

# 个人健康管理报告

Health Management Report

姓 名: 李东

性 别: 男

年 龄: 26

单 位: 北京中卫国投研发部门

评估编号: 0010000022464002

评估日期: 2016-09-08

初 审 人: 王银



中华预防医学会慢性病预防与控制分会监制  
Society of Chronic Disease Prevention And Control CPMA

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 卷首语

健康是享受人生之基本，是我们生存的必然追求，也是我们人生发展的必需资源。维护健康是一个需要医护人员、健康管理师和您共同努力才能完成的工作。医护人员治疗疾病使您回归健康，健康管理师帮您避免健康危险因素预防疾病发生，而这一切都需要您积极配合，只有您自己重视积极去改变不良的健康因素，才能使您保持健康。

慢性非传染性疾病（以下简称慢性病）又称生活方式疾病，是威胁我国居民健康的首要问题，本评估系统站在慢性病预防的角度，对您的健康进行分析评估，并给出健康计划，请您参照。

健康不仅是一种状态，更是一种态度！



姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

目 录  
CONTENTS

个人健康信息汇总	-----	4
健康情况对比分析	-----	5
高血压风险评估报告	-----	6
糖尿病风险评估报告	-----	7
代谢综合征风险评估报	-----	8
脑卒中风险评估报告	-----	9
冠心病风险评估报告	-----	10
个人膳食评价报告	-----	11
体力活动评价报告	-----	12
推荐基础膳食配方	-----	13
膳食保健处方	-----	15
推荐运动处方	-----	16
运动保健处方	-----	17

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 个人健康信息汇总

### ▲ 本次评估发现的问题

- 现病史：肥胖症
- 检查指标：腹型肥胖,总胆固醇边缘升高,甘油三酯边缘升高,高密度脂蛋白升高
- 生活方式：膳食结构非常不合理

### ▲ 疾病风险评估情况

- 高血压：低风险
- 糖尿病：极高风险
- 代谢综合征：极高风险
- 脑卒中，冠心病：较高风险

### ▲ 个人生活方式情况

- 膳食：非常不合理
- 体力活动：体力活动中等
- 吸烟：不吸烟
- 饮酒：
- 睡眠：睡眠一般

### ▲ 重要指标情况

检查指标		本次结果	参考值	单位
体重		90.0	54.7-71.0	kg
体重指数		31.1	18.5-23.9	kg/m <sup>2</sup>
腰围		99.0	70-85	cm
血压	收缩压	100.0	90-119	mmHg
	舒张压	60.0	60-79	mmHg
血糖	空腹血糖	4.0	3.9-6.1	mmol/L
	负荷后2小时血糖	4.83	4.4-7.8	mmol/L
	糖化血红蛋白	—	4-6	%
血脂四项	总胆固醇	6.0	2.82-5.18	mmol/L
	甘油三酯	2.0	0.56-1.70	mmol/L
	高密度脂蛋白	4.0	1.04-1.55	mmol/L
	低密度脂蛋白	1.0	2.67-3.37	mmol/L
尿酸		360.0	150-380	μmol/L
C-反应蛋白		—	0.05-10	mg/L

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 健康情况对比分析

### ▲重要指标情况

检查指标		本次结果	上次结果	趋势	参考值
体重		90.0	88.0	较前升高	54.7-71.0 kg
体重指数		31.1	30.45	较前升高	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
血 压	收缩压	100.0	125.0	较前降低	90-119 mmHg
	舒张压	60.0	75.0	较前降低	60-79 mmHg
血 糖	空腹血糖	4.0	3.9	较前升高	3.9-6.1 mmol/L
	负荷后2小时血糖	4.83	6.9	较前降低	4.4-7.8 mmol/L
	糖化血红蛋白	—	2.0	—	4%-6%
血 脂 四 项	总胆固醇	6.0	12.0	较前降低	2.82-5.18mmol/L
	甘油三酯	2.0	3.0	较前降低	0.56-1.70mmol/L
	高密度脂蛋白	4.0	3.0	较前升高	2.67-3.37 mmol/L
	低密度脂蛋白	1.0	2.0	较前降低	2.67-3.37mmol/L
尿酸		360.0	—	—	150-380μmol/L
C-反应蛋白		—	—	—	0.05-10 mg/L

