

健康 管理 实用 技术

— 编 著 © 孙爱萍 —

JIANKANG GUANLI
SHIYONG JISHU



中国医药科技出版社

健康管理实用技术

编 著 孙爱萍

内 容 提 要

这是一本关于健康管理方面的书,编者根据多年管理经验,总结国内外健康管理理念编写而成。全书共四篇,分别是服务篇、专业篇、干预篇、案例篇,介绍了健康管理服务的流程、人体营养测评、健康风险评估、慢性疾病预防与健康管理等知识及案例分析等内容。书末附有健康状况调查问卷、人体营养测评及人体组成评定方法等知识。内容翔实、语言精炼、实用性强,可作为健康管理师培训教程,普通民众亦可从本书中学会自我健康管理。

图书在版编目(CIP)数据

健康管理实用技术/孙爱萍编著. —北京:中国医药科技出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4333 - 4

I. 健… II. 孙… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 142493 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 787 × 1092mm ¹/₁₆

印张 35 ³/₄

字数 726 千字

版次 2009 年 8 月第 1 版

印次 2009 年 8 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4333 - 4

定价 98.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

作者简介

孙爱革，女，从医20余年，主要从事临床内科、妇幼保健、全科医疗、健康管理和营养保健等多学科医疗保健工作。

近11年主要从事高端企业家的健康管理与私人医生服务及健康教育培训与专题讲座工作；尤其在常见病、慢性病（糖尿病、高血压、血脂异常、肥胖、代谢综合征、颈椎病等）及其并发症的综合干预与管理等方面有着较为丰富的经验和独特的方法，赢得了众多患者及会员的信任和认可。

曾为多家大型公司开展过孕期、产后、0~6岁婴幼儿、白领阶层中青年、老年人医疗营养保健专题知识讲座，得到了现场嘉宾及单位领导的信赖与好评。

2006年开创《健康管理实际操作与应用》、《人体营养测评》课程。

主讲特色课程有《孕期营养与胎儿脑发育》、《乳房的早期护理》、《如何做月子》、《产后恢复与护理》、《新生儿洗澡和抚触》、《婴幼儿早期教育与智力开发》、《均衡营养是儿童体能智能健康成长的重要基石》、《七大营养素的保健功能》、《科学合理膳食延年益寿》、《均衡营养有利于人体健康》、《防病抗衰老的营养保健秘诀》、《办公室综合症的防治与保健》、《IT行业职业病防范与保健》、《健康新理念》、《健康体检对慢性病的早期防治有重要意义》、《专业人员如何做好健康管理》、《营养学基础七大营养素的生理功能》、《公共营养学基础概论》、《人体营养测评》、《健康管理的实际操作与应用》、《十大慢性疾病的防治与干预管理》、《别让颈椎病亲近你》、《关爱女性，呵护健康》、《吃出健康，吃出美丽》、《膳食营养与四季养生》、《营养膳食与人体健康》等。

2006年曾被世界健康咨询师联合会国际教育研究院健康管理师培训学院特聘为营养保健师、健康管理师培训讲师，培训课程有《健康管理的实际操作与应用》、《人体营养测评》。2007年被新探健康发展研究中心特聘为国家健康管理师培训讲师，被北京市健康教育协会举办首期国家职业健康管理师培训班特聘讲师，讲授《健康管理的实际操作与应用》课程，2007年被中国医疗保健国际交流促进会特聘为《公共营养师》培训讲师，培训课程有《走进营养世界》、《公共营养学基础概论》、《营养学基础七大营养素的生理功能》、《沟通技巧训练》、《营养计算基本方法》。2008年被中国人民大学健康管理学院健康管理硕士研修培训班特聘为讲师，培训课程为《总检报告的健康系统评价与干预方案的科学设计》等。

2008年10月在第五届中国健康产业论坛发表《健康管理服务内涵模式探索与实践》、《健康管理行业发展现状分析与实现路径思考》。2008年被首届中国营养健康教育高峰论坛组委会、首届中国营养师年会组委会、2008年度中国优秀营养师评选委员会评选为2008年度中国优秀营养师，并获得“公益服务奖”殊荣。

