

《保健医生培训教程》

封面、序言、前言、目录

(1) 封面



(2) 前言

健康是每个人成长和实现幸福生活的基础，是促进人的全面发展的必然要求，是国家富强和人民幸福的重要标志。“健康中国”是在党的十八届五中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》中提出的，它是根据时代发展、社会需求与疾病谱的改变，提出的一种全局的理念。它围绕着人的衣食住行以及人的生老病死，关注各类影响健康的危险因素和误区，提倡自我健康管理，是在对生命全过程全面呵护的理念指导下提出来的。它追求的不仅是个体身体健康，还包含精神、心理、生理、社会、环境、道德等方面的完全健康。它的范畴不仅涉及医疗康复、老年护理、健康管理、健身养生等领域，也涉及到各类组织为了满足社会的健康需求所采取的行动。“健康中国”观念是指站在全社会系统的高度，来认识和研究人民群众的健康问题，也就是全社会都应重视、支持、参与卫生和预防保健事业的建设与发展，“健康中国”建设不只是卫生部门的事，也是全社会的共同事业。

随着“健康中国”建设的推进，中国社会将需要大量的保健医生。保健医生的工作主要是为社区居民提供持续性、综合性、个体化的医疗保健、卫生防疫、家庭护理等基本服务；管理医疗档案、家庭病床；协调社区内外的医疗资源；进行健康宣教等。因此，保健医生应具有良好的医德和敬业精神；全面、扎实的临床医学理论知识、保健知识和诊疗技巧；良好的管理能力、学习能力和沟通协作能力。保健医学以初期医疗保健为目的，将医学学科横向发展并与相关的人文学科有机地融合。它的精髓是以重视“家庭”这一要素，体现了人性化医疗服务。重视医患关系的效应，重视人群整体健康水平的提高，树立患者至上的观念。保

健医学对各种疾病与生活情境的关系、经济的关系、道德的关系颇具研究。比如对待一个糖尿病儿童，就要关注其家庭背景、家庭支持以及家庭功能的研究。因为这种患儿的成长有赖于其父母亲及家庭的支持，如膳食调配、心理安慰、日常生活学习的合理安排等。

保健医生可分类为营养保健医生、心理保健医生、养生保健医生、康复保健医生等。不论是哪类保健医生，都是站在人类生命前沿的最高尚的人道主义者。但我国目前保健医生极度缺乏。北京，是国内最早进行保健医生队伍建设的城市之一，历经 10 多年的培养，人才缺口依然巨大，而中国的中西部地区许多地方甚至没有条件培养保健医生。为了解决老龄化社会带来的老年人口保健和医护照顾问题，中国政府正试图通过发展社区卫生服务和保健医学，引导一般诊疗下沉到基层，以期逐步实现社区首诊、分级医疗和双向转诊。但眼下社区保健医生队伍的现状，太不能令人满意了。尤其是人手紧缺这个痼疾，并没有因为政府的倡导和扶持而迅速改变。就连首都医科大学教授崔树起，这位 60 多岁的退休专家在谈到保健医生的不足时，语调也立马高出好几个分贝：“问题非常严重，需求旺盛而供给严重不足！过去只有中央首长才有专门的保健医生，现在成功人士和政府官员都可以有自己的保健医生。由此可见，保健医生绝对是本世纪最有“钱图”的新锐职业。