### ▲膳食情况



### ▲运动情况



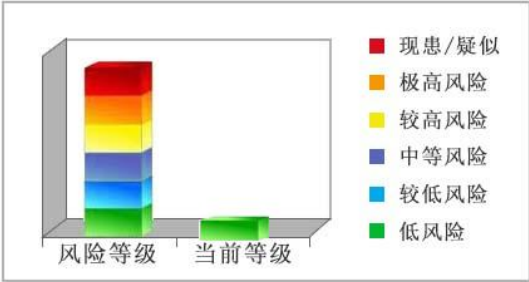
### ▲吸烟与睡眠情况

本次	上次	提示
不吸烟	不吸烟	请您继续保持现有的良好生活习惯。
睡眠一般	睡眠一般	您的睡眠质量一般。

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 高血压风险评估

### ▲风险评估结果



### ▲相关风险因素

危险因素	本次结果	上次结果	趋势	参考值
收缩压	100.0	125.0	较前降低	90-119 mmHg
舒张压	60.0	75.0	较前降低	60-79 mmHg
体重指数	31.1	30.45	较前升高	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
总胆固醇	6.0	12.0	较前降低	2.28-5.18 mmol/L
甘油三酯	2.0	3.0	较前降低	0.56-1.70 mmol/L
高密度脂蛋白	4.0	3.0	较前升高	1.04-1.55mmol/L
低密度脂蛋白	1.0	2.0	较前降低	2.67-3.37 mmol/L
空腹血糖	4.0	3.9	较前升高	3.9-6.1mmol/L
负荷后2小时血糖	4.83	6.9	较前降低	4.4-7.8 mmol/L
吸烟	不吸烟	不吸烟	—	不吸烟
新鲜蔬菜	—	—	—	300-500 g
新鲜水果	—	—	—	200-400 g
肉类摄入	—	—	—	50-75 g
盐	—	—	—	≤6 g
饮酒	—	—	—	适量或不饮酒
体力活动	体力活动中等	体力活动中等	—	充分

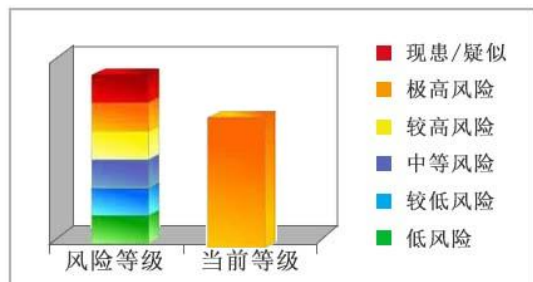
### ▲风险预防要点

根据您提供的健康信息、检查指标及综合健康风险评估，目前您需要:减轻体重,控制血脂,增加蔬菜摄入,酌情增加水果摄入,请您及时了解自己的健康状况，做到早期、科学预防。

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 糖尿病风险评估

### ▲风险评估结果



根据您提供的健康信息、检查指标及日常生活习惯，目前您患糖尿病的风险等级为极高风险。说明您患糖尿病的风险显著高于一般人群。建议您咨询健康管理师，及早进行糖尿病健康管理，预防糖尿病发生。

### ▲相关风险因素

危险因素	本次结果	上次结果	趋势	参考值
体重指数	31.1	30.45	较前升高	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
腰围	99.0	89.0	较前升高	70-85cm
收缩压	100.0	125.0	较前降低	90-119 mmHg
舒张压	60.0	75.0	较前降低	60-79 mmHg
总胆固醇	6.0	12.0	较前降低	2.28-5.18 mmol/L
甘油三酯	2.0	3.0	较前降低	0.56-1.70 mmol/L
高密度脂蛋白	4.0	3.0	较前升高	1.04-1.55mmol/L
低密度脂蛋白	1.0	2.0	较前降低	2.67-3.37 mmol/L
空腹血糖	4.0	3.9	较前升高	3.9-6.1mmol/L
负荷后2小时血糖	4.83	6.9	较前降低	4.4-7.8 mmol/L
吸烟	不吸烟	不吸烟	—	不吸烟
新鲜蔬菜	—	—	—	300-500 g
新鲜水果	—	—	—	200-400 g
肉类	—	—	—	50-75 g
盐	—	—	—	≤6 g
饮酒	—	—	—	适量或不饮酒
体力活动	体力活动中等	体力活动中等	—	充分