2009年1月在中国香港《现代中医药杂志》特设专栏连载刊登《糖尿病的预防与干预管理》。2009年4月15日，获得“第三届中华健康理论论坛”2008~2009年度“中华健康管理杰出人物”称号。

前 言

健康管理是朝阳产业，是我国卫生服务事业今后发展的主潮流。随着国外健康管理服务模式的引进，具有中国特色的健康管理服务模式也在探索之中逐步完善和走向成熟。世界卫生组织指出：人的健康8%取决于医疗条件，10%取决于社会因素，7%取决于环境因素，15%取决于遗传因素，60%取决于生活方式。所以说，人的健康主要取决于生活方式因素，而改善和维护健康的最佳方式就是参与以矫正生活方式为主题的健康管理。健康管理是一个连续的、长期的、循环往复、始终贯穿的过程。健康管理是一种方法，更是一套完善、周密的服务程序，其目的在于使健康的人以及患者更好地拥有健康、恢复健康、促进健康，并节约经费，有效降低医疗费用的支出。

纵观国内外健康管理服务模式可谓是缤纷异彩，各有千秋。而在细节服务实施过程中探索和实践其服务模式与方法，则需要大批的专业人才全身心地投入到实际服务中，才能更好地服务于民，提高全民健康素质，推动行业的迅速发展。同时更需要我们对接受服务的对象如何参与健康管理以及健康管理服务有哪些内容、实施哪些干预手段等进行深入的了解，才能积极主动地配合和实施自我管理，使健康管理得到有效的服务。

通过2年时间对我国健康管理业界开展的系列调研情况分析表明，目前国内开展的健康管理实用技术服务和规范标准极其欠缺；缺少具有实用性和指导性的教程，使得健康管理从业人员在实际工作中感觉缺乏具体的流程与方法，不知如何规范地实施和运作。而接受服务的对象更是对健康管理的全新概念有着不同的认识，甚至将就医诊疗认为就是健康管理的全部。

为了更好地服务于客户，我们根据服务需求编写了本书。在编写过程中组织了国内健康管理行业中的实战专家、教授，对本书的知识结构、方法和内容等进行了研讨，同时借鉴和汲取了国内外的健康管理理念、经验和精华，并征求了广大健康管理行业从业者、热爱此项工作的相关人士和接受服务客户的意见和建议，最终完成此书的编写。

本书旨在帮助读者增强核心竞争力、培育职业化高层管理团队，以提高其发展的战略执行能力，为服务需求者提供优质专业的服务；使接受服务的

对象，清清楚楚、明明白白地接受服务，共同配合协作，有效地改善和促进大众健康。

本书在编写过程中，得到了国家卫生部职业技能鉴定指导中心、中华预防医学会、中华医学会健康管理学分会、中华医学会全科医学分会、中华医学会心血管分会、中国健康教育协会、中国健康教育研究所、中国医学科学院肿瘤医院肿瘤研究所、中国保健协会健康服务与研究专业委员会、中国人民大学、北京医院、中日友好医院、北京同仁医院、北京大学第一医院、北京大学人民医院、北京大学第三医院、海淀妇幼保健院等多部门领导和专家的支持和帮助，在此表示衷心的感谢。由于自身知识有限，对健康管理的实践还有待于更深入地学习、研究和探索，编写内容上有许多不足，敬请各位读者能予以谅解和包涵，同时加以斧正，使更完善、更具有实用价值。

编 者

2009 年 6 月

目录

服 务 篇

第一章 健康管理服务总论	(3)
第一节 健康管理绪论	(3)
一、健康管理行业兴起背景	(3)
二、健康管理新理念和定义	(5)
三、健康管理师如何做好健康管理	(7)
四、健康管理的主题	(7)
五、预防、控制慢性生活方式疾病的健康管理实践	(9)
六、实现健康保险与健康管理的互动	(10)
七、健康管理的推广应用	(10)
八、健康管理服务实现的目标	(11)
第二节 “健康中国2020”战略	(12)
一、医改的总体目标	(13)
二、医改的四个体系	(13)
三、医改的八项支撑	(13)
四、医改近期的五项重点	(13)
第三节 健康管理服务内容	(14)
一、健康档案管理	(14)
二、健康体检管理	(17)
三、健康风险分析与评估管理	(17)
四、生活方式管理	(18)
五、亚临床管理	(20)
六、疾病管理	(20)
七、健康需求管理	(22)
八、健康知识管理	(22)
九、动态跟踪管理	(23)
参考文献	(24)

