

健康管理者

JIANKANG
GUANLISHI PEIXUN JIAOCAI

培训教材

主编 刘天鹏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康管理师培训教材

JIANKANG GUANLISHI PEIXUN JIAOCAI

主 编 刘天鹏



人民军医出版社
People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

健康管理师培训教材/刘天鹏主编. —北京:人民军医出版社,2006.6
ISBN 7-5091-0302-9

I. 健… II. 刘… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022239 号

策划编辑:崔玲和 郭伟疆 胡仲清 文字编辑:崔玲和 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:26.25 字数:629千字

版、印次:2006年6月第1版第2次印刷

印数:3001~4000

定价:100.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

健康
管理
利
国
利
民

殷大奎

二〇〇五年冬

内 容 提 要

本书分上下两篇,共 13 章,介绍了健康管理、人体的基本结构和功能、健康状况的信息采集、健康状况评估、健康状况的统计预测、健康教育与健康促进的基本知识。对营养与健康、心理与健康、运动与健康、环境与健康、康复医学、中医养生、安全合理用药进行系统阐述。在进行健康管理的基础上,针对不同个体开展健康教育与健康促进,健康咨询与指导。使人群或个体在健康方面达到最佳状况。本书内容全面丰富、语言精练。可作为健康管理师的培训教材,也适合广大关注养生者参阅。

责任编辑 崔玲和 郭伟疆 胡仲清

健康管理师资质培训与评价 项目论证专家委员会

- 主任委员** 殷大奎 国家卫生部原副部长
中国医师协会会长
中国健康教育协会会长
- 委 员** 周国泰 中国工程院院士
- 田麦久 北京体育大学原副校长,博士生导师
北京市人民代表大会常务委员会副主任
- 王执礼 英国皇家医学院院士
北京朝阳糖尿病医院院长
- 于小东 国家发展与改革委员会公众营养与发展中心主任
- 孙树侠 中国农业科学院研究员
中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
- 王松霈 中国社会科学院研究员
中国生态经济学会副会长
- 丛 中 北京大学精神卫生研究所教授
- 徐 筠 北京市疾病预防控制中心主任医师
- 秘 书** 魏 跃 北京世健联管理咨询中心主任

《健康管理师培训教材》 专家顾问委员会

主任委员 殷大奎
副主任委员 高伟 孙树侠
委员 (以姓氏笔画为序)
刘克玲 刘彦生 吕姿芝 陈军
秘书长 魏跃

《健康管理师培训教材》 编写委员会

主编 刘天鹏
副主编 孙树侠 庄甲举 魏跃
委员 (以姓氏笔画为序)
马翔 王琳 王松霈 庄甲举
刘天鹏 闫少校 孙忆 孙树侠
苏喜改 张伟 陈冰雪 苟东
范紫阳 贾庆军 崔玉鹏 燕颖军
魏跃

序

健康管理是一个对个人及人群的健康危险因素进行全面管理的过程,是预防医学与临床医学的结合,是全民参与的战略行为。它实现了三级预防,即通过健康教育和健康促进来改善人群的健康状况,降低疾病的发生率;通过早诊断、早治疗来促进病人的痊愈,降低病死率;通过规范化的治疗和康复措施来预防各种并发症的发生,降低病人的残疾率。国家“九五”攻关课题研究表明:在疾病预防工作上每投资1元,就可以减少85元的医疗费用和100元的抢救费用。如果再考虑由于增进健康而增加财富的产出,这一减一增,将为我国全面建设小康社会增加数百亿的资金保障。

随着我国人民生活水平的提高,工作压力的增大,人们的身体健康问题也越来越突出。国内的多项调查结果显示,中国居民的身体状况在逐渐下降,心脑血管病、高血压病、糖尿病、肿瘤、肥胖症等各种慢性非传染性疾病的患病率在逐渐增高,亚健康人群已占人群总数的60%~70%,各行业的精英人士发生猝死的案例屡见不鲜。因此,人们对健康的关注程度也在提高。由此催生了一个新兴行业——健康管理,即由专业机构对相应的人群开展健康管理、咨询与指导,实现最佳的健康维护和健康促进的愿望。

