



健康体检

指南

■ 杨 玺 编著

JIAN KANG TI JIAN ZHI NAN



上海科学技术文献出版社



健康体检

指南

■ 杨 玺 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康体检指南/杨玺编著. —上海: 上海科学技术
文献出版社, 2006. 5
ISBN 7-5439-2850-7

I. 健... II. 杨... III. 体格检查—指南
IV. R194. 3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第026881号

责任编辑: 何 蓉
封面设计: 何永平

健康体检指南
杨 玺 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张6 字数145 000

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2850-7 / R · 808

定价: 10.00元

<http://www.sstlp.com>

内 容 提 要

本书以医学科普读物的形式,向广大读者详细介绍了健康的概念、健康体检的概述(健康体检是健康的保证、健康体检的对象及内容、健康体检的种种须知)、正确认识健康体检、体检项目多多、解读各种体检结果、健康的自测和走出健康体检的种种误区等方面的预防保健知识。其内容新颖、系统、实用,适合广大群众,尤其是中老年朋友阅读。同时,对广大临床医生也具有一定的参考价值。

前

言

Foreword

一位德国哲学家说过：健康的乞丐比有病的国王幸福。民间也常有人讲：即使有天大的本事，雄心万丈，卧病在床，岂不枉然？

健康，是我们拥有美好人生的根本，是人最宝贵的资产；健康，是人类美好的愿望与共同追求；健康，是人生最大的财富与最大的幸福；健康，是人类创造和享用一切的首要基础。在人的一生中，健康往往是最重要的又是最不被重视的。健康不是一切，但失去了健康就没有一切。有一个比喻说得好：健康好比数字“1”，其他的如事业、家庭、金钱等，都是“1”后面的“0”。拥有健康，你就拥有 10、100、1 000、10 000……但失去健康，你就失去一切了。因此，健康是金！是一切的本钱！

善待生命，关爱健康，是现代人共同追求的一个目标。而最现实、最科学的呵护生命，关爱健康的方式是定期进行健康体检。就如同一辆汽车也需定期保养一般，只有积极推行预防保健观念，定期进行健康检查，防患于未然，才能使每个人活得更健康，更有质量，更有尊严。所以，把健康体检看作是健康的重要保证，自我保健的重要方式，高质量的生命护航，健康的监护指南，健康素质的评估，一种时尚，一个更聪明举措，经营明天的健康，健康投资，为健康买单，“防微杜渐”、防范与“检修”并

重……都一点儿也不过分。只要条件许可,任何人都应参加定期健康体检,成年人应每年或至少2年做一次体检,有利于疾病的早期发现、早期诊断、早期治疗。

有的人只知道“小车不倒只管推”,不知道什么是健康,也不懂什么是养生保健。眼下流行这么一句话,“年轻时拿健康换金钱,到老时拿金钱换健康。”一个再有文化、再有抱负的人,如果身体不行,还没有等到理想实现的那一天,就英年早逝了,哪还有实现理想可言?要让“前半辈子挣钱,后半辈子养病”这个陈旧观念彻底失去市场,最重要、最关键的是要高度关注健康体检这一行之有效的。健康体检是着眼于未来的一种健康投资方式,是预防医学的具体体现。通过健康体检,就个人而言,增加了自我保健意识,达到了有病早治,无病防病的目的,同时减少了经济支出;就单位的人群而言,提高了人力资本来提高生产力,促进了该单位的经济发展;就地区社会而言,则提高了人群整体的健康素质,促进了该地区人类社会文明的发展。因此呵护健康是付出最小、回报最大的投资。而健康投资不仅是投资金钱,还要投资时间和热情,坚持不懈地全方位行动。为了指导健康体检有计划、有目的地顺利进行,笔者精心编著了这本《健康体检指南》,希望能够成为中老年朋友及广大群众的益友。

本书是笔者在结合20余年临床工作经验的基础上,并参阅大量科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。然而,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006年1月