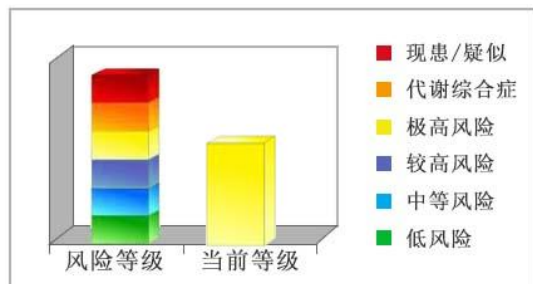
### ▲风险预防要点

根据您提供的健康信息、检查指标及综合健康风险评估，目前您需要:减轻体重,控制腰围,控制血脂,增加蔬菜摄入,酌情增加水果摄入,请您及时了解自己的健康状况，做到早期、科学预防。

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 代谢综合症评估报告

### ▲风险评估结果



根据您提供的健康信息、检查指标及日常生活习惯，目前您患代谢综合症的风险等级为极高风险。说明您已经有两项以上的代谢问题存在，因此我们建议您在服药治疗的同时特别注意您的生活方式，或咨询健康管理师进行健康管理，预防心脑血管疾病发生。

### ▲相关风险因素

危险因素	本次结果	上次结果	趋势	参考值
体重指数	31.1	30.45	较前升高	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
腰围	99.0	89.0	较前升高	70-85cm
收缩压	100.0	125.0	较前降低	90-119 mmHg
舒张压	60.0	75.0	较前降低	60-79 mmHg
空腹血糖	4.0	3.9	较前升高	3.9-6.1mmol/L
负荷后2小时血糖	4.83	6.9	较前降低	4.4-7.8 mmol/L
甘油三酯	2.0	3.0	较前降低	0.56-1.70 mmol/L
总胆固醇	6.0	12.0	较前降低	2.28-5.18 mmol/L
低密度脂蛋白	1.0	2.0	较前降低	2.67-3.37 mmol/L
高密度脂蛋白	4.0	3.0	较前升高	1.04-1.55mmol/L
肉类	—	—	—	50-75 g
烹调油	—	—	—	≤25 g
饮酒	—	—	—	适量或不饮酒
吸烟	不吸烟	不吸烟	—	不吸烟
体力活动	体力活动中等	体力活动中等	—	充分

### ▲风险预防要点

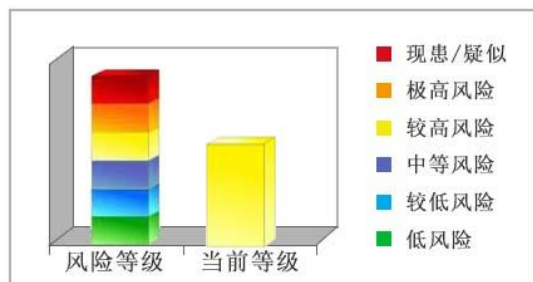
根据您提供的健康信息、检查指标及综合健康风险评估，目前您需要:减轻体重,控制腰围,控制血脂,请您及时了解自己的健康状况，做到早期、科学预防。



姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 冠心病风险评估报告

### ▲风险评估结果



### ▲相关危险因素

危险因素	本次结果	上次结果	趋势	参考值
体重指数	31.1	30.45	较前升高	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
收缩压	100.0	125.0	较前降低	90-119 mmHg
舒张压	60.0	75.0	较前降低	60-79 mmHg
空腹血糖	4.0	3.9	较前升高	3.9-6.1mmol/L
负荷后2小时血糖	4.83	6.9	较前降低	4.4-7.8 mmol/L
甘油三酯	2.0	3.0	较前降低	0.56-1.70 mmol/L
总胆固醇	6.0	12.0	较前降低	2.28-5.18 mmol/L
低密度脂蛋白	1.0	2.0	较前降低	2.67-3.37 mmol/L
高密度脂蛋白	4.0	3.0	较前升高	1.04-1.55mmol/L
吸烟	不吸烟	不吸烟	—	不吸烟
饮酒			—	适量或不饮酒