第二章 健康管理服务的总流程	(25)
第一节 健康管理服务的分类与基本流程	(25)
一、健康管理服务的分类	(25)
二、健康管理服务的基本流程	(26)
三、健康管理的常用服务流程	(26)
第二节 健康管理服务实践内涵模式	(27)
一、健康管理服务的内涵与特征	(27)
二、健康管理服务的流程	(28)
三、健康管理的人群分类	(30)
第三节 健康管理服务现况分类与分层	(31)
一、以北京独特的资源属性为例对健康管理服务机构现况分类与 分层予以分析	(31)
二、健康管理行业发展的实践瓶颈思考与实现路径	(34)
第四节 健康管理的实施步骤	(36)
一、健康管理的基本步骤(健康管理的五部曲)	(36)
二、健康管理的核心内容	(38)
三、健康管理的实施步骤	(38)
第五节 健康管理服务总流程	(40)
一、启卡服务流程	(40)
二、首诊服务流程	(41)
三、健康体检服务流程	(42)
四、健康风险评估流程	(42)
五、个人“健康管理干预计划实施方案”服务流程	(45)
六、动态跟踪管理服务流程	(45)
七、受理医疗预约服务与通告流程	(46)
八、名医名院服务流程	(47)
九、健康管理服务消费结算流程	(48)
十、免疫预防接种服务流程	(48)
十一、上门巡诊服务流程	(49)
十二、健康知识讲座服务流程	(49)
十三、健康沙龙活动流程	(50)
十四、健康管理服务统计工作流程	(50)
第六节 全方位健康管理服务体系	(51)
一、全方位健康管理服务体系	(51)
二、全方位健康管理服务解析	(52)
三、全面健康管理人群划分	(53)
四、健康管理实现的目标	(54)

五、健康管理中的注意事项	(54)
参考文献	(54)

专 业 篇

第三章 人体营养测评	(57)
第一节 营养学基础概论	(57)
一、获取均衡营养素	(57)
二、营养合理	(58)
三、均衡营养	(58)
第二节 营养与健康的关系	(58)
一、营养素缺乏病	(58)
二、营养过剩性疾病	(59)
第三节 中国居民膳食营养素参考摄入量	(60)
一、膳食营养素参考摄入量	(60)
二、DRIs 四项营养水平内容	(60)
三、每日膳食营养供给量	(61)
四、人体生理需要量	(61)
第四节 人体营养调查	(61)
一、居民营养状况调查与监测	(61)
二、社会营养监测	(63)
第五节 膳食结构与膳食指南	(64)
一、中国居民膳食指南的基本内容	(64)
二、中国居民平衡膳食宝塔	(67)
三、合理膳食的基本要求	(68)
第六节 膳食结构特征模式	(69)
一、膳食结构	(69)
二、当今世界的膳食结构类型	(69)
三、中国 2001~2010 年食物与营养发展纲要	(69)
第七节 人体营养状况评价	(70)
一、人体测量	(70)
二、生化及实验室检查	(74)
三、临床检查	(77)
四、膳食营养计算和综合评价	(79)
五、综合评价内容	(79)

