全国高等学校教材
供健康服务与管理类专业用

健康管理职业导论

主　编◎姚　军　刘世征
副主编◎李　明　曲　典

人民卫生出版社

全国高等学校教材
供健康服务与管理类专业用

健康管理职业导论

主　编　姚　军　刘世征
副主编　李　明　曲　典

人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

健康管理职业导论 / 姚军，刘世征主编．—北京：人民卫生出版社，2019

ISBN 978-7-117-28725-8

Ⅰ. ①健… Ⅱ. ①姚…②刘… Ⅲ. ①保健－概论 Ⅳ. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 156571 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康，购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

健康管理职业导论

主　　编：姚　军　刘世征
出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）
地　　址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮　　编：100021
E - mail：pmph @ pmph.com
购书热线：010-59787592　010-59787584　010-65264830
印　　刷：天津安泰印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：787 × 1092　1/16　　印张：11
字　　数：268 千字
版　　次：2019 年 9 月第 1 版　2019 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号：ISBN 978-7-117-28725-8
定　　价：45.00 元
打击盗版举报电话：010-59787491　E-mail：WQ @ pmph.com
（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

编　者（按姓氏笔画排序）

于　波（中国中医药科技开发交流中心）
王　心（天津医学高等专科学校）
王　爽（中国医科大学）
王大红（海南医学院）
王春鹏（辽宁医药职业学院）
冯　强（国家体育总局体育科学研究所）
曲　典（中国中医药科技开发交流中心）
刘　彩（天津中医药大学）
刘文文（中国质量认证中心）
刘世征（中国健康管理协会）
李　明（中国健康管理协会）
李　铁（长春中医药大学）
杨艳旭（天津医学高等专科学校）
吴　蔚（中国质量认证中心）
宋　卉（广东食品药品职业学院）
张景洲（长春中医药大学）
陈贤义（人民卫生出版社）
陈彼得（厦门市翔安区卫生健康局）
周　平（北京西城区预防医学会）
周艳芝（鞍山师范学院）
钟雨洁（中国中医科学院广安门医院）
姚　军（中国健康管理协会）
高　宇（中关村大数据产业联盟）
黄　佩（中国质量认证中心）
董　琛（山东体育学院）
黑启明（海南医学院）
裴治纲（天津市卫生计生综合监督所）

《健康管理职业导论》教材审定委员会

（按姓氏笔画排序）

于晓松　王启明　王富春　孔灵芝　邓菲菲

田惠光　冯　雪　李立明　李灿东　杨　磊

杨月欣　杨文秀　吴伯平　何　丽　汪启富

张志勇　张俊华　张毓辉　张黎刚　陈君石

周　华　房会东　赵世洪　郝燕燕　栾培新

郭　姣　曹维明　曾　强　靖瑞锋　魏　畅

序一

目前，人类正在面对由于生活方式改变和人口老龄化所带来的健康问题挑战，慢性非传染性疾病已经取代传染性疾病成为人类健康的最大威胁，我们既要应对发达国家面临的卫生与健康问题，也要应对发展中国家面临的卫生与健康问题。在这种情况下，需要对传统的医学模式进行改变，加强对重大慢性病的预防与控制，将疾病防控的关口前移，促进健康管理与防治疾病结合，推动医学模式由疾病治疗为主向预防、预测和干预为主的战略性转变。因此，培养合格有用的健康管理专业人才已经刻不容缓。

《健康管理职业导论》作为健康管理人才职业发展的理论专著，论述了健康管理职业设立以来取得的成果和获得的经验，既是对健康管理职业功能定位和职责任务的科学总结，也是对健康管理职业服务范围和就职方向的深入思考，更是对健康管理职业的具体应用和服务创新的理论探索，体现了健康管理职业发展的内涵实质。

本书通过总结健康管理职业的理论与实践，进一步探讨了健康管理职业发展过程中一些规律性和指导性的观点，所有的观点都来源于对健康管理职业发展现状及未来的理性思考，对健康管理职业建设发展和具体实践进行了提炼、归纳和总结，把感性认识理性化、把模糊理念明确化、把有效方法体系化、把创新理论规范化，深化了健康管理职业建设的实践认识，丰富了健康管理职业建设的理论体系，强化了健康管理职业建设的价值体系。相信本书的出版，将对我国健康管理职业的发展具有重要指导价值和历史意义。