2005年10月,国家劳动和社会保障部正式公布了“健康管理师”这一新的职业。2005年11月,国家人事部全国人才流动中心、中国健康教育协会等单位组织了有院士、专家和行政官员共同参加的,一致建议迅速开展“健康管理师”的培训工作,为社会更好地开展健康管理工作、提高人们的身体素质做好人才储备和人才支撑。

在我国,健康管理作为一个新兴行业刚刚起步,已引起了各方的关注。以健康管理名义服务社会的服务机构已经出现,他们从健康体检、健康评估和健康指导等不同层面,来完成相关的健康管理服务,但还没有做到真正意义上的健康管理。这本《健康管理师培训教材》的编撰出版,改变了我国目前没有健康管理师培训专用教材的现状,对我国健康管理事业的健康发展打下了良好的基础。而健康管理师的介入,对这一新兴行业的发展,必将起到极大的推动作用。

健康管理师还是新职业,健康管理还是新领域,但它是利国利民的大事。对于健康管理事业,我们要关注它,更要关心它。我们要感谢“健康管理师资质培训与评价项目论证专家委员会”的专家们、健康管理师培训教材编写委员会的专家们以及北京世健联管理咨询中心,他们为健康管理事业的发展起到了推动作用。

让我们为了中华民族的健康,不断努力,不断学习,不断充实,不断进步!

中国工程院院士



前 言

国家劳动和社会保障部在 2005 年 10 月正式推出“健康管理师”这一新的职业,说明我国政府已经意识到健康管理的重要性和必要性。尽管发达国家和发展中国家都已有成功的先例,鼓励我们在中国探索健康管理之路,但是我国正处在转型时期,我们还力不从心,还需要通过健康管理试点取得经验,逐步推广。

按照国际经验,人均 GDP 由 1 000 美元增至 3 000 美元的阶段,是居民膳食结构发生迅速变化的时期,也是诸多营养不良性疾病的高发阶段。此外,生活、工作的压力日益加大,室内外环境污染加重以及各种不良生活方式的存在,使居民的健康状况受到很大损害。目前我国肥胖症、原发性高血压、血脂异常和糖尿病患者有近 4 亿人,还有更多的心理疾病患者以及亚健康人群。如果的人群进行有效的健康管理,将极大地减少各种医疗费用,等于为我国全面建设小康社会增加数百亿的资金保障。

社会的需求催生了“健康管理师”新职业。为了“利国利民”的健康管理,促进“健康管理师”资质的培训,2005 年 11 月,国家人事部全国人才流动中心、中国健康教育协会等单位组织了有院士、专家和行政官员共同参加的“健康管理师资质培训与评价项目论证专家委员会”。对健康管理师专业的定义和人才资质标准进行了界定和描述,即健康管理师是能运用医学保健、营养保健、心理保健、运动康复、环境健康等相关专业知识,具备健康评估、健康指导、健康教育、健康服务的基本能力,可对个人、家庭、社会居民,进行健康咨询管理,以提高国民心身健康水平,促进我国健康事业发展的专业人才。

为了更好地开展健康管理师的培训工作,需要撰写一部适合我国国情的教材。于是我们组织了国内相关的专家、教授,组成了“健康管理师培训教材编写委员会”,对教材的知识结构和内容等进行了研讨。但是目前国内尚没有相关的资料可以借鉴和参考,对其内容、结构,也没有具体的模式可参照。只能借鉴国外的概念和经验拟订教材的框架与大纲,汲取国内一些相关书籍的精华,并广泛征求了热爱此项工作的人员的意见,才完成此书。

我们希望健康管理师通过对慢性病患者进行管理后,达到如下结果:

四降——降血糖、降血压、降血脂、降体重;三减——减少用药量、减少医疗费支出、减少住院频率;二改变——改变不合理的饮食习惯,改变不良的生活方式;一学会——学会一套自我管理和日常保健的方法。

我们希望健康管理师对亚健康人群进行管理后,达到如下结果:

避免危险因素升级而发展成疾病,改善健康状况,提高工作效率和生活质量,为健康提前买单,收到事半功倍的效果。

在本教材编写过程中,得到了世健联(北京)国际教育研究院的鼎力相助,得到了白求恩军医学院各级领导的帮助,特别是请到了德高望重的卫生部原副部长、中国医师协会会长、中国健康教育协会会长殷大奎教授为本书题词,中国工程院院士周国泰教授为本书作序,更是我们极大的荣幸。在此,编委会全体人员表示衷心的感谢。由于时间仓促,对健康管理的认识还不够全面和深刻,缺点和不足之处希望广大读者能以最大的包容,用最现实的方法加以斧正,我们会在再版时,融进您的心血,使教材更完善。

《健康管理师培训教材》编写委员会

2006年1月

目 录

上 篇

第 1 章 健康管理	(3)
第一节 健康管理概述	(3)
一、健康的概念	(3)
二、健康管理的作用及其发展	(3)
三、健康管理的内容与步骤	(5)
四、健康管理师的素质与任务	(6)
第二节 健康与亚健康	(6)
一、健康的定义	(6)
二、健康的指标	(7)
三、影响健康的因素	(7)
四、亚健康	(12)
第 2 章 人体的基本结构和功能	(15)
第一节 细胞	(15)
一、细胞膜	(15)
二、细胞质	(17)
三、细胞核	(17)
第二节 生命活动的基本特征	(18)
一、新陈代谢	(18)
二、兴奋性	(18)
第三节 机体功能活动的调节	(18)
一、神经调节	(19)
二、体液调节	(19)
三、自身调节	(19)
四、功能活动的反馈	(19)
第四节 血液	(20)
一、体液与内环境	(20)



二、血液的组成及血浆	(21)
三、血细胞	(25)
四、血液凝固和纤维蛋白溶解系统	(28)
五、血型和输血	(30)
第五节 循环系统	(31)
一、心脏和血管系统的结构概况	(31)
二、心脏生理	(31)
三、血管生理	(36)
四、心血管活动的调节	(40)
五、心脏的血液供应与冠心病	(42)
第六节 呼吸系统	(43)
一、呼吸系统的基本结构	(43)
二、肺通气	(44)
三、气体交换和运输	(47)
四、呼吸运动的调节	(49)
第七节 消化系统	(50)
一、消化系统的基本结构	(50)
二、消化道的运动	(50)
三、化学性消化	(52)
四、吸收	(56)
五、消化系统功能的调节	(56)
第八节 能量代谢与体温	(57)
一、能量代谢	(57)
二、体温	(58)
第九节 泌尿系统	(61)
一、肾脏的基本结构	(61)
二、肾血液循环的特点与肾功能的关系	(62)
三、尿的生成	(62)
四、影响尿生成的因素和肾脏在保持机体水、电解质平衡中的作用	(65)
五、排尿反射	(67)
第十节 神经系统	(67)
一、神经系统的基本结构	(67)
二、神经元活动的一般规律	(68)
三、神经系统的感觉功能	(69)
四、神经系统对躯体运动的调控	(70)
五、神经系统对内脏活动的调节	(73)
第十一节 特殊感觉器官(眼,耳)	(73)
一、视觉器官——眼	(74)
二、听位器官——耳	(76)

