



# 健康管理培训

2024/10/31





# 目录

- ➔ ● 一、何谓健康
- 二、健康的标准
- 三、为什么需要健康管理
- 四、健康管理的影响因素
- 五、总结





# 一、何谓健康

**什么是健康？**

**健康就是没有疾病？**

**健康就是身体强壮？**





# 一、何谓健康



- 我们都知道梅艳芳，她健不健康？
- 张国荣健康吗？
- 云南大学学生马加爵，他健不健康？





# 一、何谓健康

古人对健康的理解，常以是否有病作为分界线，有病为不健康，无病为健康。

世界卫生组织1984：健康不仅仅是没有疾病和不虚弱状态，而是身体、心理和社会适应能力上三方面的完美状态。

1990年，世界卫生组织在84年定义的基础上，加入了道德健康概念。

2000年，又加上了生殖健康概念。

**健康**是指一个人在躯体、精神和社会行为方面都处于良好的状态。它包含了身体的健康和心理的健康！





# 目录

- 一、何谓健康
- ➔ ● 二、健康的标准
- 三、为什么需要健康管理
- 四、健康管理的影响因素
- 五、总结





## 二、健康的标准

世界卫生组织给健康提出了十条标准：

有充沛的精力，抗压能力强



头发有光泽，无头皮屑

处世乐观，态度积极，乐于承担责任



眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎

应变力强，能适应环境的各种变化



肌肉、皮肤有弹性，走路感到轻松

能够抵抗一般性感冒和传染病



体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂协调

善于休息，睡眠良好



牙齿清洁，无空洞/痛感，牙龈颜色正常，无出血





## 二、健康的标准

简单的亚健康自测：

- A 早上起床时，常有头发丝掉落。（5分）
- B 感到情绪抑郁，常常发呆。（3分）
- C 经常忘记已经想好的事。（10分）
- D 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。（5分）
- E 不想面对同事和上司，有自闭式的渴望。（5分）
- F 工作效率下降，上司已表达了对你的不满。（5分）
- G 工作1小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。（10分）
- H 工作情绪始终无法高涨，无名火气很大，但又没有精力发作。（5分）
- I 常常盼望逃离办公室，为的是能够早早地回家，躺在床上休息片刻。（5分）
- J 对周围的污染和噪声非常敏感，比别人更渴望清幽的宁静山水，休息身心。（5分）
- K 不再热衷于朋友的聚会，有种强打精神，勉强应酬的感觉。（2分）
- L 晚上经常睡不着，即使睡着了，又老是在做梦状态中，睡眠质量也很糟糕。（10分）
- M 感觉免疫力下降，常常感觉全身疼痛，经常感冒。（5分）







## 二、健康的标准

简单的亚健康自测：

如果您的**累积总分超过30分**，就表明健康已敲响警钟；

如果**累积总分超过50分**，就需要坐下来，好好地反思你的生活状态，  
加强锻炼和营养搭配等；

如果**累积总分超过70分**，赶紧调整自己的心理，或是好好休息一下吧！





# 目录

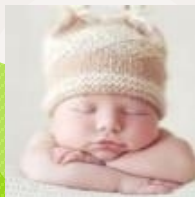
- 一、何谓健康
- 二、健康的标准
- ➔ ● 三、为什么需要健康管理
- 四、健康管理的影响因素
- 五、总结





### 三、为什么需要健康管理

何谓健康管理？



**健康管理**是指对影响健康的危险源进行全面检测、评估和有效干预的活动过程，利用有限的资源来达到最大的健康效果，更有效地保护和促进健康。



养生作为人类生存的智慧，已渗入人们的日常生活之中，成为人类探索的永恒主题之一。如今，养生保健知识日益普及，大家都知道，为了健康和长寿，在生活中要注意调节情绪，积极运动，讲究饮食，保证睡眠等等。





### 三、为什么需要健康管理

以下数据来源于《中国居民营养与健康状况调查报告》

# 01

高血压病  
患病率上升

我国18岁及以上居民高血压患病率为**18.8%**，估计全国患病人数**1.6亿**多。

# 02

糖尿病  
患病增加

我国18岁及以上居民糖尿病患病率**2.6%**，全国糖尿病现患病人数约**2000**多万，另有近**2000**万人糖耐量异常率受损。

# 03

超重和肥胖  
患病率上升

我国成人超重率为**22.8%**，肥胖率为**7.1%**，估计人数分别为**2.0**亿和**6 000**多万。

# 04

血脂异常

我国成人血脂异常患病率为**18.6%**，估计全国血脂异常现患病人数**1.6**亿。





# 三、为什么需要健康管理

## 我们公司总部2015年体检结果

## 中国居民水平



1	血压增高	15.6%	高血压	18.8%
2	空腹血糖增高	6.1%	糖尿病	2.6%
3	超重34.33%	肥胖率11.7%	22.8% , 7.1%	
4	血脂异常	29.48%	18.6%	
5	脂肪肝	32.63%	15%	

