



# 健康管理师手册

主编：陈方才 朱汉荣 牛丽莉 林继灿

武汉出版社

# 健康管理师手册

主编：陈方才 朱汉荣  
牛丽莉 林继灿

武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

健康管理师手册/陈方才等主编. —武汉:武汉出版社,2007.8

ISBN 978-7-5430-3722-9

I. 健… II. 陈… III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第125484号

## 书 名:健康管理师手册

---

主 编:陈方才 朱汉荣 牛丽莉 林继灿

责任编辑:王远彦 李 理

封面设计:方 才

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路103号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:武汉珞南印务有限责任公司 经 销:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:22.625 字 数:565千字 插 页:4

版 次:2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

印 数:0001-2000册

定 价:58.00元

---

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

## 健康管理师手册

### 编委名单

主 编：陈方才 朱汉荣 牛丽莉 林继灿

副主编：王汉华 杨明发 陈立 曾绍波 黄杰 杜坚  
杨泽 刘小桂 陈文玲

编 委：(按姓氏笔画为序)

牛丽莉	王汉华	王志忠	石平	冯子力	邝远芬
朱汉荣	伍碧梅	华群	刘小桂	陈立	陈方才
陈文玲	杜坚	何晓敏	杨明发	杨泽	杨斌
林继灿	房洪	罗一红	罗静	胡军谱	禹启华
殷海生	秦红	黄杰	彭芳	曾绍波	潘昌文

## 内 容 简 介

《健康管理师手册》共有 10 章，从人体结构、功能与健康入手，系统介绍了健康管理、人体结构与功能、健康风险评估步骤和内容、心电图检测评估、影像学检测评估、实验室检测评估、健康四大基石和免疫保健等基础知识，可供健康教育工作者、健康管理从业人员实施健康风险测评、健康促进指导和公众自我健康管理时参考。

## 前 言

我国正处于工业发展时期，生态环境恶化，社会竞争激烈，新发再发传染病不断出现，慢性非传染性疾病发病率不断上升，人们的健康问题越来越突出。调查显示，我国居民的身体状况在逐渐下降，心脑血管病、高血脂、高血压病、糖尿病、肿瘤、肥胖症等多种慢性疾病的患病率在逐渐增高，心理疾病患者以及亚健康人群已占人群总数的 60%—70%，许多行业精英人士发生猝死的案例屡见不鲜。随着经济的发展和生活水平的不断提高，公众追求健康的愿望越来越强烈。

世界卫生组织（WHO）把健康定义为“健康是每天生活的资源，并非生活的目的。健康是社会和个人的资源，是个人能力的体现”。健康不是一切，但如果没有健康，就会失去一切。健康意味着人的躯体、精神、社会适应能力状态良好，它是人实现自由发展的前提。健康不仅是一种个体素质，更是一种公民权利。公民健康权是指公民所享有和应当享有的保持其躯体生理机能正常和精神状态完满的权利。同时，公民健康又是国家的重要资源，是巨大的社会财富。健康对经济增长的贡献巨大，人口健康是经济增长最有力的驱动力。为了维护公民健康权利，促进公众健康，保护健康的劳动人力资源，推动健康管理事业发展，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。

一个人能不能健康长寿，15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，60%取决于行为生活方式。危害健康的因素是多方面的，健康管理的宗旨是调动个体和群体及整个社会的积极性，有效利用有限的资源，消除或减少健康危

害，以获得最大的健康效果。

健康管理师是具有医学保健、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、健康教育和健康促进指导基本能力，对个人、家庭、社会居民进行健康评估、健康咨询和健康管理指导，以提高公众身心健康水平，促进我国健康事业发展的专业人才。在专业人员的指导下，通过实施健康管理，实现四降三减二改变一学会的“4321”目标（四降——降血糖、降血脂、降体重、降血压，三减——减少用药量、减少医药费支出、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方法），从而避免健康风险因素升级而发展成为疾病或加重病情，改善健康状况，提高工作效率和生活质量。医学实践证明，健康的行为生活方式，可以使高血压的发病率降低 55%，糖尿病的发病率降低 50%，脑卒中、冠心病的发病率降低 75%，肿瘤的发病率降低 33%。每个人都是自身健康最好的管理师。可以肯定，只要遵循健康的行为生活方式，就可以把健康牢牢地掌握在自己手中，使生命之树常青。

健康管理师是一个新职业，健康管理是一个新领域，健康管理工作在我国刚刚起步。关心和支持健康管理事业，是政府、相关组织和公众共同的责任。编辑《健康管理师手册》，为的是给健康管理从业人员和广大公众提供具有科学性、基础性、实用性的人体与健康知识，并力求为开展健康管理提供一种逻辑思路。健康管理涉及多学科的专业知识。但由于我们学识水平有限，错误之处在所难免，欢迎批评指正。

