

团体标准

T/CAGR XX-XXX.XX—2023

疗养机构健康管理适宜技术规范

Criterion for health management appropriate techniques in sanatoriums

（征求意见稿）

XXXX-XX-XX 发布

XXXX-XX-XX 实施

中国老年保健医学研究会 发布

前 言

本文件按照 GB/T1.1-2020 《标准化工作导则 第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由中国老年保健医学研究会医养康复分会提出。

本文件由中国老年保健医学研究会归口。

本文件起草单位：江苏省太湖疗养院、中国老年保健医学研究会医养康复分会、无锡质量和标准化研究中心。

本文件主要起草人：黄荣根、李兰萍、朱海波、颜兆寰、张梦千、杨依贤、马青云、尤静洁、孙苏杰、郑菲。

疗养机构健康管理适宜技术规范

1 范围

本文件规定了疗养机构健康管理适宜技术的术语和定义、基本要求、技术内容和质量评价的要求。本文件适用于指导疗养机构开展健康管理服务。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中,注日期的引用文件,仅该日期对应的版本适用于本文件;不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

本文件无规范性引用文件

3 术语与定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

健康管理 health management

以现代健康概念和新的医学模式以及中医“治未病”为指导,通过采用现代医学和现代管理学的理论、技术、方法和手段,对个体或群体健康状况及其影响健康的危险因素进行全面检测、评估、有效干预与连续跟踪服务的医学行为与过程。

3.2

健康管理适宜技术 health management appropriate techniques

在健康领域有需求又有条件开展的,能提高相关医务人员技术水平,适宜在医疗机构中应用的先进、成熟、安全、有效、经济的技术。

3.3

主检分析报告 main inspection analysis report

根据问卷调查、各科体检、化验检查、仪器检查的结果,运用临床医学和健康管理知识进行综合分析、概括、总结,对体检者的健康状况最后形成“结论和建议”,主检分析报告是阳性发现的科学分类总结,是健康信息的系统分析归纳。

3.4

健康评估 health assessment

依据一定的规则,根据被测对象的特征或性质,用数字反应健康概念及健康有关的事物或现象,也就是说将健康概念及健康有关的事物/现象进行量化的过程。

3.5

体适能 physical fitness

人体所具备的有充足的精力从事日常工作（学习）而不感疲劳，同时有余力享受休闲活动的乐趣，能够适应突发状况的能力。体适能由健康体适能和技能体适能组成，以体适能商的高低来具体评价。

3.6**健康风险评估 health risk appraisal**

通过收集个人的健康信息，分析建立危险因素（生活方式、环境、遗传和医疗卫生服务等因素）与健康状态之间的量化关系，预测个人在未来一定时间内发生某种特定疾病（生理疾患和心理疾患）或因某种特定疾病死亡的可能性，即对个人的健康状况及未来患病或死亡危险性的量化评估。

3.7**健康干预 health intervention**

对影响健康的不良行为、不良生活方式及习惯等危险因素以及导致的不良健康状态进行综合处置的医学措施与手段。包括健康咨询与健康教育、营养与运动干预、心理与精神干预、健康风险控制与管理以及就医指导等。

3.8**自然疗养因子 natural recuperative factors**

具有医疗保健、治疗、康复作用的物理因子、化学因子、生物因子的总和，主要包括气候、日光、矿泉、海水、治疗泥、森林、景观、花卉等。其性质属于生态学因子的范畴。

3.9**检后随访 post examination follow up**

在检后健康风险评估的基础上，对受检者以通讯、互联网或其他的方式，定期进行健康教育、健康指导和健康干预，动态连续记录健康状况演变过程的一种手段和过程，其本质是健康监测，是健康风险管理过程，其中，门诊随访是检后管理重要的一环。

4 基本要求

- 4.1 医护人员均应按行业要求掌握相应的知识及技能，具有相关资质，并持证上岗。
- 4.2 健康体检实行主检医师负责制。
- 4.3 主检医师应具有内科或外科副主任医师以上职称。
- 4.4 健康检测的医学仪器应符合国家法律、法规及卫生行政部门规章、管理办法、标准的要求。
- 4.5 用于急救、生命支持系统仪器装备应处于待用状态，并建立应急调配机制。
- 4.6 放射与检验等仪器装备相关科室的环境安全应符合要求。
- 4.7 应设立医学仪器管理部门，配备专职人员，有仪器使用、保养、维修、更新制度与措施。

5 技术内容**5.1 健康自测问卷**

- 5.1.1 健康自测问卷详见附录 A，内容除基本信息外，主要包括健康史、躯体症状、生活方式和环境、心理健康与精神压力、睡眠健康、健康素养 6 个维度和 85 个具体项目。

5.1.2 基本信息填写项目应与国家电子病历及健康档案一致，符合国家卫生行业信息标准的统一要求。

5.1.3 健康自测问卷应由疗养对象在检查前利用网络或在入院时完成。

5.2 健康检测技术

5.2.1 健康体检基本项目详见附录 B.1，主要包括下列 2 类：

a) 必选项目，具体包括：

——体格检查；

——实验室检查；

——辅助检查。

b) 备选项目，具体包括：

——心脑血管疾病风险筛查；

——2 型糖尿病风险筛查（35 岁以上）；

——慢性阻塞性肺疾病（COPD）风险筛查（50 岁以上，吸烟者 40 岁以上）；

——慢性肾病（CKD）风险筛查（40 岁以上）；

——恶性肿瘤风险筛查。

5.2.2 应根据健康自测问卷和检查前咨询掌握的信息，针对疗养对象健康管理的主要目标，制定个体化健康体检套餐。

5.2.3 具体检测技术应按各专业操作规程及规范进行。

5.3 健康体检报告

5.3.1 体检报告首页

健康体检报告首页详见附录 B 图 B.1，应真实、准确、及时、完整地填写。

5.3.2 体格检查记录

5.3.2.1 应按与疗养对象约定的项目进行检查，并按规范要求客观、真实、准确、及时、完整地记录结果。

5.3.2.2 体格检查记录应包括简单的病史及不适症状询问、全身按顺序物理检查（视、触、叩、听）及专科体检结果，如：特定的体位、标志性的阳性/阴性体征等。

5.3.2.3 应注意用专业术语描述查体所见，诊断名称应正确书写，符合国际疾病分类“ICD—11”中规定的基本原则。

5.3.2.4 体格检查记录可手工书写，也可电脑录入。

5.3.3 实验室和医学影像检查报告

5.3.3.1 可用原始单据直接黏贴或者新建电子表格单两种方式记录实验室和医学影像检查报告。

5.3.3.2 可通过网络采集其他辅助检查，如心电图、超声、放射学检查（X 线、CT）等的结果，保存成为实验室和医学影像检查电子报告。

5.3.3.3 可利用新型材料打印图片结果，形成实验室和医学影像检查报告。

5.3.4 问卷调查结果

宜根据疗养对象需求，设计或者选择制式的问卷调查表，比如分析疗养对象的心理状况，亚健康状况，健康风险以及常见慢性疾病的风险评估等。

5.3.5 主检分析报告

5.3.5.1 主检分析报告是由主检助理汇总各科各类检查信息、经治医师初审、主检医师终审、主检助理核对、打印装订等过程形成的。主检分析报告应实行三级审核：

- a) 初检医师：审查各科检查结果正确，医学用语及数据是否客观；
- b) 主检医师：审查基于各科检查结果的诊断和建议是否正确；审核是否存在两种（或以上）检查结论不一致的情况；
- c) 装订与打印：核对姓名、体检号、检查项目、页码、排序、签名是否正确完整。