保健医生的知识结构主要有五个方面：一是综合性的知识。保健医生要掌握全面的基础和临床医学知识，除此外还要了解社会学、心理学、政治、法律等知识，以便解决各种问题及各种个体的身心疾患和群体的健康卫生问题；二是要有高尚的素质。保健医生肩负生命周期健康照顾的重担，要洞察眼前所经历的一切事物，调节病人的情绪，使病人精神愉快。因此，他们除了要具有较好的医学才能外，还必需要有高尚的人品和良好的修养；三是要有丰富的生活经验。保健医生面临的是疾病和生活交织的问题，是医学知识与社会常识、人文科学边缘的结合，他们生活在社区而不是医院，要不时的介入个人和家庭之中，最能了解病人的心愿和家庭状况。正是由于这些，丰富了他们的头脑，使其对问题有深刻的认识，并具有较强的解决问题的能力；四是要有卓越的管理才能。保健医生应以病人为中心，维护患者的利益，站在较高的层次观察和管理社区内病人和家庭的问题。对自己的工作更是要进行细致的业务、人事、经济管理，因此在其工作中施展了卓越的管理才能，也只有具有这种才能，才能当好一个保健医生；五是要有执着的科学精神。随着日新月异的知识更新和社会保健服务的需求不断提高，保健医生必须对各门学科不断的学习和研究，才能处理好社区和人群的健康问题，也才能成为一个合格的保健医生。

保健医生的职业前景：在西方，特别是美国，保健医生非常吃香。美国是保健医生的发源地，也是健康产业最发达的国家。在那里，几乎每一个中产阶级都有自己的保健医生。据统计，每 500 个美国人中就有一名保健医生。中国是一个有 13 亿人口的大国，保健医生的社会需求可想而知。随着经济社会的发展和生活节奏的加快，人们的健康问题也越来越多。由于社会需求巨大，保健医生的薪酬待遇也会越来越高。在北京、上海、广州等一线城市，目前保健医生的年薪一般在 20 万到 30 万元。优厚的薪酬待遇与优越的工作环境，为众多择业者所追捧。现在，中国专业人才库全国保健医生培训考评管理中心和中国人生科学学会心理学专业委员会合作，将在全国各大城市设点开展保健医生的认证培训工作，这实在是一件对社会有利的好事。保健医生作为一门职业，在实践中已然存在，但独立完整的专门教材，国内至今似乎还未见到。接到中国专业人才库全国保健医生培训考评管理中心的委托后，经

搜寻查找,发现专门论述保健医生的文献都散见于一些医学著述中。我们所做的工作不过是从这些资料中扒罗剔抉,刮垢磨光。由于本书涉及学科多,内容庞杂,加之能力、资料、时间所限,谬误之处在所难免,望读者及专家不吝赐教。

编者

2016年9月

(3) 目录

第一章 营养保健学.....	1
第一节 各类食物营养.....	1
一、谷类食物.....	1
二、畜禽肉及鱼类.....	6
三、蔬菜和水果类.....	11
四、豆类及其制品.....	24
五、蛋、奶及其制品.....	27
第二节 不同人群营养.....	33
一、孕妇与乳母营养.....	33
二、婴幼儿营养.....	35
三、青少年营养.....	39
四、中年人营养.....	40
五、老年人营养.....	42
第三节 疾病与营养.....	48
一、内科疾病营养.....	48
二、外科疾病营养.....	51
三、肿瘤与营养.....	54
四、贫血与营养.....	56
第四节 药膳与食疗.....	59
一、药膳的特点与运用原则.....	59
二、药膳的分类与烹饪方法.....	62
三、药膳配伍与食疗.....	65
第五节 合理营养与平衡膳食.....	68
一、中国居民膳食指南.....	68
二、中国居民平衡膳食宝塔.....	70
第二章 心理保健学.....	73
第一节 不良情绪和心理的调节.....	73
一、情绪和压力管理.....	73
二、挫折和不良心理的调适.....	92
第二节 人格和心理障碍的调节.....	101
一、人格障碍的表现与调节.....	101
二、心理障碍的表现与调节.....	110
第三节 不良嗜好的矫治.....	123
一、网瘾的矫治.....	123
二、嗜烟的矫治.....	132