编者

2007年6月

# 目 录

## 前言

## 第一章 健康与健康管理的

第一节 健康与亚健康	1
一、健康的定义	1
二、健康的指标	1
三、亚健康	2
第二节 健康危害因素及人体病理改变	6
一、健康危害因素	6
二、人体常见病理改变	13
三、什么是疾病	22
四、衰老与疾病	25
五、神经—内分泌—免疫调节、应激与疾病	28
第三节 健康管理	31
一、健康管理的概念	31
二、健康管理的内容与步骤	32
三、健康管理效用	34
四、健康管理发展前景	35
五、健康管理师的素质要求与任务	36

## 第二章 健康教育与健康促进

第一节 概述	38
一、健康教育	38
二、健康促进	40
三、健康教育的目的、任务与意义	44



四、健康教育的原则	45
第二节 健康教育传播方法	47
一、语言教育方法	47
二、文字教育方法	51
三、形象教育方法	54
四、现代教育技术方法	56
第三节 健康教育与健康促进的社会效用	61
一、在卫生工作中的作用	61
二、在健康管理工作中的作用	63
三、健康教育与健康促进的任务	63

### 第三章 循证医学

第一节 基本概念	65
一、什么是循证医学	65
二、什么是循证保健	66
三、什么是循证实践	67
第二节 健康管理中的循证实践	67
一、提出问题	67
二、检索文献寻找证据	70
三、严格评价证据	72
四、应用证据	79
五、自我评估	80

### 第四章 人体结构与功能

第一节 人体细胞	83
一、细胞膜	83
二、细胞质	86

## 目 录

三、细胞核·····	87
第二节 人体生命活动的基本特征·····	87
一、人体的物质构成·····	87
二、新陈代谢·····	88
三、兴奋性·····	89
第三节 人体机能活动的调节·····	89
一、神经调节·····	90
二、体液调节·····	90
三、自身调节·····	91
四、功能活动的反馈·····	91
第四节 血液·····	92
一、体液与内环境·····	92
二、血液的组成及血浆·····	93
三、血细胞·····	100
四、血液凝固和纤维蛋白溶解系统·····	106
五、血型 and 输血·····	108
第五节 人体各系统构成及功能·····	110
一、神经系统·····	110
二、循环系统·····	111
三、呼吸系统·····	111
四、消化系统·····	112
五、泌尿系统·····	112
六、生殖系统·····	112
七、内分泌系统·····	113
八、免疫系统·····	113
九、运动系统·····	114
十、感官系统·····	114
第六节 人体十六大器官构成及功能·····	116
一、头发·····	116

二、皮肤	117
三、脑	117
四、眼	122
五、耳	125
六、口腔	126
七、咽、喉	128
八、肺	129
九、心脏	130
十、肾、膀胱	133
十一、肝、胆	135
十二、胃、肠	138
十三、胰	138
十四、生殖器	141
十五、女性乳房	142
十六、脊柱及颈、肩、腰、膝关节	145
第七节 人体体表分区及标志	149
一、人体体表分区	150
二、人体体表重要标志	151

## 第五章 健康评估

第一节 健康评估步骤	161
一、收集健康状况资料	161
二、分析、评价、整理资料	163
三、评估资料提出初步诊断	166
四、确立风险干预方案	167
第二节 健康评估方法	167
一、健康评估的特点	168
二、常用的健康评估思维方法	170

## 目 录

三、健康评估思维的基本原则·····	171
第三节 健康评估内容·····	173
一、健康评估的种类·····	173
二、疾病评估的内容和方法·····	174
第四节 常见症状评估·····	176
一、发热·····	176
二、头痛·····	180
三、咯血·····	183
四、呼吸困难·····	186
五、胸痛·····	190
六、发绀·····	193
七、水肿·····	195
八、心悸·····	199
九、呕血·····	201
十、便血·····	204
十一、腹泻·····	206
十二、黄疸·····	208
十三、腹痛·····	212
十四、惊厥·····	215
十五、意识障碍·····	217
十六、咳嗽咳痰·····	221
十七、恶心呕吐·····	224
第五节 身体评估·····	227
一、身体评估的基本方法·····	227
二、一般状态评估·····	243
三、皮肤、浅表淋巴结评估·····	249
四、头部、面部、颈部评估·····	254
五、胸部评估·····	258
六、腹部评估·····	280

七、肛门、直肠、生殖器评估·····	290
八、脊柱及四肢评估·····	294
九、神经系统评估·····	297
第六节 心理评估·····	308
一、概述·····	308
二、自我概念评估·····	311
三、认知评估·····	317
四、情绪和情感评估·····	321
五、个性评估·····	327
六、压力与压力应对评估·····	330
第七节 亚健康监测评估·····	335
一、MDI 检测·····	335
二、元素检测·····	336
三、超显微亚健康全息检测·····	337
四、性激素水平检测·····	337
五、人体反射区检测·····	337
六、常见疾病信息检测·····	337
七、亚健康状态自我检测·····	338
第八节 常见慢性疾病评估·····	341
一、原发性高血压评估·····	341
二、心力衰竭评估·····	343
三、冠状动脉粥样硬化性心脏病评估·····	346
四、糖尿病评估·····	354
五、高脂血症评估·····	357