5.3.5.2 主检分析报告内容宜包括：分级/分度、定位、定性、分期/分层、分型、目前疗效评价。

5.3.5.3 对专科病变的诊断应慎重，报告中的疾病诊断名称和阳性发现用语应以“ICD—11”为标准。

5.3.5.4 主检分析报告属于正规医疗文件，应严肃认真，科学严谨；书写要求用词要精准，注重个性化。

5.4 健康管理评估技术

5.4.1 评估类型

健康管理评估可分为健康评估和健康风险评估2个类型。

5.4.2 评估内容

5.4.2.1 健康评估

健康评估内容主要包括一般资料、生活状况及自理程度、健康检查及心理社会状况等，涵盖了健康史评估、心理评估、社会评估、身体状况评估、常用实验室检查、心电图评估和影像检查评估等各个方面。

5.4.2.2 健康风险评估

健康风险评估内容主要包括慢性非传染性疾病，包括高血压、冠心病、糖尿病、脑卒中、高脂血症、骨质疏松症、老年痴呆症、肺癌、乳腺癌、前列腺癌、肝癌、胃癌、宫颈癌等。

5.4.3 评估方法

5.4.3.1 健康评估

健康评估方法具体包括：

- a) 生活方式和环境健康评估：根据健康自测问卷中的生活习惯和环境健康内容进行评估；
- b) 健康素养评估：根据健康自测问卷中的健康素养内容进行评估；
- c) 中医体质辨识：按2009年中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定》标准进行评估，按照辨量表体质判定标准计算出具体得分，根据得分，判断体质类型；
- d) 心理健康评估：采用评定量表及心理测验进行评估；
- e) 健康体适能评估：通过专业仪器设备和软件系统进行心肺耐力、身体成分、力量适能、柔韧适能、平衡能力和肺功能等方面进行测试，从而做出健康体适能综合评定。

5.4.3.2 健康风险评估

5.4.3.2.1. 健康风险评估方法包括但不限于：

- a) 前瞻性队列研究和以往流行病学研究成果的综合分析及循证医学；
- b) 哈佛癌症风险指数；
- c) Framingham 的冠心病模型。

5.4.3.2.2. 应针对不同的个体或群体特征，选择合适的健康风险评估方法。

5.4.4 评估流程

5.4.4.1 院前评估

5.4.4.1.1. 评估时间

疗养对象入院初期。

5.4.4.1.2. 评估内容

评估内容包括：

- a) 入院第 1 天，通过交谈和问卷形式，采集疗养对象主观健康资料（其对自身健康问题的体验和认识）和部分客观健康资料（既往健康资料等）；
- b) 入院第 2 天，通过体格检查、医疗仪器检查和实验室检查等采集其余部分客观健康资料；
- c) 入院第 3 天或第 4 天，由评估小组将相关健康资料进行汇总，通过评估软件系统或召开评估会的人工方式，对疗养对象入院时的整体健康状况、健康危险因素、健康需求、现病等级、未病风险和康复初期评定等进行概括性判断，为后续制定疗养健康管理干预计划提供科学依据。

5.4.4.2 院中评估

5.4.4.2.1. 评估时间

疗养健康管理的中期，院中评估可根据疗养对象在院的实际情况，反复多次进行。

5.4.4.2.2. 评估内容

评估经过一定时间疗养健康管理的干预后，疗养对象整体健康状况是否有提升，健康危险因素是否有纠正，健康需求是否有满足，现病等级和未病风险是否有下降，功能障碍是否有恢复等，分析原因，总结经验，并据此适时调整干预计划。

5.4.4.3 院后评估

5.4.4.3.1. 评估时间

疗养对象出院前。

5.4.4.3.2. 评估内容

评估经过疗养健康管理干预后，疗养对象的各项评估指标的改善情况，评价干预效果，为其重返家庭和社会或做进一步健康管理提出建议。

5.4.5 评估报告

5.4.5.1 评估报告包括个体评估报告和群体评估报告。个体报告应包括个人健康信息汇总报告、疾病风险评估报告，及有针对性的健康教育信息；群体报告应包括被评群体的人口学特征、患病状况、危险因素总结、建议的干预措施和方法等。

5.4.5.2 风险评估预测结果的表示方法有绝对风险度、相对风险度和理想危险度。

5.4.5.3 评估结果分为：健康、低风险、高风险、亚临床病变、疾病、并发症。

5.5 健康干预技术

5.5.1 自然疗养因子疗法

5.5.1.1 分类

自然疗养因子疗法分为气候疗法、日光浴疗法、海水浴疗法、矿泉疗法、森林浴疗法、泥疗法、景观疗法7种。

5.5.1.2 一般要求

5.5.1.2.1. 医护人员应熟练掌握疗养因子的性质及作用特点、注意事项，科学合理选择自然疗养因子疗法；应严格把握各种自然疗养因子疗法的适应证和禁忌证，应科学选择、严格管理，避免应用不当引起不良反应和不适。

5.5.1.2.2. 应结合疗养对象日常健康状况及健康体检、健康体检评估结果，依据疗养地的分布和疗养因子的作用性质和特点，指导疗养对象选择合适的疗养地、疗养院。

5.5.1.3 操作方法

自然疗养因子疗法的操作按附录C的要求执行。

5.5.2 心理干预

5.5.2.1 一般要求

普及心理健康相关知识，了解心理健康标准，包括智力正常，情绪稳定与愉快，良好的人际关系，良好的适应能力，健全的人格。

5.5.2.2 操作方法

5.5.2.2.1. 确定问题

从疗养对象的角度，确定和理解疗养对象本人所认识的问题。在整个干预过程中，医护人员应该围绕所确定的问题来把握倾听和应用有关技术。为了帮助确定危机问题，推荐在干预开始时，使用核心倾听技术：同情、理解、真诚、接纳以及尊重。

5.5.2.2.2. 保证来访者安全

在干预过程中，干预医护人员应将对自我和他人的生理和心理危险性降低到最小可能性。

5.5.2.2.3. 给予支持

强调与疗养对象的沟通与交流，使疗养对象知道医护人员是能够给予其关心和帮助的人。

5.5.2.2.4. 提出并验证可变通的应对方式

从不同的途径提供并验证疗养对象可变通的应对方式，干预医护人员能给感到绝望和走投无路的疗养对象以极大的支持。

5.5.2.2.5. 制定计划

干预医护人员与疗养对象共同制定行动步骤来矫正其情绪的失衡状态。计划应包括：确定有另外的个人、组织团体和有关机构能够提供及时的支持；提供疗养对象现在能够采用的、积极的应付机制。

5.5.2.2.6. 得到承诺

让疗养对象复述一下计划，明确在实施计划时是否达成同意合作的协议。在结束干预前，医护人员应该从疗养对象那里得到诚实、直接和适当的承诺。

5.5.3 营养干预

5.5.3.1 分类

营养干预分为下列2种：

- a) 平衡膳食和合理营养；
- b) 预防和管理慢性病的常用膳食，具体包括：
 - DASH 膳食；
 - 地中海饮食。

5.5.3.2 一般要求

营养干预应遵循下列原则：

- a) 食物多样，谷类为主；
- b) 吃动平衡，健康体重；
- c) 多吃蔬菜、奶类、大豆；
- d) 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；
- e) 少油少盐，控糖限酒；
- f) 杜绝浪费，兴新食尚。

5.5.3.3 主要内容

5.5.3.3.1. 平衡膳食和合理营养

5.5.3.3.1.1. 膳食合理搭配，也就是膳食应由多种食物组成。同时要保证碳水化合物提供的能量占总能量的 50%~65%，蛋白质提供的能量占 20%~25%。还应做到蛋白质食物来源组成合理、脂肪食物来源组成合理以及各种营养素摄入均达到供给量标准。

