卫生部副部长殷大奎在北京论坛“公共卫生与和谐社会的建立”分论坛透露了此消息。殷大奎在论坛上做了题为“发展中国家慢性病的预防与控制”的主题报告。他说,目前在中国,与生活方式等有关的慢性病患病率逐步上升,比如肺癌、乳腺癌、大肠癌等的患病率比 10 年前明显上升。在知识分子中,存在着严重的“过劳死”现象。知识分子的健康意识亟待提高。

中国疾病预防控制中心杨晓光研究员的发言印证了殷大奎的观点。杨晓光说,调查显示,在我国 18~44 岁的成年人中,有 83% 的人没有参加体育锻炼。他说:“如果这种不健康的生活方式继续下去的话,未来中国会有 4 亿人超重,2.1 亿人患高血压病。”

21 世纪需要的人才是道德、才干、健康三位一体全面发展的新型人才。世界卫生组织前总干事中岛宏博士说过:“未来不能交给那些没有接受过健康教育,本人不健康的人当领导。”所以健康是个人的需要、夫妻的需要、家庭的需要、工作的需要、民族的需要、未来的需要。居里夫人说过:“健康的身体是科学的基础,没有健康,将一事无成。”

◎—健康的定义和具体标准

1. 健康的定义

1984 年世界卫生组织在其《宪章》中首次明确了什么是健康:健康不仅仅是没有疾病和虚弱状态,而是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。人们对健康概念理解的变化,引导现代医学从以前只关心病人身体疾病的生物医学模式转向生物—心理—社会医学模式,不但关注躯体疾病,更关注心理疾病以及造成身心疾病的社会环境。

1990 年世界卫生组织又在健康的定义中加入了道德健康的含



义。所谓道德健康就是指能够不损害他人权益来满足自己的需要,能够按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、是非、善恶、荣辱等观念的能力。

2000年,世界卫生组织对健康的定义中又加入了生殖健康的含义:一个人只有躯体健康、心理健康、社会良好适应能力、道德健康和生殖健康等五方面都具备才称得上是健康。

2. 衡量健康的标准

(1) 世界卫生组织提出了一些衡量健康的标准:

- ① 精力充沛,能从容应对日常生活和普通工作;
- ② 处世乐观,态度积极,乐于承担任务而不苛刻和挑剔;
- ③ 能够正常入睡,睡眠质量好;
- ④ 应变能力强,能适应各种环境的各种变化;
- ⑤ 免疫机能正常,对一般的感冒和传染病有一定的抵抗力;
- ⑥ 体重适当,体型匀称,身体各部分比例协调;
- 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 头发有光泽,少头屑;
- ⑩ 肌肉、皮肤有弹性,走路轻松;
- ⑪ 拥有和谐适度的性生活,保持积极健康的性态度。

(2) 心理健康八条标准:

- ① 有明确的人生奋斗目标;
- ② 有很大的心理容量;
- ③ 有敏捷的思维;
- ④ 有健全的个性;
- ⑤ 有和谐的人际关系;
- ⑥ 学习能力始终不衰;
- ⑦ 有自知之明;
- ⑧ 有高度的乐观主义精神。





(3) 2001 年卫生部老年医学研究所首次公布了我国老年健康的十大标准:

- ① 躯干无明显畸形;
- ② 骨关节活动基本正常;
- ③ 神经系统和心脏基本正常;
- ④ 具有一定的听视能力;
- ⑤ 具有一定的学习和记忆能力;
- ⑥ 具有一定的社会交往能力;
- ⑦ 性格比较健全;
- ⑧ 情绪比较稳定;
- ⑨ 能适应环境;
- ⑩ 能恰当处理家庭和社会中的人际关系。

(4) 美国对 80 岁以上的高龄老年人提出身体健康的七条标准是:

- ① 能走 1 公里路;
- ② 能爬层楼(假如顺利爬上四层楼,一分钟脉搏跳动在 100~120 次及以下,说明心脏功能好);
- ③ 能举 5 公斤的重量;
- ④ 能弯腰下蹲、下跪;
- ⑤ 保持标准体重;
- ⑥ 没有糖尿病,没有关节病;
- ⑦ 很少接受医疗照顾。





健康体检概述

◎一健康体检的目的

健康体检的目的就是预防疾病,降低发病率;促进健康、增强体质,及时校正健康坐标,帮助您的“1”屹立更长的时间。

健康体检可以做到:无病早防,有病早治,使人们拥有健康的体魄、充沛的精力、敏捷的思想、正常的心理。我国专家认为,看似健康的人也应该每年或至少两年进行一次健康体检,因为定期体检能够早期发现一些无痛或症状不明显的疾病。在一般情况下,人们都会等到疾病的症状已出现时才会想到去找医生,其实那时的疾病已达到临床期了。然而,大部分的慢性疾病,若在临床期之前发现,及早治疗,治疗效果会比出现症状后再去治疗要好得多,而且康复几率高,医疗费用也会减少。甚至连癌症,如果早期发现及时治疗,治愈率也可达到 50%~80%。

健康体检可以发现一些无痛性或症状不明显的疾病,例如早期肿瘤、高血压、高血脂症、糖尿病、脂肪肝等。因为有许多常见病是隐匿的,早期没有任何症状,如高血压病,有些人当血压很高的时候也没有任何感觉,当出现症状时心脏、肾脏或脑部已经发生了严重的损害,甚至已发展到不可逆转的严重阶段;糖尿病、高血脂症是严重危害人们健康的疾病,如果不进行血液化验也是难以发现的;还有一些早期肿瘤、脂肪肝等疾病,不通过实验室检查或 B 超等特殊检查也是发现不了的。定期进行健康体检,是早期发现疾病的必要手段。





◎—健康体检的类型

1. 集体体检

在我国大部分单位都会每半年或1年为职工进行一次健康体检,这是对本单位工作人员“体质”的大检查。事实上,不少疾病也就是在体检中被发现的,例如没有症状的恶性肿瘤、高血压病、糖尿病、脂肪肝、高血脂症等。体检中也能够及早预防某些疾病的发生,如注射乙肝疫苗或发现抗乙肝抗体不足进行补种等。集体体检项目通常以监测传染病(乙肝病毒携带、肝炎、肺结核等)、肿瘤、心、肺、肝、肾、脑等重要脏器的功能及疾病以及妇科学查等为主。

2. 个人体检

个人体检完全是为个人而设计的,一般是根据体检者的年龄、性别、体重、身高、营养状态、职业特点、个人嗜好、既往病史、家族史、现病史以及目前出现的症状体征等实际情况来具体制定的。

因此个人体检时应向主检医生如实讲清楚以上情况,以便主检医生为您制定准确的体检项目。

◎—体检前的准备工作和注意事项

1. 体检前的准备工作

为了确保每项检查都能得到与受检者实际情况相符的结果,排除可能的干扰因素,体检应做如下准备工作。

检查前三日内,请保持正常饮食,不要饮酒。体检前一天不要大吃大喝,不要进食太甜、太咸以及高蛋白食物,检查前最好禁食8个小时以上,以免受乳糜颗粒的干扰影响空腹血糖、血脂、尿素氮等指标的检测。

体检前一天要注意休息,避免剧烈运动和情绪激动,保证充足睡