中国健康管理协会名誉会长　程功明

2019 年 7 月

序二

进入21世纪后，人类疾病谱发生了明显变化，我国慢性疾病进入高速发病期，确诊的慢性病患者已逾2.6亿，慢性病的死亡率占总死亡率的85%。随着疾病谱和健康需求的不断改变，健康管理事业所处的历史环境和时代背景发生了深刻变化，对健康管理职业的能力水平和发展方向提出了更高的目标要求和更新的建设思路，这一切都启迪、警示和倒逼健康管理人才教育体系必须转型升级，健康管理职业的发展理念、战略目标、建设模式必须适应人民群众日益增长的健康需求和对健康管理人才的需要。

在现代社会中，健康的促进与维护，不仅仅是医学问题，更涉及国家公共政策、法制管理体系、政治经济形态、社会保障体系、组织管理制度、科技创新水平、产业发展趋势和生态环境治理等社会活动的各个方面，从健康影响因素的广泛性、社会性、整体性出发进行全面健康管理，发挥国家整合力量的优势，全力推动由疾病治疗为中心向健康管理为中心的转变，把健康融入到所有政策中去，无疑是整体健康观和疾病观的升华。

《健康管理职业导论》以健康管理职业定位发展为主线，引用了管理理论、信息论、服务理论等重要基础理论和方法学，理顺了包括健康管理、健康服务，健康信息、健康评估，服务评价、服务管理以及很多经常使用但又不太明确的概念和其间的关系，力求集科学性、知识性、创新性于一体，突出规范性、指导性和应用性等特点，摒弃形式主义、无用之功，努力做到通俗易懂，使之成为一本健康管理职业方面的经典著作、一本健康管理职业建设的行动指南、一本受健康服务行业读者欢迎的“案头书”。

随着《健康管理职业导论》的出版，相信会推动更多的健康服务机构积极投身于健康管理职业的理论研究和实践创新，不断推出更多体现中国特色、植根丰富实践和具有较高指导价值的健康管理职业服务的经验和成果，使健康管理职业建设更加自觉、更加科学、更加有效，实现健康管理职业在我国的蓬勃发展和开花结果。

中国健康管理协会会长　郭渝成

2019年7月

前言

《健康管理职业导论》由中国健康管理协会组织编写。该书以《健康管理师国家职业标准》为基础，结合健康管理职业在健康服务业中的实际应用现状及发展方向进行编写。

健康管理师职业，是在我国健康服务需求日益增长、健康服务业逐步形成以及现代健康管理理念推广应用的大背景下，形成的具有中国特色的新型健康服务职业岗位。健康管理师职业的产生与发展，是中国特色健康管理体系的特点之一，顺应了新时代“健康中国”战略的需要。健康管理师作为设计健康服务方案、协同各类健康服务岗位、组织健康服务资源，以达成健康服务目标的新兴职业岗位，已逐渐成为健康服务机构中广泛设置的关键岗位。我国已有 100 余所大学本科及高职高专类院校开设了以健康管理师为培养目标的专业，每年更有数万人通过各种渠道参加健康管理师专业教育或职业培训。

本书编写以健康服务为主线，明确了新时代下健康管理师的职业定位、服务模式及职业能力建设方向，一方面为其进一步系统学习健康管理师职业相关知识和技能提供了指导意见，另一方面为其职业发展指明了方向。

本教材结构分为上、下两篇。上篇分为四章，递进论述了健康管理师职业服务模式及能力建设方向：第一章介绍健康管理理念发展历程、健康管理基础知识及中国特色健康管理模式的形成；第二章分析健康管理师职业的产生背景、定位、管理模式及服务内容等问题；第三章论述在健康管理理念指导下，健康服务业的岗位协作与资源共享，以及职业应用；在第四章对健康管理师职业能力建设方向提出了学习建议。

下篇分为四章，结合上篇提出的健康管理师职业服务模式，分别介绍了主要的职业相关知识及技能的服务应用、基本原理及学习建议：第五章介绍健康信息管理与健康评估相关知识及技术；第六章介绍健康教育、中医保健调理、营养干预、心理干预、身体活动指导等常用健康服务技术与方法；第七章介绍健康服务评价及改进的相关知识；第八章介绍健康服务领域新兴技术与应用等内容。

本书为健康管理师职业学习的导论教材，主要目的是明确在新时代的大背景下，健康管理师职业及其岗位群体在健康服务业中的服务模式、职业

定位、能力建设及发展方向。对于具体的服务技能、学科知识，本书仅结合健康管理师职业服务需求，提出进一步系统学习的建议。

本书在编写过程中得到国家卫生健康委人才交流服务中心、中国中医药科技开发交流中心、中国质量认证中心等单位的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