5.5.3.3.1.2. 应从膳食中获得足够的各种营养素，尤其是微量营养素。应选择易消化的食物，以利于吸收利用。食物不宜过精，应强调粗细搭配。食物加工不宜过精，主食中应有粗粮细粮搭配。多食用膳食纤维丰富的食物。参照中国居民平衡膳食宝塔（2016）：建议成年人每天摄入谷薯类食物 250 g~400 g，蔬菜类 300 g~350 g，新鲜水果 200 g~350 g，奶及奶制品 300 g，大豆及坚果类 25 g~35 g，食盐少于 6 g，油 25 g~30 g，糖不超过 50 g，饮水 1500 ml~1700 ml，男性饮酒不超过 25 g 酒精量，每天主动运动 6000 步。

5.5.3.3.2. 预防和管理慢性病的常用膳食

5.5.3.3.2.1. DASH 膳食

以DASH 膳食为基础的健康饮食指南参见附录D表D.1；DASH膳食适用范围包括：降低患代谢综合征、2型糖尿病、高血压、冠心病、卒中发病风险。

5.5.3.3.2.2. 地中海饮食

地中海饮食主要是含有丰富的植物性食物，主食采用粗加工方式，食材一般很新鲜，以水果为甜点，较少使用糖浆与蜂蜜调味，烹调油多采用橄榄油，每天摄入少量低脂的乳制品，每周不超过4个鸡蛋，较少摄入红肉，每天采用少量葡萄酒佐食等；地中海饮食适用范围包括：降低患代谢综合征、2型糖尿病、高血压、冠心病、卒中、阿尔茨海默病发病风险。

5.5.4 运动干预

5.5.4.1 一般要求

运动干预是通过对个体进行运动能力评估之后，制定个体化的运动处方，有针对性地改善个体的机体功能状态，应遵循个体性原则、整体性原则、递进性原则、持续性原则。

5.5.4.2 干预强度

通常为中等强度。目前国际上反映身体活动绝对强度的常用单位是代谢当量（MET），指单位时间内身体活动的能耗水平或人体生理刺激的程度。

注：1 MET相当于每分钟每公斤体重消耗3.5 ml氧，或每公斤体重每分钟消耗1.05 kcal能量的活动强度。一般以 ≥ 6 METs为高强度，（3~5.9）METs为中等强度，（1.1~2.9）METs为低强度。

5.5.4.3 推荐活动量

推荐健康成人每日身体活动量总量应达到6~10千步当量，其中至少应有4~6千步当量中等强度有氧运动。各种身体活动的能量消耗都可以用千步当量数结合体重和活动时间来计算。1个千步当量身体活动约消耗22 kJ/kg体重。

5.5.4.4 慢性病患者的运动处方

5.5.4.4.1 运动强度

应为中等强度运动量，控制在运动中出现心跳加快、微微出汗、自我感觉有点累；呼吸频率加快、微喘，可以与人交谈，但不能唱歌；步行速度每分钟120步左右；运动中的心率（次/分钟）=170—年龄；休息后10 min内，锻炼所引起的呼吸频率增加明显缓解，心率也恢复到正常或接近正常。

5.5.4.4.2 运动频率

每周至少进行5~7次运动，最好坚持每天运动。一次运动应在30 min左右，或每日累计30 min以上。

5.5.4.4.3 运动形式

需要个体化，应根据血压、体重等水平的高低进行选择，以利于安全；同时，也要考虑到个人的喜好、体质，以利于维持。

5.5.4.4.4 运动方法

应采用有氧、阻力、伸展及增强肌肉等形式锻炼，如快走（4000步/小时）、游泳、骑自行车等。就个体而言，运动量以运动后第2天感觉精力充沛、无不适感为宜。提倡循序渐进，贵在坚持。同时在运动中注意防止发生运动外伤，若有任何不适，要停止活动并及时就医。平时也可适当增加生活中体力活动，以弥补运动量不足。

5.6 检后随访技术

5.6.1 方式

检后随访主要包括电话、短信、电子邮件、面对面咨询以及随着物联网技术的发展而逐渐兴起的网络咨询、微博、微信平台、云健康平台等方式。

5.6.2 内容

5.6.2.1 健康体检结果解读

健康体检结果解读，具体包括：

- a) 由健康管理中心临床专科副主任以上医师担任；
- b) 一对一解读健康体检报告、评估报告及指导方案；
- c) 应提炼 3~4 个主要健康问题，从全局角度给出整体综合评估及医疗保障指导，制定进一步复查专项筛查项目；
- d) 确保每次报告解读时间 10 min。

5.6.2.2 跟踪提醒及健康咨询

跟踪提醒及健康咨询，具体包括：

- a) 针对疗养对象的具体检查结果及疾病的严重程度，及时跟踪随访，提醒复查，门诊就诊，住院治疗等；
- b) 慢性病相关信息推送(慢性病防治、健康时讯、保健知识等)；
- c) 跟踪提醒服务也可扩展到落实慢性病管理方案过程中；
- d) 健康咨询以健康服务热线，面对面咨询等多种方式，为个人和团队提供体检后的健康咨询服务包括疾病解释、就医建议、健康相关知识(饮食营养、生活方式、疾病常识等)。

5.6.2.3 健康教育指导

健康教育指导，具体包括：定期提供健康知识讲座，辅以健康刊物，电子读物等，介绍慢性病相关知识与管理途径等。对于团体客户，针对性的进行职业病防治，慢性病防治，健康维护等知识讲座。可通过饮食指导，运动分析，康复指导，用药咨询等具体方式实施健康教育指导。

5.6.2.4 提供慢性病管理解决方案

提供慢性病管理解决方案，具体包括：

- a) 对于个体，给出个性化的健康管理方案，包括个性化的健康体检方案，生活方式改善方案，心理健康维护方案、疾病预防方案等；
- b) 对于团体或单位，根据健康体检结果，给出群体健康问题和患病率趋势分析等，提出群体的健康管理建议，并可对来年体检项目进行调整建议。

5.6.2.5 慢性病跟踪随访

慢性病跟踪随访，具体包括：

- a) 了解慢性病病情进展，评估治疗情况，了解慢性病防治效果，包括非药物治疗和药物治疗的执行情况，相关指标的检查 and 监测，健康教育和患者自我管理指导，督促高危人群定期体检，及早发现患者和并发症情况；
- b) 提供互动式膳食和运动指导，帮助患者改善生活方式，降低慢性病的患病风险；
- c) 对于部分处于特殊时期或特殊状态下的亚健康人群，可通过专项干预手段使健康状况得到改善，如中医养生调理、更年期保健、心理咨询等；
- d) 随访复查计划根据患者病情个体化，同时要取得亲属和家庭的支持和配合；

e) 慢性病随访可以采取由全科医生、护士及健康管理专业人员组成服务团队进行分工负责，以利于随访计划的落实。

5.6.2.6 指导临床就医诊治

指导临床就医诊治具体包括：根据疗养对象检后就诊需求，推荐就诊科别及专家，并提供方便、快捷的门诊预约、住院等就医服务，并且及时将疗养对象的门诊就诊、病理结果、住院情况、长期用药情况进行登记，归入随访记录统一档案管理。