第八节 人体生命不同时期的营养需求	(80)
一、婴儿的膳食指南	(80)
二、幼儿与学龄前儿童的膳食指南	(80)
三、学龄儿童的膳食指南	(80)
四、青少年的膳食指南	(81)
五、孕妇的膳食指南	(81)
六、乳母的膳食指南	(81)
七、中年人的膳食指南与营养搭配	(81)
八、老年人的膳食指南与平衡膳食	(83)
九、白领人群的饮食与营养	(84)
十、特殊环境与特种作业人群的营养与膳食	(87)
第九节 各类食物互换	(90)
一、食品(物)交换份法	(90)
二、食品交换份法的使用	(95)
第四章 个性化营养食谱的制订	(96)
第一节 营养食谱的编制	(96)
一、营养食谱的编制原则	(96)
二、人体营养计算方法	(97)
三、营养食谱的制订步骤	(98)
四、糖尿病患者食谱制订与食物互换原则	(99)
五、主要食物的血糖生成指数	(100)
第二节 个性化食谱制订举例	(101)
参考文献	(108)
第五章 健康风险评估	(109)
第一节 健康信息收集	(109)
一、健康信息收集的目的	(109)
二、健康信息收集的原则	(109)
三、信息收集途径	(109)
四、首次访谈与咨询	(110)
五、采集健康信息	(111)
六、社区卫生服务信息系统	(113)
七、健康档案管理信息系统的功能	(113)
八、健康档案信息系统的建立和管理	(115)
第二节 健康风险评估	(116)
一、健康风险评估的定义	(116)
二、健康风险分析评估的意义	(117)

三、健康风险评估的目的	(117)
四、健康风险评估的基本原理	(118)
五、健康风险分析评估的要素	(118)
六、健康风险分析与评估的步骤	(118)
七、健康风险评估的方法	(118)
八、健康风险评估的种类	(120)
九、健康风险评估模型的基础操作	(121)
十、健康风险评估软件的实际应用	(121)
十一、制订健康管理干预计划	(122)
十二、健康全面干预管理	(122)

下 篇

第六章 十大慢性疾病的预防与健康管理

第一节 高血压	(127)
一、概述	(127)
二、高血压的发病机制	(131)
三、高血压的干预治疗	(142)
四、高血压的分级干预管理	(148)
第二节 高脂血症	(154)
一、概述	(154)
二、高脂血症的发病机制	(160)
三、高脂血症的综合干预治疗	(166)
四、高脂血症的早期干预与管理	(179)
第三节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	(182)
一、概述	(182)
二、冠心病的危险因素与发病机制	(183)
三、心绞痛	(184)
四、急性心肌梗死	(187)
五、冠心病的综合干预治疗	(193)
六、冠心病的干预管理	(198)
第四节 脑血管疾病	(200)
一、概述	(200)
二、缺血性脑血管病	(205)
三、出血性脑血管病	(210)

四、脑血管病的综合干预治疗	(213)
五、脑血管病的非药物干预治疗	(218)
六、脑血管病的预防与康复护理	(219)
第五节 代谢性疾病	(226)
一、肥胖症	(226)
二、脂肪肝	(238)
三、糖尿病	(248)
四、痛风与高尿酸血症	(274)
五、代谢综合征	(287)
参考文献	(295)
第七章 骨科疾病的预防与健康管理	(296)
第一节 颈椎病	(296)
一、骨质增生概述	(296)
二、骨质增生的分类	(297)
三、颈椎病概述	(298)
四、颈椎病的病因	(300)
五、颈椎病的症状与分型	(300)
六、颈椎病的主要病理改变	(305)
七、颈椎病的检查项目与最新诊断标准	(306)
八、颈椎病的综合干预治疗	(308)
九、颈椎病的预防	(310)
第二节 腰椎病	(311)
一、腰椎病概述	(311)
二、腰椎病的分类及常见症状	(312)
三、腰椎病的分型	(313)
四、腰椎间盘突出症的病因	(314)
五、腰椎间盘突出症的病理分型	(314)
六、腰椎间盘突出症的诊断	(314)
七、腰椎间盘突出症的临床表现	(315)
八、腰椎病的检查项目	(315)
九、腰椎间盘突出症的综合干预治疗	(316)
十、腰椎间盘突出症的预防	(316)
参考文献	(318)
第八章 中医与养生	(319)
第一节 中医养生学	(319)
一、中医养生学基础理论	(321)

