

李绍鸿
两岸三地著名健康专家 宋丕锷 共同推荐
洪昭光

全民体检 指南

北京市体检中心
北京美兆健康体检中心 编著
美兆文化事业股份有限公司

北京出版社

全民体检 指南

北京市体检中心
北京美兆健康体检中心 编著
美兆文化事业股份有限公司

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

全民体检指南/北京市体检中心等编著. -北京:北京出版社,2004

(新新健康丛书)

ISBN 7-200-05686-3

I. 全… II. 北… III. 体格健查-基本知识
IV. R194.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第099689号

·新新健康丛书·

全民体检指南

QUANMIN TIJIAN ZHINAN

北京市体检中心
北京美兆健康体检中心 编著
美兆文化事业股份有限公司

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32开本 6印张 90千字

2004年10月第1版 2005年1月第2次印刷

印数 15 001—30 000

ISBN 7-200-05686-3

R·260 定价:19.00元

北京出版社发行电话:(010)62013123

北京出版社直销电话:(010)62361304

《全民体检指南》编委会

名誉主编 金大鹏

特别顾问 李绍鸿 宋丕银 洪昭光

主 编 杜 兵 曹纯铨

副主编 贾瑞珍

编 委 吕 鹏 邱大龙 肖 珣

序言

身体检查 ——维护健康的哨兵

北京市卫生局局长 金大鹏

健康和长寿是人类生活幸福的最高追求。

上个世纪,随着医学、科学和技术研究的巨大进步,人类寿命取得了震撼性的增长。在跨入新世纪的今天,75岁或者年龄更大而被人类学家称为“老老人”的男士女士群体正在以不可阻挡之势扩张。但毋庸置疑的是,很多疾病的患者正在日益低龄化。

世界卫生组织曾经提出一个口号:“千万不要死于无知。”很多人死于无知,是因为小病熬成大病最终发展成不治之症。实际上,除了注意营养保健和体育锻炼之外,随时了解自己体内的健康变化并加以干预,最好的办法就是体检。

健康体检是医疗行业的组成部分。随着医疗体制的改革和人民生活水平的提高,特别是SARS以后,大家对健康体检的需求正在呈几何速度迅猛增长,各类体检机构也如雨后春笋般纷纷建立。《全民体检指南》一书此时应运而生,为大众的健康体检提供指导和参考。

此书从全新的角度介绍了体检观念、体检知识、健康管

理和促进方面的知识,语言简洁,实例具体,具有实用性、可读性,能对您的健康有所帮助。

刚刚迈入的21世纪,是健康长寿的世纪。要想实现世界卫生组织提出的“人人享有卫生保健”,实现全民健康,除了依靠生命科学的突破外,更需要人们自我保健意识的加强和健康观念的创新。

健康是生命之花的价值所在。现代职业的快节奏,生活方式的无序,生态环境的恶化,正越来越剧烈地干扰着现代人的健康。所以,通过定期的专业健康体检,可以明确了解自己身体处于何种状态:第一类是健康人,这类人需要的是促进健康;第二类是亚健康人群,身体中存在某些致病因素,需要管理健康,改进自己不良的生活方式来向健康转归;第三类为患病人个体,发现了早期疾病或各种慢性病,需要前往医院就医。

健康无价。一个民族、一个国家的兴衰与国民的体质息息相关。只有具备健康的体魄,才能实现民族的振兴、国家的富强。对于每一个渴望健康的人来说,健康的钥匙就在自己的手中,生命在于运动,健康需要维护!只要您注意定期体检,保持健康,为生命不断加油,那么您的生命之船,就会满载健康、幸福和成功,驶向美好的明天!

2004年9月

目 录

序 言 身体检查——维护健康的哨兵 1

PART 1 体检虽非万能,没有却万万不能 ——体检新观念——

01 人生最宝贵的财富是健康 3

世界上最宝贵的是人,人最宝贵的是生命,生命最宝贵的是健康。纵有万贯家财,如果身体垮了,财富对你又有什么意义?!

02 爱家人,就先让自己健康 7

健康还是一种责任和义务。你若深爱你的家人,就先让自己健康,不要成为家人的负担!

03 疾病的早期信号是“上天的恩惠” 10

人非神仙,谁能保证自己不生病?通过体检及早发现疾病,是您的福分。怕的是,病来了,自己却浑然不知,等发现时,已是后悔莫及……

04 体检,把握健康第一步 20

要活得健康,就要了解你自己的身体。像给爱车年检一样,每年检查身体。体检是对健康的投资,而且投入最小,收益最大!



PART 2 清清楚楚消费,明明白白体检 ——体检指南与新知——

01 该到哪儿去做体检? 29

选择体检机构的标准是:可靠——必须有基本的资质;方便——就近最好;实惠——收费合理;服务——值得信赖;环境——温馨洁净。总之,钱要花得物有所值,并让体检成为一种享受。

02 适合你的,就是最好的 34

不同的价格和条件,有不同的体检菜单,但基本检查项目不可少。

03 以前不知道,现在一定要知道 39

体检前应注意什么?正确的筛检怎么做?您的骨头够健康吗?如何看懂体检报告?体检结果是靠运气吗?什么情况下需要复检?