6 质量评价

6.1 内容

6.1.1 主观评价内容

包括服务对象的感受和满意度、客户流失率和服务对象的忠诚度、服务投诉、社会监督评价。

6.1.2 客观评价内容

6.1.3 安全性评价包括环境、公告、提示、警示、医院感染管理、放射防护、隐私保护、应急和急救等。

6.1.4 准确性评价包括身份识别、设备管理、人员资质、操作规范、诊断质量、数据管理等。

6.1.5 有效性评价包括检查项目完成率、异常检出阳性率、重大疾病漏诊率、检后追踪随访覆盖率、符合率、检后复查执行率等。

6.2 评价指标

健康管理技术评价指标见表1。

表1 健康管理技术评价指标

| 一级指标 | 二级指标 | 标准要求 |
|------|-------------|--|
| 基础质量 | 质量管理制度与组织建设 | 组织健全，网络构架合理，责任分工明确，管理措施落实，任务完成率 100%，质量符合要求。建立有完善的制度、规范，经常组织检查、监督、考评、奖惩、激励。 |
| | 药品器械管理 | 医疗设备检定合格率 100%，医疗设备完好率≥80%。 |
| | 技术队伍建设 | 人员结构和人才梯队合理，资质合格，技术人员培训率≥90%。 |
| | 信息管理 | 信息化建设符合规定要求，信息服务及时、准确、优质、高效。信息数据采集、录入、传输准确率 100%。 |
| | 环境设施 | 环境符合卫生学及规定要求，服务对象舒适度≥95%。 |
| 环节质量 | 健康体检质量 | 体检与健康管理计划落实，日体检量控制在规定范围。计划内入院体检人员受检率 100%；临床检验室间质控和室内质控达标，报告周转时间管控符合规定；体检报告及健康管理档案合格率≥90%。 |
| | 健康教育及健康干预 | 健康教育计划和干预措施落实，疗养因子使用率≥90%；景观率≥90%，疗养员健康知识知晓率≥95%。 |
| | 护理质量 | 基础护理质量合格率≥90%；静脉穿刺一次成功率≥90%；十五项基本护理操作合格率≥90%；急救物品完好率 100%。 |

表1 健康管理技术评价指标（续）

| 一级指标 | 二级指标 | 标准要求 |
|------|--------|--|
| 终末质量 | 疗养效果 | 疗养效果良好率 $\geq 90\%$ 。 |
| | 医疗安全 | 院内感染 ≤ 0.1 ；物品消毒灭菌合格率 100%；差错发生率、疾病漏诊率及误诊率 ≤ 0.1 。 |
| 反馈质量 | 满意度 | 满意度调查满意率 $\geq 95\%$ ；投诉率 $< 1\%$ 。 |
| | 其他主观指标 | 体能恢复评价、主观感觉评价、心理状态评价良好；疗养期间学会并掌握保健防病的方法，提高自我保健能力等。 |

附 录 A

(资料性附录)

健康自测问卷

本问卷是国家“十一五”、“十二五”课题最新研究成果，已进入中国健康体检基本目录专家共识！

本问卷主要用于健康体检前的健康信息采集、健康状况的自测自评、健康干预措施制定以及检后健康管理效果评价等。测试内容涉及个人健康史、躯体症状、精神压力、睡眠质量、生活习惯以及健康素养六个方面的信息。该问卷是对您进行准确和有效健康管理的基础，因此请您认真理解每个问题，按照自己的真实情况进行答题。

我们在此郑重承诺，本问卷内容仅用于您个人健康管理。

基本信息填写（请在选项后括号中打勾）

*身份证号：

*姓名：

*性别：

*手机号：_____

*身高(cm)：_____

*体重(kg)：_____

*民族：_____

*常住地(市+区)：_____

*文化程度：小学及以下（ ）/初中（ ）/高中（ ）/中专及技校（ ）/

大学本科及专科（ ）/研究生及以上（ ）

*婚姻状况：未婚（ ）/已婚含同居（ ）/丧偶（ ）/离异（ ）/其它（ ）

*职业：国家公务员（ ）/专业技术人员（ ）/职员（ ）/企业管理人员（ ）/工人（ ）/农民（ ）/学生（ ）/现役军人（ ）/自由职业者（ ）/个体经营者（ ）/无业人员（ ）/退（离）休人员（ ）/其它（ ）

*医保类别：城镇职工医保（ ）/城镇居民医保（ ）/新农合医保（ ）/

其它（ ）/无（ ）

*工作单位：_____

家族史

1. 为了了解您的家族病史，请您在下表中填写各家族成员患有的重大疾病代码和患病年龄代码。

疾病代码A. 高血压B. 脑卒中（中风）C. 冠心病D. 外周血管病 E. 糖尿病 F. 肥胖症G.慢性肾

脏疾病 H. 慢性阻塞性肺病I. 骨质疏松J. 痛风 K. 风湿免疫性疾病L. 精神疾病M. 恶性肿瘤 N. 其他

患病年龄代码A. 45岁之前 B. 45-55岁之间（女：45-65岁）C. 55岁之后（女：65岁之后）

恶性肿瘤代码：A. 肺癌 B. 肝癌 C. 胃癌 D. 食管癌 E. 结直肠癌 F. 白血病 G. 脑瘤H. 乳腺癌I.胰腺癌J. 骨癌K.膀胱癌L.鼻咽癌M.宫颈癌N.子宫癌P.卵巢癌Q.甲状腺R.皮肤癌S.其他

| | | | | | | | | |
|--------|----|----|-----|-----|----|----|----|----|
| | 祖父 | 祖母 | 外祖父 | 外祖母 | 父亲 | 母亲 | 兄弟 | 姐妹 |
| 疾病代码 | | | | | | | | |
| 患病年龄代码 | | | | | | | | |
| 恶性肿瘤代码 | | | | | | | | |

2. 您是否患有明确诊断的疾病或异常？（注明发病时间）是（ ） 否（ ）

| 疾病名称 | 时间 | 疾病名称 | 时间 | 疾病名称 | 时间 |
|-------------|----|--------------|----|---------------------|----|
| A. 高血压 | | J. 胃息肉 | | S. 风湿免疫性疾病 | |
| B. 脑卒中（中风） | | K. 肠道息肉 | | T. 前列腺炎 | |
| C. 冠心病 | | L. 慢性阻塞性肺病 | | U. 慢性乳腺疾病 | |
| D. 外周血管病 | | M. 哮喘 | | V. 血糖升高/糖耐量异常/糖调节受损 | |
| E. 脂肪肝 | | N. 慢性胰腺炎 | | W. 血脂异常 | |
| F. 糖尿病 | | O. 骨质疏松 | | X. 尿酸升高 | |
| G. 慢性肾脏疾病 | | P. 慢性肝炎或肝硬化 | | Y. 精神疾病 | |
| H. 慢性胃炎或胃溃疡 | | Q. 慢性胆囊炎、胆石症 | | Z. 恶性肿瘤 | |
| I. 幽门螺杆菌感染 | | R. 结核病 | | AA. 其他_____ | |

3. 您是否出现过过敏？ 是（ ） 否（ ）

3-1. （若有过敏史）请选择过敏原？（可多选）（ ）

A. 青霉素 B. 磺胺类 C. 链霉素 D. 头孢类 E. 鸡蛋 F. 牛奶
G. 海鲜 H. 花粉或尘螨 I. 粉尘 J. 洗洁剂 K. 化妆品 L. 其他

4. 您是否长期服用药物？（连续服用6个月以上，平均每日服用一次以上）是（ ） 否（ ）

4-1. （若长期服用药物）您长期服用哪些药物？（可多选）（ ）

A. 降压药 B. 降糖药 C. 降脂药 D. 降尿酸药 E. 抗心律失常药 F. 哮喘药物
G. 解热镇痛药（如布洛芬等） H. 强的松类药物 I. 雌激素类药物 J. 利尿剂
K. 镇静剂或安眠药 L. 中草药 M. 避孕药 N. 抗抑郁药物 O. 其它