二、阴阳五行学说	(327)
三、经络学说	(333)
四、脏腑学说	(338)
五、四诊八纲	(345)
六、中药学基础知识	(352)
第二节 养生和中医的健康观	(355)
一、养生与健康理念	(355)
二、中医“治未病”的预防思想	(361)
第三节 诊病自测法	(362)
一、头发辨病	(363)
二、眉毛辨病	(363)
三、面部辨病	(364)
四、眼睛辨病	(365)
五、望舌苔	(366)
六、味觉异常辨病	(366)
七、大便辨病	(367)
八、步态辨病	(369)
第四节 常用非药物疗法与保健方法	(370)
一、针灸	(370)
二、推拿	(372)
三、刮痧与拔罐	(374)
第五节 药膳与食疗	(375)
一、药膳	(375)
二、食疗	(384)
第六节 常用药膳方	(394)
参考文献	(397)

第九章 心理健康与压力管理

第一节 心理健康	(399)
一、概述	(399)
二、心理健康与心理障碍的鉴别	(400)
第二节 常见心理障碍	(408)
一、常见心理障碍的主要表现	(408)
二、人际交往中常见的心理障碍	(415)
三、心理平衡和心理调适方法	(417)
第三节 不同年龄阶段的心理健康	(423)
一、儿童的心理健康	(423)
二、青少年心理健康	(428)

三、中年心理健康	(430)
四、老年心理健康	(431)
第四节 心身疾病	(432)
一、心身疾病的概念	(432)
二、心身疾病的特点和发病趋势	(436)
三、心理问题与心理紊乱	(445)
四、心理压力与干预管理	(456)
第五节 心理评估	(458)
一、心理评估概述	(458)
二、心理测验概述	(463)
第六节 常用心理测验	(466)
一、智力测验	(466)
二、人格测验	(467)
三、神经心理测验	(470)
四、评定量表	(470)
第七节 心理咨询	(471)
一、心理咨询基本理论	(471)
二、心理咨询与沟通技巧	(473)
参考文献	(480)

第十章 健康运动与身心管理

第一节 健康体适能与身体活动	(481)
一、健康体适能	(482)
二、身体活动	(487)
第二节 体力活动与能量平衡	(491)
一、能量摄入来源	(492)
二、能量消耗去路	(492)
三、体重高低决定于能量平衡	(493)
第三节 运动身心利于健康	(495)
一、身体活动影响健康的科学证据	(495)
二、身心运动促进健康	(496)
三、益于身心健康的活动水平	(497)
四、体力活动的心理和社会效应	(499)
五、体育运动与心理健康	(500)
第四节 身心运动的干预与管理	(502)
一、身体活动干预原则	(502)
二、活动前的健康筛查与评估	(503)
三、个体身体活动干预	(505)

四、群体活动指导	(506)
第五节 运动处方	(508)
一、运动处方的概念	(508)
二、运动处方的分类	(508)
三、运动处方的制订与实施	(509)
四、四季有氧运动的注意事项	(513)
五、身心运动水平监测	(513)
第六节 疾病状态运动的干预管理	(514)
一、高血压的运动干预管理	(514)
二、糖尿病的运动干预管理	(520)
三、骨骼疾病的运动干预管理	(524)
参考文献	(528)

案 例 篇

第十一章 健康管理案例分析	(531)
第一节 系统健康管理服务案例	(531)
一、特殊人群服务案例	(531)
二、团队式企业家服务案例	(532)
三、家庭式会员服务案例	(532)
四、个人会员服务案例	(534)
第二节 专项管理服务案例	(535)
一、团队中高层管理人员个性化健康分析评估服务	(535)
二、就医绿色通道服务	(535)
附录	(536)
一、个人健康信息	(536)
二、中国居民能量和主要营养素平均摄入量	(538)
三、低能量平衡膳食构成和供能营养素	(538)
四、SCL-90 答题纸	(539)
五、健康状况调查问卷 (SF-36) (中文版)	(542)
六、人体营养评定及人体组成评定方法	(544)
七、各种症状与营养缺乏的关系	(546)
八、抑郁自评量表 (SDS) 及说明	(547)
九、焦虑自评量表 (SAS) 及说明	(549)

十、生活事件量表 (LES) 及说明.....	(550)
十一、特质应对方式问卷 (TCSQ)	(553)
十二、A 型行为类型评定	(554)