鉴于健康管理师是一个新兴、新型的健康服务职业，其服务模式不断与时俱进、服务技术及手段也日新月异，本书在编写中难免有所疏漏，真诚欢迎各位读者批评指正。

姚　军

2019 年 7 月

Preface
前 言

Given the increasing demand for high quality medical and health professionals in our country, it is critical to develop and incorporate comprehensive and practical courses in medical education curriculums. Over the past few years, there has been a broad range reform in the teaching of functional experiments among medical colleges and universities nationwide. As a result, a new integral course on medical functional experiments has been established in the curriculum of medical education at many institutes. The ultimate goal of these developments is to open labs to students for more comprehensive and innovative experiments. This is integral to training high quality medical and health professionals. In order to take part in comprehensive, innovative and exploratory experiments, students are required to have a good understanding of the techniques, methods, and relevant basic science knowledge, and to apply these in experiments accordingly. However, in traditional medical curriculums, experiments for physiology, pathophysiology, and pharmacology were taught in their respective disciplines. The important classic experimental protocols and laboratory techniques were covered incompletely in the traditional curriculum. This deficiency hampers the development of open-style teaching for students, especially when such students want to design their own experiments or carry out exploratory projects. Moreover, with the increasing opening of medical education to foreign students, it is imperative to publish bilingual textbooks in Chinese and English. To address these needs, we decided to write this *Bilingual Textbook of Medical Functional Experiments* by revising the second edition of *Medical Functional Experiments* (Chinese version, published in 2008). The contents of the bilingual textbook are much enriched, with added contents covering new experimental instruments and equipment, and new chapters on the design of comprehensive experiments. The textbook is written in English with subtitles and certain scientific terms annotated with Chinese words to better meet the needs of today's medical students. It is our hope that the textbook revisions will be helpful in further reforming the teaching of functional experiments, in the training of medical and health professionals, and ultimately, in gearing medical education to "the needs of modernization, the world and the future".

The contributors of this book have long been engaged in the teaching of functional experiments, and have extensive experience in physiology, pharmacology and pathophysiology.

This textbook covers a wide range of contents. The contents are the results of careful selection based on our teaching experience in functional experiments over the years, and the availability of functional laboratories, laboratory instruments and equipment. The contents are also arranged in a way that basic introductions are followed by description of integrative experiments and then innovative designs. Because of this, the textbook is concise, comprehensive, practical, and yet innovative. With these features, this book can be used by undergraduate, medical and graduate students as a textbook of medical functional experiments, or as a reference book in their studies of physiology, pharmacology, and pathophysiology.

We hope that the readers enjoy this work. If there are any scientific mistakes or language errors, we ask for your forgiveness. Please put forward your feedback and suggestions to us, so that we may improve the quality of the book in future editions.

Li Hongfang, Ph. D, MD

August 29, 2018

目录

上　篇

第一章　健康管理的不断发展 …… 2

第一节　健康管理理念的形成 …… 2
第二节　健康管理的基本概念 …… 5
第三节　健康管理策略及步骤 …… 9
第四节　国外健康管理的现状 …… 13
第五节　中国特色的健康管理 …… 15

第二章　健康管理师职业定位 …… 19

第一节　职业形成与发展 …… 19
第二节　职业定位与管理 …… 21
第三节　职业服务与内容 …… 26

第三章　健康管理与健康服务 …… 36

第一节　健康服务的协作共享 …… 36
第二节　健康管理的服务应用 …… 48

第四章　健康管理师能力建设 …… 58

第一节　健康管理职业能力概述 …… 58
第二节　相关知识及技能的应用 …… 60
第三节　职业服务能力建设建议 …… 70

下　篇

第五章　健康评估与信息管理 …… 80

第一节　健康信息管理与健康评估的服务应用 …… 80
第二节　健康信息管理相关知识与技术的应用 …… 82
第三节　健康评估相关知识与技术的应用简述 …… 88
第四节　健康信息管理与健康评估的学习建议 …… 95

第六章　健康服务技术与方法 …… 98

第一节　健康教育与行为干预 …… 98
第二节　中医保健与调理技术 …… 106
第三节　膳食指导与营养干预 …… 112
第四节　心理健康与服务技术 …… 120
第五节　身体活动与运动指导 …… 126