5. 您是否动过手术？ 是（ ） 否（ ）

5-1. （若有手术史）请您选择手术的部位？（可多选）（ ）

A. 头颅（含脑） B. 眼 C. 耳鼻咽喉 D. 颌面部及口腔 E. 颈部或甲状腺
F. 胸部（含肺部） G. 心脏（含心脏介入） H. 外周血管 I. 胃肠 J. 肝胆
K. 肾脏 L. 脊柱 M. 四肢及关节 N. 膀胱 O. 妇科 P. 乳腺 R. 其它

下面将开始了解您最近3个月的身体状况，请您依据个人真实情况，认真作答。

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 6. 最近3个月，您感觉身体总体健康状况如何？ | 好（ ）/一般（ ）/差（ ） |
| 7. 最近3个月，您感到疲劳乏力或周身明显不适吗？ | 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ） |
| 8. 最近3个月，您视力有下降吗？ | 没有（ ）/轻微（ ）/明显（ ） |
| 9. 最近3个月，您听力有下降吗？ | 没有（ ）/轻微（ ）/明显（ ） |
| 10. 最近3个月，您有鼻出血或浓血鼻涕吗？ | 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ） |
| 11. 最近3个月，您出现过吞咽不适、哽噎感吗？ | 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ） |
| 12. 最近3个月，您有明显的咳嗽、咳痰吗？ | 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ） |
| 13. 最近3个月，您有过咳痰带血或咯血吗？ | 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ） |

14. 最近3个月,您感到胸痛或心前区憋闷不适吗? 没有()/偶尔()/经常()
15. 最近3个月,您感到有胸闷气喘或呼吸困难吗? 没有()/偶尔()/经常()
16. 最近3个月,您感到低热(体温偏高)吗? 没有()/偶尔()/经常()
17. 最近3个月,您感到头晕或头昏吗? 没有()/偶尔()/经常()
18. 最近3个月,您感到恶心、反酸或上腹部不适吗? 没有()/偶尔()/经常()
19. 最近3个月,您有过食欲不振、消化不良或腹胀吗? 没有()/偶尔()/经常()
20. 最近3个月,您有过不明原因跌倒或晕倒吗? 没有()/偶尔()/经常()
21. 最近3个月,您感到明显的手足发麻或刺痛吗? 没有()/偶尔()/经常()
22. 最近3个月,您双下肢水肿吗? 没有()/偶尔()/经常()
23. 最近3个月,您排尿困难吗? 没有()/偶尔()/经常()
24. 最近3个月,您有尿频、尿急、尿痛及尿血吗? 没有()/偶尔()/经常()
25. 最近3个月,您有腹泻、腹痛或大便习惯改变(入厕时间、次数、形状等)吗?
没有()/偶尔()/经常()
26. 最近3个月,您出现过柏油样便或便中带血吗? 没有()/偶尔()/经常()
27. 最近3个月,您出现过不明原因的身体消瘦或体重减轻吗?(体重减轻超过原来体重的10%)
是()/否()
28. 最近3个月,您身体有过明显的疼痛吗?(伤害除外) 是()/否()
- 28-1疼痛的部位?(可多选)()
- A. 头 B. 颈肩 C. 咽 D. 腰背 E. 胸部 F. 腹部 G. 四肢 H. 关节

回答关于饮食和生活习惯的问题

29. 您通常能够按时吃三餐吗? 能()/基本能()/不能()
30. 您是否经常吃夜宵吗? 不吃()/偶尔吃()/经常吃()
31. 您常暴饮暴食吗? 是()/否()
32. 您参加请客吃饭(应酬)情况?
不参加或偶尔参加()/比较多()/经常参加()/非常频繁()
33. 您的饮食口味? 清淡()/偏咸()/不好说()
34. 您的饮食嗜好?(可多选)()
- A. 熏制、腌制类 B. 高油脂、油炸食品 C. 甜点 D. 辛辣 E. 热烫
F. 吃零食(适量坚果除外) G. 喜食快餐 H. 无以上嗜好
35. 您的主食结构如何?()
- A. 细粮为主 B. 粗细搭配 C. 粗粮为主 D. 不好说
36. 您喝牛奶吗?()
- A. 不喝 B. 偶尔喝 C. 经常喝 D. 每天都喝
37. 您吃鸡蛋吗?()
- A. 不吃 B. 偶尔吃 C. 经常吃 D. 每天都吃
38. 您吃豆类及豆制品吗?()
- A. 不吃 B. 偶尔吃 C. 经常吃
39. 您吃水果吗?()
- A. 不吃 B. 偶尔吃 C. 经常吃 D. 每天都吃
40. 您平均每天吃多少蔬菜?()
- A. <100g B. 100~200g C. 200~500g D. >500g
41. 您平均每天吃多少肉(猪、牛、羊、禽)? ()

- A. <50g B. 50~100g C. 100~250g D. >250g
42. 您吃肥肉吗? ()
A. 不吃 B. 偶尔吃一点 C. 经常吃
43. 您吃动物内脏吗? ()
A. 不吃 B. 偶尔吃 C. 经常吃
44. 您吃鱼肉或海鲜吗? ()
A. 不吃 B. 偶尔吃 C. 经常吃
45. 您喝咖啡吗? ()
A. 不喝 B. 偶尔喝 C. 经常喝 D. 每天都喝
46. 您喝含糖饮料(果汁、可乐等)吗? ()
A. 不喝 B. 偶尔喝 C. 经常喝 D. 每天都喝
47. 您吸烟吗? ()
A. 不吸 B. 天天吸 C. 吸烟, 已戒 D. 经常被动吸烟
- 47-1 您通常每天吸多少支烟?(含戒烟前) ()
A. <10支 B. 10~20支 C. 21~30支 D. >30支
- 47-2 您持续吸烟的年限?(含戒烟前) ()
A. <5年 B. 5~10年 C. 10~20年 D. >20年
- 47-3. 您戒烟多长时间了?
A. <1年 B. 1~5年 C. 6~10 年 D. >10年
48. 您喝酒吗?(平均每周饮酒1次以上) ()
A. 不喝 B. 喝 C. 已戒酒(戒酒1年以上)
(如有饮酒史, 请回答)
- 48-1您一般喝什么酒? ()
A. 白酒 B. 啤酒 C. 红酒 D. 其他
- 48-2. 您每周喝几次酒?(含戒酒前)
A. 1~2次 B. 3~5次 C. >5次
- 48-3. 您每次喝几两?(1两相当于50ml白酒, 100ml红酒, 300ml啤酒) ()
A. 1~2两 B. 3~4两 C. >5两
- 48-4. 您持续喝酒的年限?(含戒酒前) ()
A. <5年 B. 5~10年 C. 10~20年 D. >20年
49. 您参加运动锻炼吗? (平均每周锻炼1次以上) ()
A. 不参加 B. 参加
(如有锻炼习惯, 请回答)
- 49-1. 您常采用的锻炼方式: (可多选) ()
A. 散步 B. 慢跑或快步走 C. 游泳 D. 骑自行车 E. 爬楼梯 F. 球类运动
G. 交谊舞 H. 瑜伽 I. 健身操 J. 力量锻炼 K. 登山 L. 太极 M其它
- 49-2. 您每周锻炼几次? ()
A. 1~2次 B. 3~5次 C. >5次
- 49-3. 您每次锻炼多长时间? ()
A. <30分钟 B. 30~60分钟 C. >60分钟
- 49-4. 您坚持锻炼多少年了? ()
A. <1年 B. 1~5年 C. 6~10年 D. >10年
50. 您工作中的体力强度? ()