三、嗜酒的矫治.....	137
第四节 各年龄段人群的心理保健.....	143
一、儿童期的心理保健.....	143
二、青年期的心理保健.....	145
三、中年期的心理保健.....	147
四、老年期的心理保健.....	149
第五节 应激状态下的心理保健.....	152
一、病人的心理保健.....	152
二、失恋者的心理保健.....	155
三、离婚后的心理保健.....	156
四、退休者的心理保健.....	156
五、残疾人的心理保健.....	158
六、性行为障碍患者的心理保健.....	158
第三章 养生保健学.....	167
第一节 传统和现代养生保健.....	167
一、传统养生保健.....	167
二、现代养生保健.....	179
第二节 四季养生保健.....	199
一、四季养生保健总论.....	199
二、四季养生保健分论.....	202
第三节 老年和娱乐养生保健.....	216
一、老年养生保健.....	216
二、娱乐养生保健.....	223
第四节 几种特殊人群的养生保健.....	230
一、糖尿病人的养生保健.....	230
二、肥胖人群的养生保健.....	238
三、亚健康人群的养生保健.....	247
第四章 妇幼保健学.....	257
第一节 儿童生长发育.....	257
一、儿童期的体格发育.....	257
二、儿童期的心智发展.....	259
三、儿童期的体格锻炼.....	261
四、儿童良好习惯的培养.....	263
第二节 儿童各阶段的保健内容.....	265
一、新生儿期的保健.....	265
二、婴儿期的保健.....	267
三、幼儿期的保健.....	268
四、学龄前期的保健.....	270
五、儿童常见疾病的预防和保健.....	272
第三节 女性生理保健.....	281
一、少女保健.....	281
二、婚前和婚后保健.....	288
三、妊娠和分娩期保健.....	301
四、产褥和哺乳期保健.....	307

五、中年和更年期保健.....	315
第四节 女性常见疾病的预防与保健.....	321
一、月经问题.....	321
二、白带异常.....	324
三、妊娠期疾病.....	325
四、常见妇科炎症.....	327
五、常见女性肿瘤.....	331
六、性传播疾病.....	337
第五章 美容保健学.....	340
第一节 人体皮肤生理知识.....	340
一、皮肤的基本结构与功能.....	340
二、常见的皮肤问题.....	346
第二节 人体皮肤的护理方法.....	349
一、护肤品的分类与选择.....	349
二、问题皮肤与不同皮肤的护理.....	358
第三节 美容化妆与美发知识.....	361
一、美容化妆.....	361
二、美发知识.....	369
第四节 修饰美容与美体知识.....	385
一、修饰美容.....	385
二、美体保健.....	395
第六章 康复保健学.....	409
第一节 康复保健基础知识.....	409
一、中医经络学.....	409
二、解剖学概要.....	414
三、中医基本理论.....	421
第二节 康复保健实用技能.....	434
一、基础技能.....	434
二、诊断技能.....	458
第三节 物理因子康复.....	476
一、物理因子概述.....	476
二、常用物理因子康复方法.....	478
第四节 按摩和足疗.....	485
一、按摩保健.....	485
二、足疗保健.....	502
第七章 运动保健学.....	516
第一节 全身运动保健.....	516
一、运动保健的作用和原则.....	516
二、全身运动保健的方法.....	519
第二节 传统运动保健.....	525
一、传统运动保健概述.....	525
二、传统运动保健方法.....	526
第三节 疾病运动保健.....	532
一、肩周炎运动疗法.....	532

二、颈椎病运动疗法.....	535
三、腰椎间盘突出症运动疗法.....	537
四、坐骨神经痛运动疗法.....	539
五、高血压、冠心病运动疗法.....	541
六、慢性气管炎、肺气肿运动疗法.....	544
七、肠胃病运动疗法.....	546
第四节 运动康复保健.....	549
一、运动康复保健概述.....	549
二、主要运动康复保健项目.....	552
三、运动康复保健运用举例.....	555
第五节 健身运动保健.....	558
一、运动健身的知识和方法.....	558
二、国家全民健身实施计划.....	565