注：血压增高≠高血压；空腹血糖增高≠糖尿病





### 三、为什么需要健康管理

健康

有人曾经将健康比作1，其他的学识、才华、金钱等均为0，没有了“1”，后面的“0”都毫无意义。

**失去健康，一切为零。**

1

学识

才华

金钱

地位

美女/男

00000





### 三、为什么需要健康管理



健康管理

世界人口最高平均寿命

岁

摩纳哥

岁

平均寿命

岁

中国大陆

人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是它的生长期的5-7倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算：

**因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。**





# 目录

- 一、何谓健康
- 二、健康的标准
- 三、为什么需要健康管理
- ➔ ● 四、健康管理的影响因素
- 五、总结





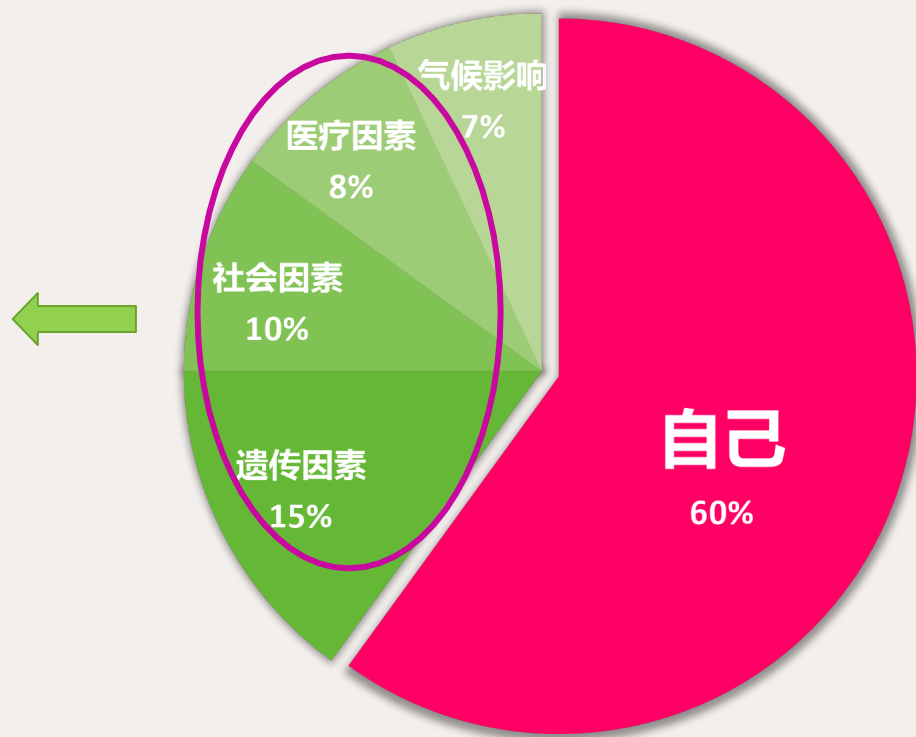


## 四、健康管理的影响因素

世界卫生组织报告认为，每个人的健康影响因素是：

健康 = 60%自我健康管理 + 15%遗传因素 + 10%社会因素 + 8%医疗条件 + 7%气候条件

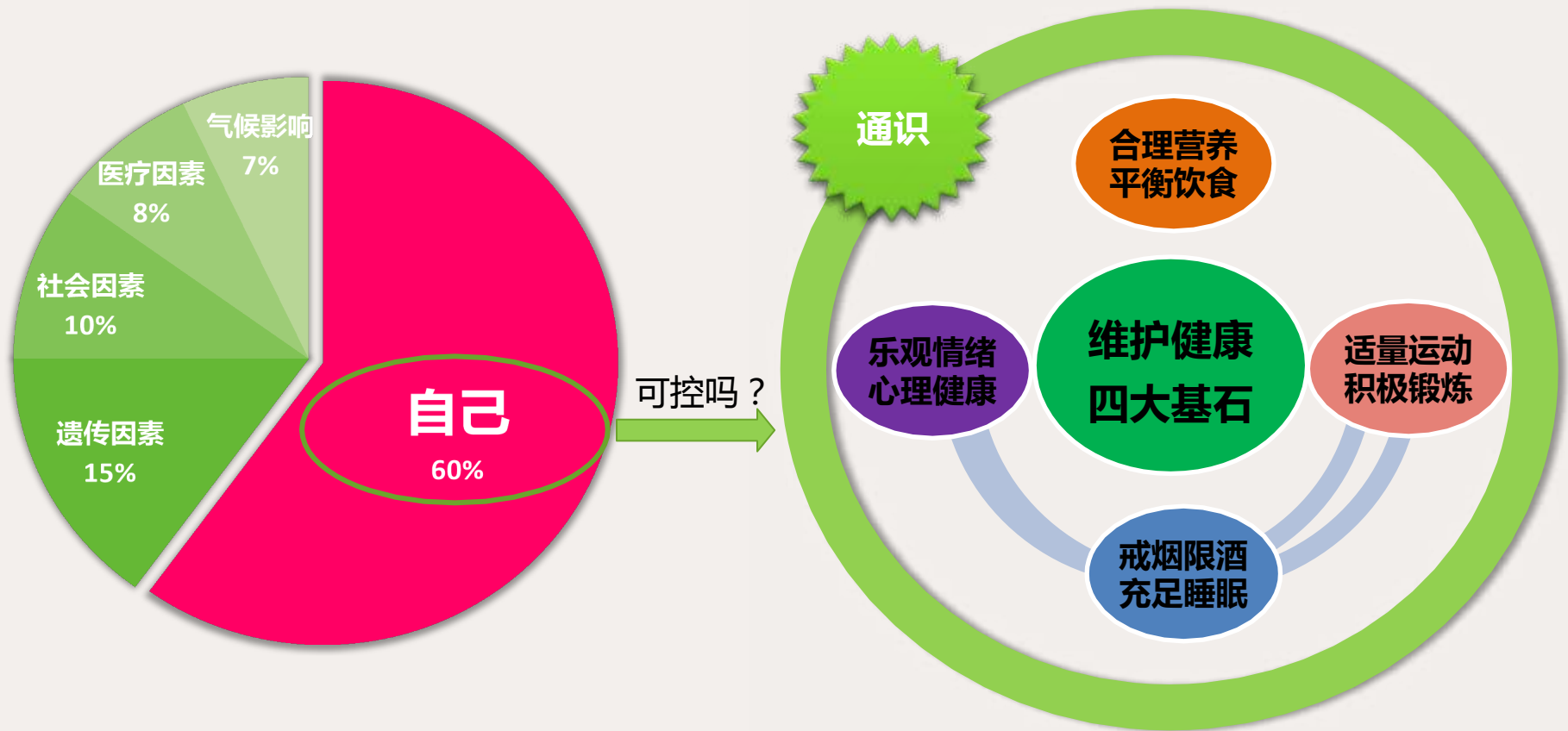
- 遗传因素，可控吗？
- 社会因素，可控吗？
- 医疗条件，可控吗？
- 气候条件，可控吗？