A. 脑力劳动为主 B. 轻体力劳动 C. 中度体力劳动 D. 重体力劳动 E. 不工作

50-1. 您每周工作几天？

A. <3天 B. 3~5天 C. >5天

50-2. 您每天工作多长时间？（ ）

A. <4小时 B. 4~6小时 C. 6~8小时 D. >8小时

51. 除工作、学习时间外，您每天坐着（如看电视、上网、打麻将、打牌等）的时间是？（ ）

A. <2小时 B. 2~4小时 C. 4~6小时 D. >6小时

52. 您的工作/生活场所经常会接触到哪些有害物质？（可多选）（ ）

A. 无或很少 B. 噪音、震动 C. 电磁辐射 D. 粉尘 E. 化学污染

F. 空气污染 G. 建筑装修污染 H. 烹饪油烟 I. 其他

回答关于心理健康状况的问题

53. 最近两周，您感到闷闷不乐，情绪低落吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

54. 最近两周，您容易情绪激动或生气吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

55. 最近两周，您感到精神紧张，很难放松吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

56. 最近两周，您比平常容易紧张和着急吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

57. 最近两周，您容易发脾气，没有耐性吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

58. 最近两周，您感到心力枯竭，对人对事缺乏热情吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

59. 最近两周，您容易焦虑不安、心烦意乱吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

60. 最近两周，您感觉压抑或沮丧吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

61. 最近两周，您注意力集中有困难吗？ 没有（ ）/偶尔（ ）/经常（ ）

62. 最近1个月，您的睡眠如何？ 好（ ）/一般（ ）/差（ ）

（若睡眠一般/差，请作答）

62-1. 睡眠不好的主要表现？（可多选）

A. 入睡困难 B. 早醒 C. 多梦或噩梦中惊醒 D. 夜起 E. 熟睡时间短 F. 其他

62-2. 影响您睡眠的原因？（可多选）

A. 工作压力过大 B. 负性生活事件 C. 环境干扰(如噪音、配偶或室友打鼾等) D. 身体不适或疾病
E. 气候变化 F. 药物 G. 倒班或倒时差 H. 其他

63. 您每晚的睡眠时间？（不等于卧床时间）（ ）

A. <5小时 B. 5~7小时 C. 7~9小时 D. >9小时

回答关于健康素养的问题

64. 您多长时间做一次体检？（ ）

A. 从来不做 B. 半年 C. 1年 D. 2~3年 E. >3年

65. 您是否主动获取医疗保健知识？（ ）

A. 是 B. 否

65-1. 您获取医疗保健知识的途径？（可多选）（ ）

A. 电视 B. 广播 C. 图书和报刊杂志 D. 互联网 E. 卫生服务机构 F. 其他

66. 您乘坐私家车或出租车时系安全带吗？（ ）

A. 从来不系 B. 有时系 C. 每次都系

67. 您入厕观察二便（大小便）吗？（ ）

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常

68. 您自测血压、心率吗？（ ）

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常

69. 您出差或旅游带常用或急救药品吗? ()

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常

70. 您经常晒太阳吗? ()

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常

71. 您认为正常的血压值范围是? ()

A. 140/90mmHg B. 120/80mmHg C. 150/100mmHg D. 不知道

72. 您认为成年人腋下体温最理想的范围是? ()

A. 35~36℃ B. 36~37℃ C. 37~38℃ D. 不知道

73. 您认为安静状态下成年人最理想的脉搏次数是? ()

A. 30~50次/分钟 B. 51~70次/分钟 C. 71~90次/分钟 D. >90次/分钟 E. 不知道

74. 您认为成年人每天最佳食盐量不能超过多少克? ()

A. <6克 B. <8克 C. <10克 D. <12克 E. 不知道

75. 您认为成年人正常体重指数是(体重指数=体重kg/身高m²)? ()

A. ≤18.5 B. 18.5~23.9 C. 24~27.9 D. ≥28

76. 您认为成年男性正常腰围是? ()

A. ≤80cm B. ≤85cm C. ≤90cm D. ≤95cm E. 不知道

77. 您认为成人空腹血糖正常值是? ()

A. <3.89mmol/L B. 3.89~6.1 mmol/L C. 6.1~7.0 mmol/L D. ≥7.0 mmol/L E. 不知道

78. 您认为成人甘油三脂正常值是? ()

A. <0.56mmol/L B. 0.56~1.7 mmol/L C. >1.7 mmol/L D. 不知道

79. 您认为成人总胆固醇理想值是? ()

A. <5.2mmol/L B. 5.2~6.1 mmol/L C. >6.1mmol/L D. 不知道

回答关于本次测评的问题

80. 答完该问卷后, 您对自己的健康状态感觉如何? ()

A. 很好 B. 比较好 C. 一般(还可以) D. 不好(较差) E. 不好说

81. 您对该健康自测问卷的总体印象如何? ()

A. 很好 B. 比较好 C. 一般(还可以) D. 不好(较差) E. 不好说

附 录 B

（资料性附录）

健康体检基本项目

B.1 健康体检基本项目目录

健康体检基本项目目录（试行）如下：

健康体检基本项目目录（试行）

一、必选项目

| 一级目录 | 二级目录 | 主要检查内容 |
|----------|-------|---|
| 健康体检自测问卷 | | 健康史、躯体症状、生活习惯、精神压力、睡眠健康、健康素养等 |
| 体格检查 | 一般检查 | 身高、体重、腰围、臀围、血压、脉搏 |
| | | 内科：心、肝、脾、肺、肾 |
| | | 外科：浅表淋巴结、甲状腺、乳腺、脊柱四肢关节、肛门、外生殖器（男性） |
| | 物理检查 | 眼科检查：视力、辨色力、内眼、外眼、眼压 |
| | | 耳鼻咽喉科：外耳道、鼓膜、听力、鼻腔、鼻窦、咽喉 |
| 实验室检查 | | 口腔科：口腔粘膜、牙齿、牙龈、颞颌关节、腮腺 |
| | | 妇科：外阴、内诊 |
| | 常规检查 | 血常规：白细胞计数(WBC)、红细胞计数(RBC)、血红蛋白(Hb)、血小板计数 |
| | | 尿液分析：尿蛋白(PRO)、尿潜血(BLD)、尿红细胞、尿白细胞、尿比重、亚硝酸盐、粪便常规+潜血 |
| | 生化检查 | 肝功能：谷草转氨酶、谷丙转氨酶、总胆红素 |
| 辅助检查 | | 肾功能：血尿素氮、血肌酐 |
| | | 血脂：总胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇； |
| | | 血糖：空腹血糖、尿酸等 |
| | 细胞学检查 | 妇科病理学检查 |
| 辅助检查 | 心电图检查 | 心率及心电图异常结论 |
| | X线检查 | 胸片：肺部、心脏、胸廓、纵膈、膈肌 |