第十二节 内分泌系统	(77)
一、激素	(77)
二、下丘脑的内分泌功能	(78)
三、垂体	(78)
四、甲状腺	(79)
五、胰岛	(80)
六、肾上腺	(81)
第十三节 女性生殖功能	(83)
一、卵巢的生理功能	(83)
二、卵泡的发育和月经周期的产生	(83)
第3章 健康状况的信息采集	(85)
第一节 病史采集	(85)
一、主诉	(85)
二、现病史	(86)
三、既往史	(86)
四、系统回顾	(86)
五、个人史	(86)
六、婚姻史	(86)
七、月经及生育史	(86)
八、家族史	(87)
第二节 体格检查	(87)
一、全身状态检查	(87)
二、皮肤检查	(89)
三、全身浅表淋巴结检查	(89)
四、头颈部检查	(89)
五、胸部检查	(90)
六、腹部检查	(91)
七、肛门、直肠、生殖器检查	(91)
八、脊柱与四肢检查	(92)
九、神经系统检查	(92)
第三节 实验室检查	(93)
一、血液一般检查	(93)
二、止血与凝血障碍的检验	(94)
三、尿液检验	(94)
四、粪便检验	(94)
五、脑脊液检验	(94)
六、浆膜腔积液检验	(94)
七、临床常用生化检查	(95)
八、肝功能测定	(96)



第四节 器械检查	(98)
一、心电图检查	(98)
二、超声检查	(99)
第4章 健康状况评估	(100)
第一节 评估步骤	(100)
一、搜集临床资料	(100)
二、分析、评价、整理资料	(101)
三、评估资料,提出初步诊断	(102)
四、确立治疗和预防方案	(103)
第二节 健康评估方法	(103)
一、健康评估的特点	(104)
二、常用的健康评估思维方法	(105)
三、健康评估思维的基本原则	(105)
第三节 健康评估的内容	(106)
一、健康评估的种类	(106)
二、疾病评估的内容和方法	(107)
第四节 临床常见疾病的评估	(108)
一、原发性高血压	(108)
二、心力衰竭	(109)
三、冠状动脉粥样硬化性心脏病	(111)
四、糖尿病	(115)
五、高脂血症	(117)
第5章 健康状况的统计预测	(120)
第一节 医学统计的基本知识	(120)
一、统计资料的类型	(120)
二、计量资料的描述指标	(121)
三、计数资料的描述指标——相对数	(123)
四、 t 检验	(124)
五、 χ^2 检验(卡方检验)	(126)
第二节 统计预测一般问题	(128)
一、预测的意义和种类	(128)
二、预测的一般步骤	(129)
第三节 常用统计预测方法	(130)
一、一元线性回归预测法	(130)
二、其他预测方法	(132)
第6章 健康教育与健康促进	(137)
第一节 概述	(137)
一、健康教育	(137)
二、健康促进	(138)

三、健康教育的发展和组织机构	(141)
四、健康教育的目的、任务与意义	(144)
五、健康教育的原则	(145)
第二节 健康教育传播方法	(146)
一、语言教育方法	(146)
二、文字教育方法	(148)
三、形象教育方法	(150)
四、现代教育技术方法	(151)
第三节 高血压病的健康教育	(154)
一、危险因素	(154)
二、健康教育策略	(155)
三、健康促进计划	(157)
四、健康促进计划的评价	(159)
第四节 艾滋病的健康教育	(160)
一、流行趋势与危害	(160)
二、健康教育的实施原则	(162)
三、预防与控制艾滋病的内容与策略	(164)
四、艾滋病健康教育项目的实施与评价	(168)

下 篇

第7章 营养与健康	(171)
第一节 营养素对人体健康的影响	(171)
一、热量	(171)
二、蛋白质	(172)
三、脂类	(173)
四、糖类	(174)
五、维生素	(174)
六、无机盐	(177)
七、水	(180)
第二节 不同人群的营养要求特点	(181)
一、婴幼儿的营养保健	(181)
二、青少年的营养保健	(182)
三、孕妇及乳母的营养保健	(184)
四、老年人的营养保健	(186)
第三节 中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔	(187)
一、平衡膳食	(187)
二、中国居民膳食指南	(188)
[附] 特殊人群的膳食指南	(190)