第七章　健康服务评价与改进 …… 134

第一节　服务评价与持续改进的价值 …… 134
第二节　服务评价与持续改进的理论 …… 135
第三节　服务评价与持续改进的原则 …… 139
第四节　服务评价与持续改进的实施 …… 141
第五节　服务评价社会制度支持体系 …… 143

第八章　健康服务新技术应用 …… 145

第一节　移动健康与远程医疗 …… 145
第二节　健康大数据与云计算 …… 150
第三节　人工智能与健康服务 …… 156

参考文献 …… 161

上 篇



第一章　健康管理的不断发展 ／ 2
第二章　健康管理师职业定位 ／ 19
第三章　健康管理与健康服务 ／ 36
第四章　健康管理师能力建设 ／ 58

第一章 健康管理的不断发展

第一节 健康管理理念的形成

20世纪末开始，面对不断上升的慢性病患病率和死亡率以及不堪重负的医疗费用和社会负担，各国都在寻求经济有效的防治措施。西方国家曾一度通过强化治疗手段和技术来解决这一问题，但结果为医疗费用急速上涨而收效甚微，相反成本相对较低且广泛开展的健康促进、预防服务和健康管理等活动，无论从经济效益还是社会效益方面，都取得了很好的结果。

健康管理的兴起是由于社会物质文明和医疗卫生技术的快速发展使人类的寿命大幅延长，随之而来的人口老龄化问题对社会和卫生行业提出了更高的需求。老龄化和慢性非传染性疾病的双重负担使得医疗费用持续上升，健康维护的效率低下、社会生产力的发展制约，传统的以疾病为中心的诊治模式（生物医学模式）应对不了新的挑战，于是，以个体和群体共同参与、社会支持的、健康为中心的管理模式（生物－心理－社会模式）应运而生。同时，生物医学、公共卫生、流行病学、社会医学、行为医学、心理学以及管理学等学科的发展，为健康管理积累了学科基础，推动了健康管理理论体系的建立。互联网在健康服务领域的应用更助推了健康管理的实践发展。

健康管理在我国的提出与发展已经有近20年的历史，在学科建设、产业实践、人才培养等方面都取得了长足的进步，近年来也逐渐受到政府及政策研究部门的重视。健康管理的应用范围也不断在扩大，尤其是在社区卫生服务、养老与保健养生服务、健康体检、健康保险以及一些新兴健康服务业等领域的应用都已经非常普遍。党的十九大报告对“实施健康中国战略”作出全面部署，健康管理也必将迎来更加广阔的发展空间，为全面建成小康社会和把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国打下坚实的健康基础。

一、健康认识的深化

健康是人类永恒的话题，是人类生存和发展的基础，健康是人类不懈的追求，而人类

对健康的认识也是在不断发展。

中国的健康观秉承了《周易》中的“天人合一”的唯物主义哲学思想，中医经典《黄帝内经》提出的“人与天地相应”观点，是对“天人合一”思想的继承和发展。古代医家在长期医疗实践过程中，一直从人与自然、人与社会的关系中去认识和理解健康和疾病，形成了“健康整体观”。中国传统医学对健康的理解注重从不同的维度进行考量，个体的健康需要从其社会属性、自然属性、心理因素等多个方面进行综合评价，与现代医学模式“生物－心理－社会医学”的核心内涵一致。《内经·素问》强调以下三点：合天时，“处天地之和，从八风之理，法于阴阳，和于术数”；合人事，“适嗜欲于世俗之间，无意嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功”；养肾惜精，“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。中医用“天人合一”的方法论，实现了传统医学与现代医学的相互借鉴、互相补充，共同促进人类健康事业的发展。

1948年，世界卫生组织（WHO）在其颁布的《组织法》中就给健康下了一个比较完整的定义，指出“健康（health）是身体、心理和社会幸福的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱”。

1986年，WHO在其发表的《健康促进渥太华宪章》中，对健康提出了新的认识，强调“要实现身体、心理和社会幸福的完好状态，人们必须要有能力识别和实现愿望、满足需求以及改善或适应环境”。

WHO的定义主张健康由身体、心理和社会适应能力3个部分组成，三者之间通过相互的作用建立联系。

1. 身体健康　身体构成人们的生理和结构特征，包括体重、视力、力量、协调性、忍耐力程度、对疾病的易感力和恢复力等，可以帮助人们完成一系列的生理功能去处理每天的事情。身体方面是健康的最重要部分。