一、健康的概念 / 1

健康是什么 / 1

世界卫生组织健康标准 / 1

心理健康的六条标准 / 3

健康新概念 / 3

健康长寿的“一二三四” / 5

身体健康的十个“一” / 6

健康就是一个“银行” / 7

健康是福,是无价之宝 / 7

21 世纪的健康箴言 / 8

最值得推崇的十种健康生活方式 / 9

您的健康需要日积月累 / 9

健康从综合平衡开始 / 11

预防保健重在理解、贵在坚持 / 12

中年人的“加、减、乘、除” / 13

人到中年患病三特点 / 14

中年人,健康要靠自己去保护 / 15

健康与自我保健 / 18

关注健康就是积累财富 / 20

怎样呵护健康 / 22

病后才知健康“贵”/23

二、健康体检概述/24

(一) 健康体检是健康的保证/24

何谓健康体检/24

健康体检常识/25

健康体检的意义/26

定期健康检查的目的/27

体检是个人健康的监护指南/28

送礼就送体检券/29

健康体检有哪些讲究/32

定期健康体检——防患于未然/33

什么是亚健康状态/34

心理也该定期体检/35

健康体检应掌握的原则/35

健康体检不等于健康管理/37

(二) 健康体检的对象及内容/38

哪几类人群应特别关注健康体检/38

哪些人应每年体检 1~2 次/39

何时需做体检/40

健康体检查什么/41

不同年龄组健康体检预备式/41

为什么青少年也要做健康体检/43

中年人应定期做常规检查/43

老年人体检有重点/45

(三) 健康体检的种种须知/46

体检的一般须知/46

体检应做好哪些准备/47

体检时慢性病患者是否须停药 / 48
测血脂要注意什么 / 49
体检做化验前慎用药物 / 50
体检为什么安排在上午且必须空腹 / 51
健康体检要克服 5 种不良心态 / 51
体检后的注意事项 / 53

三、正确认识健康体检 / 54

年轻不是拒绝体检的理由 / 54
还是做个婚检吧 / 55
血压不高也要定期测 / 56
猝死高发给人类敲响警钟 / 57
健康女性体检疾病检出率高的三大原因 / 58
春季正是体检时 / 59
体检要注重三环节 / 59
认真填写体检表 / 60
提高防癌意识 / 62

四、体检项目多多 / 64

正常体检包括哪些内容 / 64
体检总项目 / 64
最值得考虑的 8 项体检“加餐” / 67
为什么要做血常规 / 69
为什么要做尿常规检查？它包括哪些内容 / 70
体检要查血黏度 / 70
测定血液黏度的临床意义 / 71
在什么情况下需要检查肝功能及乙肝表面抗原 / 72
乙肝“两对半”检查值是什么 / 73

- 健康体检别忘查丙肝 / 73
- 什么是 B 超检查 / 74
- 超声波检查您了解多少 / 76
- B 超检查应做哪些准备 / 78
- 妇产科的超声检查 / 79
- X 线检查的一般常识 / 80
- 了解 X 线检查的几种常用术语 / 81
- 您了解 CT 吗 / 82
- 哪些疾病需做 CT 检查 / 83
- CT 检查是万能的吗 / 84
- 什么是磁共振 / 84
- 怎样选择心电图检查 / 85
- 心电图检查时的注意事项 / 87
- 体检别忘查肺功能 / 87
- 痰液检查种种 / 89
- 如何选择消化系统检查项目 / 89
- 胃痛与胃镜检查 / 92
- 做胃镜检查的注意事项 / 93
- 检查眼底监测全身疾病 / 95
- 眼科检查看什么 / 97
- 牙齿也应定期检查 / 99
- 健康体检需重视糖耐量低减 / 99
- 体检应查餐后血糖 / 101
- 尿糖阳性就是糖尿病吗 / 102
- 动脉硬化有“据”可查 / 103
- 体检别忘查腹主动脉 / 104
- 体检莫忘查肿瘤标志物 / 105
- 肿瘤标志物阳性就是癌吗 / 106