超声检查 腹部超声：肝、胆、胰、脾、肾

体检报告首页

健康自测问卷、体格检查、实验室检查、辅助检查结果摘要

二、备选项目

| 一级目录 | 二级目录 | 主要检查内容 |
|----------------------------|---|--|
| 心脑血管疾病 风险筛查 | | 早发高血压家族史、吸烟史、饮酒史、高盐饮食、长期精神紧张、头昏、头痛、眩晕等 |
| | 高血压风险筛查(20 岁以上) | 诊室血压(连续 3 次)、动态血压监测、脉搏波传导速度(PWV)、踝臂指数(ABI)、心电图、血管超声、胸部 X 线照片、眼底血管照相 |
| | | 空腹血糖、血脂四项、同型半胱氨酸、超敏 C 反应蛋白、肾素等 |
| | 冠心病风险筛查(40 岁以上) | 冠心病病史及早发家族史、心前区疼痛、压迫感及胸部不适等 血压、PWV、ABI、血管内皮功能(FMD)检查、心脏彩色超声、颈动脉超声、动态心电图、心电图运动试验、螺旋 CT 断层扫描冠脉成像(CTA) |
| 心脑血管疾病 风险筛查 | | 空腹血糖、血脂四项、载脂蛋白 a、载脂蛋白 b、脂蛋白 a、血乳酸脱氢酶及其同工酶、血清肌酸激酶及同工酶、肌红蛋白、肌钙蛋白 I、血肌酐、尿微量白蛋白、超敏 C 反应蛋白、白介素-6、肿瘤坏死因子、纤维蛋白原、同型半胱氨酸等 |
| | | 高血压、慢性房颤、扩张性心肌病、风湿性心脏病病史及早发家族史、头痛、头昏、眩晕及短暂性脑缺血发作(TIA)等 |
| | 脑卒中风险筛查(40 岁以上) | 血压及动态血压检查、PWV、ABI、FMD、心脏彩色超声、颈动脉超声、经颅多普勒(TCD)、眼底血管照相、头颅 CT |
| | | 空腹血糖、血脂(同冠心病)、血肌酐、尿微量白蛋白、血粘度监测、血小板聚集、超敏 C 反应蛋白、纤维蛋白原、同型半胱氨酸等 |
| 2 型糖尿病风 险筛查(35 岁 以上) | | 高血压或脑卒中家族史、高血压、脑卒中、房颤、颈动脉狭窄、腹主动脉瘤等病史、头痛、头晕、乏力、下肢水肿及跛行等 |
| | 外周血管病风险筛查(50 岁以上) | 血压及四肢血压测量、足背动脉触诊、颈部、腹部听诊(血管杂音)、血管超声(PWV、ABI、FMD) |
| | | 空腹血糖、血脂(同冠心病)、血肌酐、尿微量白蛋白、超敏 C 反应蛋白、纤维蛋白原、同型半胱氨酸等 |
| 2 型糖尿病风 险筛查(35 岁 以上) | | 出生体重、糖尿病家族史、妊娠糖尿病、高血压、冠心病史、血糖及血脂异常史、饮食与运动情况、口渴、多饮、多尿、多食、体重下降、倦怠乏力等 |
| | 空腹血糖受损(IFG), 糖耐量异常(IGT), 糖调节受损(IFG+IGT) | 体质指数、腰围与腰臀比、脂肪率、血压、PWV、ABI、FMD 空腹血糖、餐后 2 小时血糖、OGTT、糖化血红蛋白、糖化白蛋白、血脂(同 |

| | | |
|---|---|---|
| | 冠心病)、尿糖、尿酮体、尿微量白蛋白、胰岛素、C 肽、超敏 C 反应蛋白、同型半胱氨酸 | |
| 慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 风险筛查 (50 岁以上, 吸烟者 40 岁以上) | 吸烟史、慢性支气管炎、哮喘病史、慢性咳嗽、咳痰、气短、喘息、胸闷等 肺功能检查、肺部 X 线检查、肺部 CT 检查 血沉、白细胞、红细胞、红细胞压积等 | |
| 慢 性 肾 病 (CKD) 风 险 筛 查 (40 岁以上) | 肾脏疾病家族史、慢性肾炎及蛋白尿、高血压、糖尿病病史等、眼睑水肿、血尿、尿少、疲乏、厌食、恶心、呕吐等 血压、肾脏超声检查 血肌酐、尿微量白蛋白 | |
| 恶性肿瘤风险筛查 | 肺癌 (50 岁以上) | 肺癌家族史、吸烟史、咳嗽、胸痛、痰中带血、长期低热等 肺部低剂量 CT、肿瘤标志物：NSE、CYFRA21-1、CEA、SCC |
| | 乳腺癌 (35 岁以上女性) | 乳腺癌家族史、乳腺疾病、婚育史、月经史、乳房胀痛 (与月经周期无关)、乳头异常分泌物等 乳腺超声检查、乳腺钼靶检查、肿瘤标志物：CA-153、CA-125、CEA |
| | 宫颈癌 (21 岁以上女性) | 宫颈癌家族史、月经史、生育史、不洁性生活史、白带异常、阴道出血等 宫颈超薄细胞学检查 (TCT)、人乳头瘤病毒测试 (HPV)、肿瘤标志物、SCC、CEA |
| | 直肠癌 (50 岁以上) | 直肠癌家族史、慢性结肠炎及肠息肉病史、下腹痛、便血、黏液便、大便频次等 肛诊、大便潜血、结肠镜、气钡双重造影、肿瘤标志物：CEA、CA-199、CA-242 |
| | 胃癌 (50 岁以上) | 胃癌家族史、胃溃疡、胃肠息肉病史等、腹痛、腹泻、消瘦、柏油便等 胃镜检查、气钡双重造影、幽门螺旋菌检查 (HP)、胃蛋白酶原及胃泌素测定等、肿瘤标志物：CA72-4、CEA |
| | 前列腺癌 (45 岁以上男性) | 前列腺癌家族史、慢性炎症、反复尿频、尿急及血尿等 前列腺触诊检查、前列腺超声检查、肿瘤标志物：PSA、FPSA |
| 其他项目 | 体适能监测、骨密度监测、心理测评、中医体质辨识、功能医学监测等 | |

B.2 健康体检报告首页

健康体检报告首页见图B.1。

健康体检报告首页(试行)

体检机构：_____
第____次体检
体检项目类别：1.健康体检自测问卷 2.基本体检 3.专病专项检查(注明)
姓名____性别：1 男 2.女
身份证号____
民族____职业____
婚姻状况：1.未婚 2.已婚 3.丧偶 4.离婚
文化程度：1.小学及以下 2.初中 3.高中 4.中专及技校 5.大学本科 6.专科 7.研究生及以上

自测问卷发现的主要疾病及健康危险因素(填写相应序号;其他请填写详细名称): _____

[1.阳性家族史(注明)2.吸烟 3.过量饮酒 4.体力活动不足 5.不合理膳食 6.血压升高 7.血糖异常 8.血脂异常 9.超重或肥胖 10.心理压力或工作紧张 11.睡眠问题 12.现病(a.高血压 b.冠心病 c.脑卒中 d.糖尿病 e.慢阻肺 f.慢性肾病 g.恶性肿瘤 h.其他(注明))]

物理检查结果(只对应异常科室): _____

[科室:1.内科 2.外科 3.眼科 4.耳鼻咽喉科 5.口腔科 6.妇科 7.其他(注明)]

| 指标 | 检测结果 | 指标 | 检测结果 |
|---------------------------|------|-------------------|------|
| 心率(次/分) | | 总胆固醇(mmol/L) | |
| 血压(mmHg) | | 三酰甘油(mmol/L) | |
| 体质指数(kg/m ²) | | 低密度脂蛋白胆固醇(mmol/L) | |
| 腰围(cm) | | 高密度脂蛋白胆固醇(mmol/L) | |
| 空腹血糖(mmol/L) | | 谷丙转氨酶(U/L) | |
| 白细胞计数(10 ⁹ /L) | | 总胆红素(μmol/L) | |
| 红细胞计数(10 ⁹ /L) | | 血尿素氮(mmol/L) | |
| 血红蛋白(g/L) | | 血肌酐(μmol/L) | |
| 血小板计数(10 ⁹ /L) | | 血尿酸(μmol/L) | |

| 辅助检查项目 | 检查结果 | 辅助检查项目 | 检查结果 |
|--------|------|---------|------|
| 心电图 | | 其他1(注明) | |
| 腹部超声 | | 其他2(注明) | |
| X线胸片 | | 其他3(注明) | |