## 四、健康管理的影响因素

美国的研究表明：高超的医疗技术可以减少10%的过早死亡。而健康生活方式不用花多少钱则可以减少70%的过早死亡，也就是说，大多数人可以通过自我保健达到健康百岁。





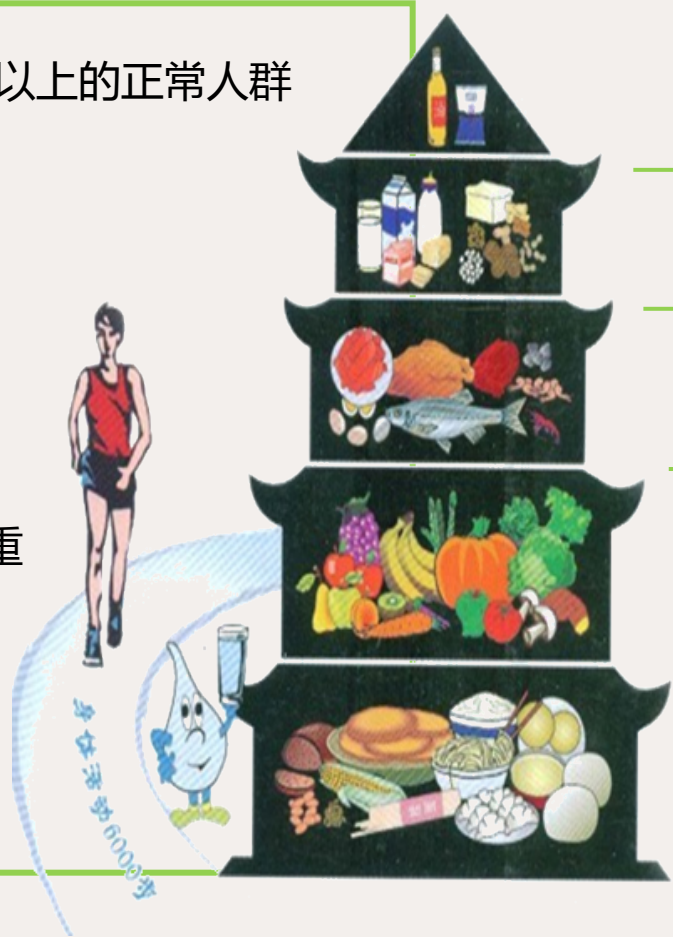
# 四、健康管理的影响因素

## 维护健康四大基石（1）— 合理营养，平衡饮食

《中国居民膳食指南》(2007)

一般人群膳食指南共有10条，适合于6岁以上的正常人群

- ❑ 1.食物多样，谷类为主，粗细搭配
- ❑ 2.多吃蔬菜水果和薯类
- ❑ 3.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- ❑ 4.每天吃奶类、大豆或其制品
- ❑ 5.减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- ❑ 6.食不过量，天天运动，保持健康体重
- ❑ 7.三餐分配要合理，零食要适当
- ❑ 8.每天足量饮水，合理选择饮料
- ❑ 9.如饮酒应限量
- ❑ 10.吃新鲜卫生的食物



油25-30克  
盐6克

奶类及奶制品300克  
大豆类及坚果30-50克

畜禽肉类50-75克  
鱼虾类50-100克  
蛋类25-50克

蔬菜类300-500克  
水果类200-400克

谷类薯类及杂豆  
250-400克  
水1200毫升





## 四、健康管理的影响因素

### 维护健康四大基石（1）— 合理营养，平衡饮食



三餐八分饱

俗语讲，**早吃好、午吃饱、晚吃少。**

#### 早餐：

应以热食为主。不吃早餐不仅**伤害肠胃，使人感到疲倦、胃部不适和头痛，还容易产生胆结石。**

#### 午餐：

吃饱就好。中午是繁忙的时间，**需要大量能量来支配我们的身体，这样才会有力气事情。**

#### 晚餐：

晚上的运动量少，是所有的器官休息的时候。**吃的过饱会加重消化系统的负担，还会干扰大脑皮层的抑制，妨碍入睡，同时也会积累脂肪，使人不知不觉中变胖。**





## 四、健康管理的影响因素

维护健康四大基石（1）— 合理营养，平衡饮食

哥伦比亚大学营养学家研究发现，无论人们进食食物的复杂程度如何，也不管进食数量多少，**人体消化食物的顺序总是严格按照进食顺序进行的。**



如果人一开始吃的是成分复杂且需要长时间来消化的食物，接着再吃简单、易消化的食物，就会大大妨碍肠胃对后者的吸收和营养的利用。

正确的正餐进食顺序





# 四、健康管理的影响因素

维护健康四大基石（1）— 合理营养，平衡饮食



正确的正餐进食顺序





## 四、健康管理的影响因素

### 维护健康四大基石（1）— 合理营养，平衡饮食

**水是生命之源，喝水非常重要。**人体每天需补水，缺水使水清除体内污染的作用受到严重干扰，而水太多会使尿量增加过多引起钠钾等电解质流失。



**清晨可以说是一天之中补充水分的最佳时机**，因为清晨饮水可以使肠胃马上苏醒过来，5分钟内就能从胃里直接吸收，20分钟后完全吸收，刺激蠕动、防止便秘并迅速降低血液浓度，促进循环，让人神清气爽，恢复清醒。

起床一杯水

三餐后喝水

睡前一杯水

感冒多喝水

正确的喝水习惯





## 四、健康管理的影响因素

### 维护健康四大基石（1）— 合理营养，平衡饮食



医生建议**用餐后半小时**喝水较为适当。身体的消化功能、内分泌功能都需要水美容，代谢产物中的毒性物质要靠水来消除，适当饮水可避免肠胃功能紊乱。你可以在**用餐半小时后，喝一些水**，加强身体的消化功能，助你维持身材。



起床一杯水

**三餐后喝水**

睡前一杯水

感冒多喝水

正确的喝水习惯





以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/527102124115006065>