2. 心理健康　心理包括智力、情绪和精神。智力是指人们接收和处理信息的能力；情绪往往表现为生气、快乐、害怕、同情、罪恶、爱和恨等，包括人们看待现实社会、处理压力并能灵活处理的能力；精神包括人们对整个宇宙的认识、个人信仰、价值观和道德观、人类行为的本性以及服务他人的愿望等。

3. 社会适应能力　良好的人际关系取决于是否真正地欣赏和接纳他人，很好地化解人际冲突，在交往中获得乐趣，是否有良好的社会适应能力。

道德对于人类发展和进步同样有着不容忽视的作用。特别是当这种道德力量深入到关系着人生老病死、关系到人的生存状态和生命质量、关系到人的卫生健康保障的领域时，道德的实践性就更加得以显现。将道德置于健康体系中，对人进行全面、整体的分析判断，制订综合治疗方案，是我国传统医学的特点。唐代孙思邈在《千金要方》中表明了道德对健康的决定作用，“道德日全，不祈福而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也”。古人从“整体观”的角度关注健康，讲究健康是人的生命及人与自然生命、社会生命的平衡与和谐，重视道德与健康的关系，弥足珍贵。

二、健康是一种资源

综合中国传统医学对健康的理解和世界卫生组织（WHO）对健康的定义，让我们更

加理解了“健康是什么”和“健康的目的”。健康是一个人使用与健康的各个维度联系的内在和外在资源，从而充分地参与到社会活动中能力的体现。健康是一个积极的状态，它不仅是个人身体素质的体现，也是社会发展和个人生活的资源。

随着社会的进步，人类的社会属性益发突出，人类健康与社会的关联性也越来越受到了学者们关注。1977 年，美国罗彻斯特大学医学院精神病学和内科教授恩格尔（Engel G.L.）在《科学》杂志上发表了题为“需要新的医学模式：对生物医学的挑战”的文章，强调人类保护健康和防治疾病，已经不单是个人的活动，而成为整个社会性活动。只有动员全社会力量，保持健康、防治疾病才能奏效。为此，他提出了一个新的医学模式，即生物 - 心理 - 社会医学模式（一般称为现代医学模式）。

现代医学模式提出后，人们对健康与社会的关系有了更为深入的认识。1986 年，由世界卫生组织参与主办的第一届健康促进国际会议在加拿大渥太华召开，并发表了宣言，称之为《健康促进渥太华宪章》。宪章提出：“健康是每天生活的资源，并非生活的目标。健康是一种积极的概念，强调健康是社会和个人的资源，以及个人躯体的能力。”这是第一次把“健康”定义为资源，且不仅仅是个人生活的资源，亦是社会发展的资源。同时，宪章进一步指出“健康的基本条件和资源是和平、住房、教育、食物、收入、稳定的生态环境、可持续的资源、社会的公正与平等”，明确了社会环境对健康促进基本作用。

在《健康促进渥太华宪章》发布 30 年后，2016 年第九届全球健康促进大会在上海召开，发布了《2030 可持续发展中的健康促进上海宣言》。《上海宣言》重申，健康作为一项普遍权利，是日常生活的基本资源，是所有国家共享的社会目标和政治优先策略。呼吁不同部门、不同治理层面以及私营部门和民间组织一起，加大对健康促进的政治保证和财政投资，加快实现可持续发展目标。

现代社会中，健康的促进与维护，不仅仅是医学问题，更涉及国家公共政策制定、法制管理体系、社会经济形态、社会保障体系、组织管理制度、科技及产业发展趋势等社会活动的各个方面。过去，我国的卫生健康领域实际上一直以疾病治疗为中心，相关健康政策制度、卫生资源配置亦将重点置于解决疾病的“医”这一环节。然而，单纯的医学治疗对健康的影响有限，研究表明，决定健康状况的因素，医疗卫生服务仅占 8%，遗传等生物因素占 15%，超七成主要是生活方式、社会、环境等因素。在“健康中国”的战略下，已经明确提出由“以疾病为中心”向“以健康为中心”转变，把健康融入所有政策，发挥社会制度的优势，从健康影响因素的广泛性、社会性、整体性出发进行综合治理，这无疑是社会健康观及国家战略的重大转变。

三、健康必须要管理

（一）医学的目的是促进和维护健康

健康既然是一种人类的生存资源，那就要通过管理的手段最大限度地发挥健康的作用；同时，健康作为一种社会资源，健康目标的实现，也需要利用管理的手段调动个体、群体以及整个社会的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大健康效果。

现代医学的模式已经逐渐向“生物 - 心理 - 社会医学模式”发展，突出强调人的社