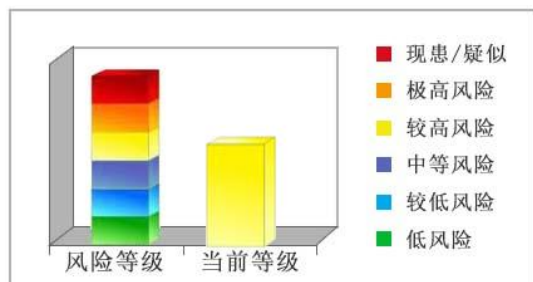
### ▲风险预防要点

根据您提供的健康信息、检查指标及综合健康风险评估，目前您需要:减轻体重,控制血脂,请您及时了解自己的健康状况，做到早期、科学预防。

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 脑卒中风险评估报告

### ▲风险评估结果



### ▲相关风险因素

危险因素	本次结果	上次结果	趋势	参考值
体重指数	31.1	30.45	较前升高	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
收缩压	100.0	125.0	较前降低	90-119 mmHg
舒张压	60.0	75.0	较前降低	60-79 mmHg
空腹血糖	4.0	3.9	较前升高	3.9-6.1mmol/L
负荷后2小时血糖	4.83	6.9	较前降低	4.4-7.8 mmol/L
甘油三酯	2.0	3.0	较前降低	0.56-1.70 mmol/L
总胆固醇	6.0	12.0	较前降低	2.28-5.18 mmol/L
低密度脂蛋白	1.0	2.0	较前降低	2.67-3.37 mmol/L
高密度脂蛋白	4.0	3.0	较前升高	1.04-1.55mmol/L
吸烟	不吸烟	不吸烟	—	不吸烟
饮酒			—	适量或不饮酒

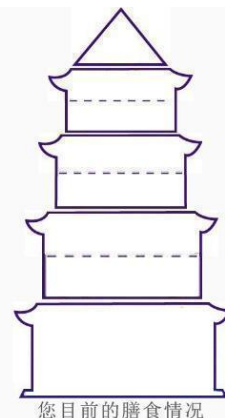
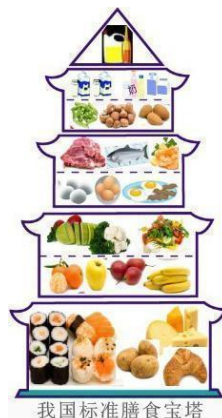
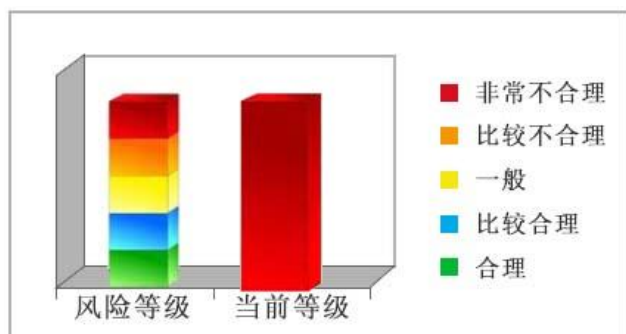
### ▲风险预防要点

根据您提供的健康信息、检查指标及综合健康风险评估，目前您需要:减轻体重,控制血脂,请您及时了解自己的健康状况，做到早期、科学预防。

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 个人膳食评估报告

### ▲个人膳食习惯评价



### ▲个人膳食基本情况

食物类别	本次摄入量	上次摄入量	参考量
谷薯类及杂豆	—	—	250-400 g
其中：杂粮类	—	—	50-100 g
肉类	—	—	50-75 g
鱼及水产品	—	—	50-100 g
蛋类	—	—	25-50 g
奶类	—	—	250-300 mL
大豆类	—	—	30-50 g
新鲜蔬菜	—	—	300-500 g
新鲜水果	—	—	200-400 g
烹调油	—	—	≤25 g
盐	—	—	≤6 g
饮水	—	—	1200-3000 mL
饮酒			适量或不饮酒