老年人体检莫忘胆石症胆囊炎 / 107

查体,别忘查骨密度 / 108

怎样诊断骨质疏松 / 108

健康体检莫忘检查前列腺 / 109

五、解读各种体检结果 / 111

何谓正常血压 / 111

正确认识和测量血压 / 111

初次发现血压高怎么办 / 113

呼吸与脉搏的正常指标 / 114

体温检查的正常指标 / 114

阴性、阳性是什么意思 / 115

化验单上的单位和符号表示什么 / 115

为什么化验单上有不同的单位和参考值 / 116

空腹血与随机血化验哪种准 / 117

为何不同医院化验结果不一样 / 118

化验单上的参考范围 / 118

根据化验结果能诊断疾病吗 / 119

化验正常能说明身体健康吗 / 120

化验结果要相信但别盲信 / 121

血常规的临床意义 / 122

尿常规的临床意义 / 125

尿蛋白阳性就一定有问题吗 / 127

尿中白细胞增多就是泌尿系感染吗 / 128

大便常规的意义 / 129

血沉快慢说明什么 / 129

血沉正常能排除疾病吗 / 130

类风湿因子阳性说明什么 / 131

常用生化检查的正常值及意义 / 131
何谓乙肝“两对半” / 137
如何认识乙肝“两对半” / 137
“小三阳”比“大三阳”好吗 / 138
常用肝功能化验的正常值及临床意义 / 139
解读肝功能化验单 / 141
如何看检测肾功能的化验结果 / 144
血脂分析的临床意义是什么 / 146
总胆固醇测定的临床意义是什么 / 146
三酰甘油(甘油三酯)测定的临床意义是什么 / 147
低密度脂蛋白胆固醇测定的临床意义是什么 / 147
高密度脂蛋白胆固醇测定的临床意义是什么 / 148
血液黏稠就会得病吗 / 149
血液流变学可预报脑卒中吗 / 150
骨髓检查告诉我们什么 / 151
贫血种种 / 152
血小板减少一定会出血吗 / 153
血小板不正常要查原因 / 154
能用头发测微量元素吗 / 155
怎样读心电图报告 / 155
体检后别忘饮食调节 / 157

六、健康自测 / 159

注意“健康警报” / 159
自我保健 6 个提示 / 160
健康标准的自我监测 / 161
24 小时健康自测 / 161
自我监测的目的和内容 / 163

自我监测的概念和原则 / 163
用“运动指标”做免费体检 / 165
中老年人快速自我体质检验法 / 166
老年人健康自测 / 167
老年人怎样自我观察健康情况呢 / 167
癌症早期发现十征象 / 168
糖尿病的自我检测 / 169
自己诊察胃肠病 / 170

七、走出健康体检的种种误区 / 171

走出对体检认识的误区 / 171
要改变体检的错误观念 / 173
健康体检六误区 / 173
健康体检误区多多 / 175
体检市场当心鱼龙混杂 / 177

一、健康的概念

健康是什么

曾有人形象地比喻：健康是个“1”字，你发财了，在“1”字后面加个“0”，就是10；你事业有成再在后面加个“0”，就是100；你升官了，再在“1”字后面加个“0”，就是1000；你家庭美满，再在后面加个“0”，就是10000；你工作顺利，再在后面加个“0”，那就变成了100000，如此反复，甚至可以增加至1000000、10000000……然而，一旦，前面那个“1”没有了，那一切都成了零零零……因此，健康是“1”，其余是“1”后面的零，有了健康，其后的“0”越多总值越大；没有健康就没有了“1”，再多的零也只是个零。有了健康，才可能拥有一切！

所以，金钱、名誉、地位、家庭等无不建立在健康之上，没有健康，也就没有了一切。由此可见，健康对于人们何等重要？！幸福的家庭、辉煌的事业、美好的生活……无不以健康为基础，以健康作支撑。

世界卫生组织健康标准

世界卫生组织提出，“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

- (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一定抵抗力;
- (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、皮肤富弹性,走路轻松。