慢性病风险筛查:

| 慢性病类别 | 低风险 | 中度风险 | 高风险 | 疾病 |
|----------|-----|------|-----|----|
| 心血管病 | | | | |
| 糖尿病 | | | | |
| 恶性肿瘤 | | | | |
| 慢性阻塞性肺疾病 | | | | |
| 慢性肾病 | | | | |
| 骨质疏松 | | | | |
| 其他疾病1 | | | | |
| 其他疾病2 | | | | |
| 其他疾病3 | | | | |

审核签名

图 B.1 健康体检报告首页

附 录 C
(资料性附录)
自然疗养因子疗法的操作方法

C.1 气候疗法

C.1.1 日常生活式：即在选定的气候条件下居住生活一段时间，一般1个月左右为宜。在此期间，医务人员要给予指导，注意避免风、寒、暑、湿、燥等不利气候变化的影响，在气候良好时，进行户外活动和体育锻炼。

C.1.2 定时定点活动式：在选定的气候地域内，择其最佳时间，每日组织开展各种健身活动，如散步、体操、舞蹈、爬山、游泳、游戏等，有利于充分发挥良好气候的医疗保健作用。如埋沙深度在沙丘表面下6 cm~10cm，温度40℃~55℃，30 min~40 min，1次/天或1次/2天，15~20次为一个疗程。

C.2 日光浴疗法

C.2.1 剂量：日光浴的剂量目前有两种测定方法，一种是依据不同季节的日光辐射对机体皮肤能引起红斑反应的生物剂量作为剂量单位标准；一种是用日照计测知某地当时获得1焦耳热量所需的日照时间作为剂量单位。

C.2.2 时间：在夏季一般以上午9~11时，下午3~4时适宜；春秋季节以上午11~12时比较适宜。

C.2.3 场地：应选择露天空气能自由流动的场所如郊野、山地、河畔、湖滨、阳台等。

C.2.4 照射方法：

- a) 全身照射法：适用于身体健壮者。浴者体裸露，着三角短裤，女性加戴胸罩，戴防晒头罩、护目镜、仰卧，头置遮荫屏后，一般首次剂量为1/8~1/4个生物剂量，1次/天，每次剂量按身体前后两野各半照射，间隔1~2天递增25%~30%，至2~3个生物剂量。疗程4周。
- b) 顺序全身照射法：逐渐增加照射面积和照射剂量的方法，适用于身体稍弱或对日光耐受性较差者。第8日休息，总量为2~3个生物剂量，共15次左右。
- c) 间歇性全身照射法：适用于身体虚弱者，当照射1个生物剂量后，可再照射1个生物剂量，耐受性差者可去遮荫处休息5 min~10 min后，再回到阳光下照射，直至达到规定剂量。
- d) 局部照射法：取卧位或坐位，充分暴露治疗部位，将头与未照部位以布巾或遮荫屏遮盖。

C.3 海水浴疗法

C.3.1 海水实验：首次海水浴，应先作海水适应实验。方法是受试者站立或半蹲于脚面深的潜水中，用双手舀水交替冲洗体表，3 min~5 min后，离水上岸观察15 min~30 min，如皮肤出现丘疹或风团样改变，为过敏反应；若出现面色苍白、呼吸困难、四肢发凉，脉搏快而弱，血压下降，为急性过敏反应。对海水过敏者禁止海水浴。

C.3.2 健身游泳法。

C.3.3 半身浸浴法：浴者沉在齐腰深的水中，用手舀水冲洗未浸入的体表，或在医务人员指导下进行各种运动体操。适用于体质较弱或有运动功能障碍的人员。

C.3.4 浅水站立法：浴者站在低于膝关节的水中，用手水冲洗腿躯干和上肢。适用体质较弱或行试验性海水浴的人员。

C.3.5 浅水坐浴法浴者坐在海边浅水中，利用海水冲洗身体各部适用于老年人。

C.4 矿泉疗法

C.4.1 浴用法：

- a) 全身浸浴法：可采取卧式浸浴或坐式浸浴。卧式浸浴时头部和前胸部露出水面，身体乳头线平面以下全部浸入水中。坐式浸浴是除头颈部外，全部都浸入水中。矿泉浴的水温可依据不同的身体状况及治疗疾病的不同选择范围 30℃～43℃，最常用适宜水温为 38℃～40℃。矿泉浴时间为 10 min～20 min，1 次/天，2～4 周为一疗程。
- b) 局部浸浴法：主要有半身浸浴、手臂浴、足浴等。水温 38℃～42℃，最常用的水温为 40℃～42℃，每次浸浴时间 15 min～20 min，1 次/天，2～4 周为一疗程。

C.4.2 饮用法：

- a) 饮用方式：一般 5 min～10 min 喝完。饮用的温度以 40～45℃为宜。
- b) 饮用量：每次 100 ml～300 ml，每日不超过 1000 ml。
- c) 饮用时间：一般多在早晨空腹饮用 1 次。
- d) 饮用疗程：一般 4～6 周。如需第二疗程，要休息 2 周以上时间，再开始下一疗程。

C.4.3 其他疗法主要有吸入法、含法、保留灌肠法等。

C.5 森林浴疗法

C.5.1 静息森林浴：即在指定的森林区域内安静休息，适合于老年体弱、行动不便的人员。若同时配合呼吸操，效果更好。每次 30 min～60 min，1 次/天，定时进行。

C.5.2 活动森林浴：在指定的区域内，进行各种健身活动，如跑步、散步、体操、打拳、舞剑、垂钓、划船等适合保健疗养和体质较强的人员，一般每次 1 h～1.5 h，1 次/天。

C.6 泥疗法

C.6.1 全身泥疗法：泥浴温度 34℃～37℃，泥敷温度 37℃～42℃。每次 10 min～20 min，1 次/天或 1 次/2 天，10～15 次为一个疗程

C.6.2 局部泥疗法：常用温度 42℃～48℃，心血管疾病和神经系统功能障碍者 37℃～42℃，凉泥治疗 32℃～33℃，治疗时间每次 20 min～30 min，1 次/天，10～15 次为一个疗程。

C.6.3 其他阴道泥疗法、直肠泥疗法等体腔泥疗法，以及与某些电疗法合用的直流电泥疗法、短波泥疗法和场效应泥疗法等。

C.7 景观疗法

C.7.1 院内景观疗法：每日根据个人实际情况量力而行。

C.7.2 院外景观疗法：原则上不宜太远，最好每周安排 2 次，每次半天。

C.7.3 自然景观和人工景观科学结合：景观地的地理、人文、社会情况有机结合，能增强参与景观治疗的兴趣，达到景观治疗的目的。

附 录 D
(资料性附录)
以 DASH 膳食为基础的健康饮食指南

D.1 以DASH膳食为基础的健康饮食指南

以DASH膳食为基础的健康饮食指南见表D.1。

表D.1 以 DASH 膳食为基础的健康饮食指南

| 食物类别 | 每日建议量 |
|----------|-------------|
| 五谷杂粮 | 3~5 碗，视体重而定 |
| 蔬菜 | 2.5 碗 |
| 水果 | 3~4 个 |
| 乳制品 | 2~3 杯 |
| 肉/鱼/蛋 | <300g |
| 果仁/种子/干豆 | 25g |
| 甜点 | <1 小份 |
| 油脂类 | 尽量少用 |

参 考 文 献

- [1]健康体检管理暂行规定，2009年。
 - [2]中医体质分类与判定，2009年。
 - [3]健康体检基本项目专家共识，2014年。
 - [4]中华健康管理学，2016年。
 - [5]健康体检质量控制指南，2016年。
 - [6]国家基本公共卫生服务规范，2009年。
 - [7]老年人健康管理技术规范，2015年。
 - [8]中医药健康管理技术规范，2013年。
 - [9]疗养学，2007年。
 - [10]现代疗养学，1988年。
-