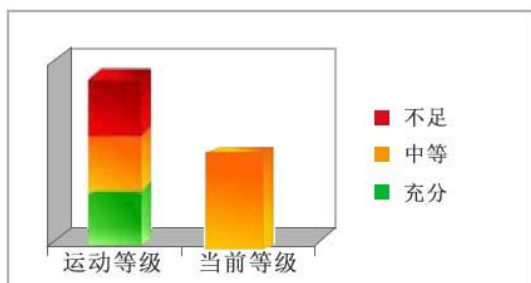
### ▲需要改善的膳食习惯

膳食均衡是指饮食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当，饮食中所提供的营养素与机体的需要两者能保持平衡。根据膳食评估规则，您的膳食习惯中需改善的项目有,营养是健康的根本，食物是营养的来源，均衡饮食是维持健康的首要原则。均衡饮食是维持健康的身体机能与长期健康的保障，可以有效的预防慢性疾病的发生和发展。

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 体力活动评估报告

### ▲个人体力活动评价



根据您提供的运动信息及日常运动习惯提示，目前您的运动等级为中等，说明您的运动量一般。建议您咨询健康管理师，及早进行健康运动管理，减少慢病发生。

### ▲体力活动基本状况

体力活动	现有习惯
工作类型	以坐位的读写为主
出行方式（持续时间大于10分钟，例如上下班、购物等）	步行,乘车
体育锻炼类型	—
一周体育锻炼的次数	0
平均每周锻炼的时间（分钟）	0
一周在家的劳动时间（分钟）	0
每天闲暇时间坐着、靠着、躺着、的时间（分钟）	—

### ▲体力活动改善要点

当前您的活动量为中等，需要增加体力活动。体力活动是提高健康水平和预防慢性病的一个重要举措，适量运动有益于减少慢性病的危险因素，改善心肺功能，提高人的耐久力，调整身体脂肪平衡和改进心理状态，是保障健康的重要环节。请您合理选择自己的运动方式。

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 推荐基础膳食配方

### ▲ 膳食分析和推荐膳食处方

根据您的“个人健康信息汇总报告”及“疾病危险评价报告”，现为您推荐了相应能量水平的食谱（表1），根据您的当前状况，表中“食物举例”一栏列出了推荐的食物搭配举例及相应份量的描述，“推荐份数”便于您在使用“食物交换份”（表2）的时候进行同类食物的等值（能量及其它营养素含量近似）替换，搭配出你所喜欢的食谱。有任何问题请随时咨询医生或健康管理师。