04 我告诉你,你告诉我 58

面对医生:有些情况你必须告诉他;有些结果他必须告诉你。面对结果:至少做到,不疏忽大意,也不要自己吓自己。



PART 3 其实你不懂你的身 ——体检问答——

- 01 体检的观念及心态 67
- 02 对体检的期待和要求 74
- 03 体检之前须知 78
- 04 体检的相关常识 80
- 05 检查技术与品质 99
- 06 医院检查与专业体检 102
- 07 体检之后 105





PART 4 有多少健康可以重来

——体检启示录——

01 体检异常的十大排行榜 111

引起人类死亡最常见的原因,有癌症、心脏病、高血压、糖尿病……这些病一旦到了你身上,都是很难根治的,只能是控制。

02 体检的重要发现 117

不良的生活习惯是万病之源!要想避开十大死因的魔掌,只有身体力行改善生活习惯这一条生路。

03 不可忽视的癌症筛检 125

体检虽然不一定发现所有早期的癌症,但却能早一些发现癌症。早检查、早发现、早治疗,癌症并非绝症。

04 儿童体检不容忽视 132

有苗不愁长。看着孩子们健康茁壮地成长,家长们往往会忽视对他们的健康检查。殊不知,忽略儿童体检,有时会贻误孩子的终身……

PART 5 把疾病交给良医,把健康交给自己

——健康管理——

01 把健康管理列入人生规划 139

生命是一列单程列车,没有返程的车票,恰似一江春水向东流,奔流到海不回头。只有平常投资健康、管理健康,你的健康才会增值。

02 改善生活习惯比吃药更重要 146

人们把糖尿病、高血压等叫慢性病、文明病、中老年病,其实应该把它们叫做“生活习惯病”。要想健康,就要改掉坏习惯。万物之灵怎能败给生活习惯!

03 膳食健康教育 150

现代人许多生活习惯病的出现,与饮食形态有相当大的关系。那么,究竟怎样吃才健康呢?

04 健康检查新趋势 155

自动化体检省时、省钱、制度化、标准化、普及化,以能够服务于广大群众的优点和特性,必将成为21世纪的主流。



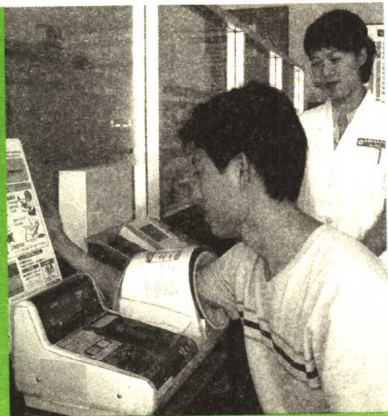
PART 6 附录

01	体检机构介绍	161
02	专项体检	167
03	体检菜单	170
04	体检机构名录	178

PART 1

体检虽非万能，没有却万万不能

——体检新观念——





人生最宝贵的财富是健康

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。纵有万贯家财，如果身体垮了，财富对你又有什么意义?!

请问，您做健康体检了吗？

2004年8月，一名赴雅典报道奥运会的北京电视台记者在工作中突发心肌梗塞，猝死在美丽的爱琴海边。这一悲剧在让人扼腕叹息的同时，也给忙碌的人们敲响了警钟：朝9晚5的你，终日操劳奔波的你，为事业为家庭忙碌的你，有多久没注意自己的身体了？上一次体检又是什么时候的事了？

健康第一，财富第二

无论你奋发有为或是学有所成，也无论你仕途辉煌或是

富甲一方，此时此刻你是否想过，这些对于健康来说都是次要的。

张先生马上就要提升了，突然却因肝病发展为肝硬化而住进了医院。想想多年为工作付出的心血和汗水，他发出了壮志未酬、人生悲凉的感叹。他原先是澳抗阳性，即感染了乙肝病毒，但是长期不检查身体。肝功能出现不正常也不当回事儿。更糟糕的是，因工作应酬需要他还经常大量饮酒、熬夜。于是，工作业绩不断攀升，肝脏损害不断加重，最终在他48岁事业即将更上一层楼之时，那个可怕的恶魔杀手——肝硬化也如期而至。

46岁的黄先生是某大公司董事长，属于事业正旺的成功人士。虽然知道自己“曾经”血压高过，但平时自觉身体很好，没有什么不舒服，又因工作太忙，没有意识也没有闲暇给自己的身体“零件”进行一下“保养”。于是透支、透支、



再透支，最后的结果就是：剧烈的头痛、眩晕、恶心、呕吐、气短、视力模糊，同时出现出汗、口干、面色苍白、心动过速、手足颤抖等极度病态。本来，高血压病人通过改善不良生活习惯，配合降压治疗，是可以避免心、脑、肾等器官损害，不至于发展到如此严重程度的。但黄先生对身体不在意而失去了健康，甚至为今后发生心功能衰竭、肾功能衰竭、尿毒症等埋下定时炸弹。此刻，黄先生才明白，即使再成功，再富有，失去健康，生活质量已大打折扣。

健康究竟指什么？

既然健康这么重要，就应该对健康有一个正确的认识。那么健康到底指的是什么呢？联合国世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：健康就是身体、精神及社会方面都处在良好的状态，并不仅仅指没有疾病或缺陷，也不因人种、宗教、政治信念或社会条件的不同而有差别，是一种个人的基本权利。这三个层面中，以身体、精神的健康为首要，因为只有健康的身体和心理，才会拥有健康的社会生活。



健康箴言

健康的身体是事业成功、享受快乐人生最基本的条件。

完美人生的三大支柱——健康的身心、幸福的家庭、成功的事业。