三、中国居民平衡膳食宝塔	(194)
第四节 常见疾病的营养调理	(197)
一、冠心病病人的营养调理	(197)
二、高脂血症病人的营养调理	(199)
三、高血压病人的营养调理	(200)
四、糖尿病病人的营养调理	(200)
五、消化性溃疡病人的营养调理	(206)
[附] 中国居民膳食营养素参考摄入量	(207)
第8章 心理与健康	(213)
第一节 心理与健康概述	(213)
一、心理与心理学	(213)
二、心理健康与身体健康	(215)
第二节 心理健康与心理障碍	(216)
一、心理健康与心理障碍的区分	(216)
二、心理健康的特征	(218)
三、心理障碍的表现	(220)
第三节 自我心理保健	(227)
一、个体维护与促进心理健康的一般原则与措施	(227)
二、缓解心理压力的对策	(228)
第四节 心理咨询与心理治疗	(231)
一、心理咨询	(231)
二、心理治疗	(232)
第五节 常见心理障碍	(240)
一、儿童心理障碍	(240)
二、青少年心理障碍	(246)
三、抑郁症	(257)
四、强迫症	(258)
五、恐惧症	(259)
六、人格障碍	(260)
第9章 运动与健康	(262)
第一节 合理运动	(262)
一、合理运动,把握科学锻炼	(262)
二、合理运动,是强化气血循环、促进身体对营养吸收与转化的最好方法	(263)
三、不同人群需用不同的运动锻炼方法	(263)
四、运动的一般要求	(264)
第二节 常见运动项目的作用	(266)
一、健身器械类项目	(266)
二、舞蹈健身类项目	(267)
三、传统武术类项目	(267)

四、体育运动项目类	(268)
五、其他类项目	(268)
六、运动量交换份	(269)
第三节 常见慢性病及亚健康的运动处方	(270)
一、高血压、低血压、高血脂、动脉硬化、卒中后遗症、贫血	(270)
二、冠心病、其他心脏病	(271)
三、慢性胃炎、消化性溃疡、消化不良、肠胃胀气、结肠炎、便秘、胃下垂、腹泻、 痔疮	(271)
四、慢性肝炎、肝硬化、胆结石、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、肾上腺功 能衰退、体臭	(272)
五、骨质疏松、骨质增生、椎间盘突出症、关节炎、痛风、腰酸背痛、风湿症、肌 肉萎缩、肌肉痉挛、小腿触痛、夜间抽筋、手足僵硬、重症肌无力	(272)
六、慢性肾炎、肾结石、肾功能衰退、性欲减退、体内积水、不孕症	(273)
七、糖尿病	(273)
八、肥胖症	(273)
九、近视、白内障、青光眼、结膜炎、夜盲、迎风流泪	(274)
十、咽炎、鼻炎、耳鸣、口臭	(274)
十一、哮喘、肺气肿	(274)
十二、肺炎、肺结核、支气管炎、胸闷	(275)
十三、神经衰弱、头痛、头晕、坐骨神经痛、晕车、晕船	(275)
十四、产褥感染、恶梦、皮肤过敏、皮肤粗糙、痤疮	(276)
十五、胃癌、肠癌、肝肿瘤	(276)
十六、发育迟缓、身体协调性差、体质测定心功能偏低者	(276)
十七、体质测定平衡指标较差者	(277)
十八、体质测定腹部肌肉力量得分低者	(277)
十九、敏捷性、灵敏性较差者	(278)
二十、轻中度扁平胸	(278)
二十一、电脑操作员	(278)
二十二、脑力劳动者	(279)
第四节 常用运动方法	(279)
[附] 运动锻炼的误区	(281)
第10章 环境与健康	(284)
第一节 当代环境问题的出现	(284)
一、环境问题是当代的重大问题	(284)
二、环境问题的实质是正确处理人与自然的关系	(287)
三、人对环境问题的认识是一个逐步深化的过程	(289)
第二节 环境与健康的关系	(291)
一、环境与健康的关系是一个根本的关系	(291)
二、环境对人类健康产生的负面影响	(293)