世界卫生组织提出了人类新的健康标准。这一标准包括机体和精神健康两部分,具体可用“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

“五快”是指:

(1) 吃得快:进餐时,有良好的食欲,不挑食,并能很快吃完一顿饭。

(2) 便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。

(3) 睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好。醒后头脑清醒,精神饱满。

(4) 说得快:思维敏捷,口齿伶俐。

(5) 走得快:行走自如,步履轻盈。

“三良好”是指:

(1) 良好的个性人格:情绪稳定,性格温和;意志坚强,感情丰富;胸怀坦荡,豁达乐观。

(2) 良好的处世能力:观察问题客观、现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系:助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

心理健康的六条标准

人们越来越了解到,心理健康和生理健康一样重要。具有良好心理健康者,对外人际关系良好,行为符合规范,对内则基本需要满足,心理机制正常。

然而,心理健康的定义或标准不像生理健康那样客观。为此有关生理学专家为心理健康拟定了6条标准。

(1) 对现实的正确认识,看问题能持客观的态度。

(2) 自知、自尊与自我接纳,能现实地评价自己。不过分地显示自己、也不刻意地取悦别人,既接纳自己的优点也接纳自己的缺点。

(3) 自我调控的能力,能调节自己的行为,既能克制自己的冲动,又能调动自己的身心力量,在实践中实现自己的更高级目标。

(4) 与人建立亲密关系的能力:关心他人,善于合作,不为了满足自己的需要而苛求于人,这种人有心心的朋友,有亲密的家。

(5) 人格结构的稳定与协调:这种稳定与协调包括理想与现实差距的调适、认知与情感的协调。

(6) 生活热情与工作效率:人人都会有苦恼,但心理健康的人能从生活和工作中寻找快乐。

健康新概念

1. 健康是“石”、“金”、“权”、“力”、“1”

(1) 健康是“石”——健康是生命的基石!

(2) 健康是“金”——健康是最大的财富,一个健康的身体抵得上万贯家产!

(3) 健康是“权”——健康是最基本的人权,决不允许侵犯!

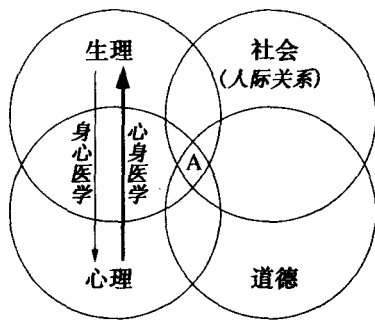
(4) 健康是“力”——健康对工业、农业和商业等而言是生产力,对军队而言则是战斗力!

(5) 健康是“1”——健康是1,其他一切都是1后面的0,1没有了,后面的0再多也是0。

2. 健康的4个圆圈

(1) 所谓健康的4个圆圈指的是生理(身体)健康、心理(精神)健康、社会健康(人际关系正常)和道德健康。

(2) 一个真正的或完全意义上的健康人,应该是生理、心理、社会 and 道德4



健康的4个圆圈

个方面都健康,即4个圆圈一个都不能少。

(3) 如附图所示,4个圆圈(4种健康)不是各不相关和分离孤立的,而是圈圈相套,关系密切,不是相互促进,就是相互损害。

(4) 附图中的A是4个圆的交汇处,A处于最佳位置,在此位置上生理、心理、社会 and 道德都健康,所以我们每个人都应该使自己进入到A区。

(5) 目前的大趋势是越来越重视心理健康,上图中向下的细箭头是表示生理健康状况对心理健康的影响(即所谓“身心医学”),而向上的粗箭头则表示心理健康状况对生理健康的影响(即所谓“心身医学”)。研究证明,许多疾病的发生、发展和恶化都与心理因素相关联,心身疾病越来越受关注,心身医学正在崛起。

(6) 打针吃药能解决健康的多少问题呢?目前看只能解决一个圆圈(指生理健康)的问题,所以把健康的希望全部寄托在