## 第六章 心电图检测评估

第一节 正常心电图·····	362
一、典型模式心电图·····	362

## 目 录

二、心电图的测量	363
三、心电图各波段间期的正常范围	367
第二节 异常心电图	370
一、房室肥大	370
二、心肌缺血	372
三、心肌梗死	373
四、常见心律失常	375
五、电解质紊乱的心电图表现	381
六、洋地黄效应及洋地黄中毒的心电图表现	382
第三节 心电图的诊断步骤与临床应用	383
一、心电图的诊断步骤	383
二、心电图的临床应用	384

## 第七章 影像学检测评估

第一节 放射学检测评估	385
一、概述	385
二、呼吸系统 X 线检测	390
三、循环系统 X 线检测	399
四、消化系统 X 线检测	407
五、骨、关节系统 X 线检测	414
六、泌尿系统 X 线检测	421
七、影像新技术在临床上的应用	423
第二节 超声检测评估	426
一、概述	426
二、超声检测的临床应用	430
第三节 放射性核素检测评估	432
一、概述	432
二、常用的放射性核素检测	432

第八章 实验室检测评估

第一节 血液一般检测评估	435
一、红细胞计数检测	435
二、血红蛋白检测	436
三、白细胞计数检测	437
四、白细胞分类计数检测	438
五、网织红细胞计数检测	440
六、红细胞沉降率检测	441
七、血小板计数检测	441
八、碳氧血红蛋白定性检测	442
九、ABO血型鉴定检测	443
十、疟原虫涂片检测	443
十一、血液微丝蚴检测	444
第二节 尿液和粪便检测评估	444
一、尿液隐血检测	444
二、尿胆红素检测	445
三、尿胆原检测	446
四、尿酮体检测	446
五、尿蛋白检测	447
六、尿葡萄糖检测	448
七、尿比重检测	448
八、尿白细胞检测	449
九、尿沉渣红细胞检测	449
十、尿沉渣管型检测	450
十一、粪便检测	451
第三节 体液及分泌液检测评估	453
一、脑脊液检测	453
二、浆膜腔液检测	454

## 目 录

三、阴道分泌物检测	455
四、前列腺液检测	457
五、精液检测	457
第四节 肝脏疾病相关检测评估	459
一、血清丙氨酸氨基转移酶检测	459
二、血清 $\gamma$ -谷氨酰转移酶检测	459
三、血清总胆红素和直接胆红素检测	461
四、血清总蛋白、白蛋白、球蛋白检测	462
五、血清拟胆碱酯酶检测	463
六、甲型肝炎病毒抗体检测	463
七、乙型肝炎两对半检测	464
八、丙型肝炎病毒抗体检测	467
九、丁型肝炎病毒血清标记物检测	467
十、戊型肝炎病毒抗体检测	468
第五节 肾脏疾病相关检测评估	469
一、24 小时尿蛋白定量检测	469
二、尿微量白蛋白检测	470
三、尿视黄醇结合蛋白检测	470
四、血清尿素氮检测	471
五、血清肌酐检测	471
六、血清尿酸检测	472
七、血浆二氧化碳总量检测	473
第六节 血脂相关检测评估	473
一、血清总胆固醇检测	473
二、血清甘油三酯检测	474
三、血清高密度脂蛋白胆固醇检测	475
四、血清低密度脂蛋白胆固醇检测	476
第七节 胰酶代谢相关检测评估	477
一、淀粉酶检测	477



二、脂肪酶检测·····	478
三、尿胰蛋白酶原-2 检测·····	478
第八节 糖代谢相关检测评估·····	479
一、血清葡萄糖检测·····	479
二、胰岛素及胰岛素释放检测·····	480
三、糖化血红蛋白检测·····	481
四、 $\beta$ -羟丁酸检测·····	481
五、血清乳酸检测·····	482
第九节 电解质检测评估·····	483
一、血清钙检测·····	483
二、血清磷检测·····	484
三、血清铁检测·····	484
四、血清镁检测·····	485
五、血清钾检测·····	486
六、血清钠检测·····	487
七、血清氯检测·····	488
第十节 心脏疾病相关检测评估·····	489
一、肌酸激酶检测·····	489
二、心肌钙蛋白-I 检测·····	490
三、血清乳酸脱氢酶检测·····	490
第十一节 贫血相关检测评估·····	491
一、血清铁蛋白检测·····	491
二、血清叶酸和 $B_{12}$ 检测·····	491
第十二节 出血与血栓性疾病相关检测评估·····	493
一、血浆凝血酶原时间检测·····	493
二、血浆纤维蛋白原检测·····	494
三、纤维蛋白降解产物检测·····	495
四、血小板聚集检测·····	495
第十三节 感染性疾病相关检测评估·····	496