表1：推荐食谱 2761.86kcal

餐类别	食物类别	推荐份数	食物每份举例	食物分量描述
 早餐	主食	3.1份	河粉	一份25克,
	杂粮	1.5份	小米	一份25克,2 - 4匙
	豆制品	1.5份	黄豆[大豆]	一份25克,2 ~ 3匙
	蛋类	1.5份	咸鸭蛋	一份50克,1个小的咸鸭蛋
	开味小菜	1份	花生酱	一份,含盐(脂)较高,开味用,适量
+ 加餐	水果	1.5份	柠檬	一份400克,可多吃但不能一次过量
 午餐	主食	3.1份	汤泡	一份40克,
	杂粮	1.5份	玉米笋(罐头)	一份1500克,
	蔬菜	0.4份	白笋(干)	一份50克,
		0.5份	酸白菜	一份300克,炒熟后约1碗
		0.4份	慈菇	一份100克,炒熟后约2小碗
	淡水鱼类	0.6份	黄鱼(大黄花鱼)	一份150克,做熟1副扑克大小块
	海水鱼类	0.9份	鲈鱼[鲈花]	一份150克,做熟小于1副扑克牌
	低脂畜肉	1.2份	烧羊肉(五香)	一份50克,
	菌藻类	0.6份	金针菇[智力菇]	一份350克,炒熟后小半碗
	乳制品	1.5份	低脂奶粉(高钙高铁,伊)	一份20克,2至3匙,温开水冲服
	开味小菜	1份	芝麻酱	一份,含盐(脂)较高,开味用,适量
+ 加餐	配餐点心	1.5份	红果(干)	一份60克,
 晚餐	主食	3.1份	小麦面粉(特制)	一份25克,2 - 5匙
	蔬菜	0.5份	大蒜	一份35克,约2匙~ 3匙
		0.4份	藕	一份125克,炒熟后约半小碗
		0.4份	野苋菜	一份150克,一份大约为1碗
	鱼虾蟹贝类	0.9份	虾仁(红)	一份200克,
	禽肉	1.2份	野山鸡	一份120克,
	乳制品	0.6份	奶疙瘩[奶酪干,干酸奶]	一份20克,
	水果	0.9份	梅[青梅]	一份300克,可多吃但不能一次过量
	坚果	1.2份	芡实米(鲜)[鸡头米]	一份150克,0
	开味小菜	1份	麻辣酱	一份,含盐(脂)较高,开味用,适量

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

### ▲ 膳食建议

在饮食上要注意少吃动物脂肪和胆固醇含量高的食物，如肥肉、动物内脏等，可以多吃些鱼、豆制品、蔬菜和水果等，尽量保证膳食均衡。其次，要注意摄入适量的饭量，控制体重，切忌暴饮暴食，以保证身体的健康。

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 食物交换份

食 品	重量 (克)	食 品	重量 (克)	食 品	重量 (克)
等值谷薯类食品交换表每份谷薯类供蛋白质2克，碳水化合物20克，热能90千卡					
大米、小米、糯米、薏米	25	油条、油饼、苏打饼干	25	马铃薯	100
面粉、米粉、高粱米、玉米渣	25	烧饼、烙饼、馒头	35	湿粉皮	150
玉米面、混合面、燕麦片	25	咸面包、窝窝头	35	绿豆、红豆、芸豆	25
莜麦面、荞麦面、苦荞面	25	生面条、魔芋生面条	35	各种挂面、龙须面	25
通心粉、干粉条、干莲子	25	鲜玉米（1中个带棒心）	200		
等值肉蛋类食品交换表每份肉蛋类供蛋白质9克，脂肪6克，热能90千卡					
鹌鹑蛋（6个带壳）	60	鸭蛋、松花蛋、鸡蛋（1大个带壳）	60	兔肉	100
熟火腿、香肠	20	草、鲤、甲、比目、带鱼	80	鸡蛋清	150
半肥半瘦猪肉	25	大黄鱼、鲳鱼、黑鲢、鲫鱼	100	水浸海参	350
熟酱牛肉、熟酱鸭	35	蟹肉、水浸鱿鱼、虾、鲜贝	100	鸡蛋粉	15
熟叉烧肉（无糖）、午餐肉	35	瘦猪、牛、羊、鸭、鹅肉	50		
等值蔬菜类食品交换表每份蔬菜类供蛋白质5克，碳水化合物17克，能量90千卡					
白萝卜、青椒、茭白、冬笋	400	西葫芦、西红柿、冬瓜、苦瓜	500	山药、藕	150
茨菇、百合、芋头	100	西葫芦、西红柿、冬瓜、苦瓜	500	胡萝卜	200
鲜豇豆、扁豆、洋葱、蒜苗	250	芹菜、莴笋、油菜苔、茴香	500	南瓜、花菜	350
大白菜、圆白菜、菠菜、韭菜	500	芥菜、瓢菜、苋菜、鲜蘑菇	500	毛豆、鲜豌豆	70
等值大豆类食品交换表每份大豆类供蛋白质9克，脂肪4克，碳水化合物4克，热能90千卡					
大豆、大豆粉	25	北豆腐	100	腐竹	20
豆腐丝、豆腐干	50	南豆腐（嫩）	150	豆浆	400
等值水果类食品交换表每份水果类供蛋白质1克，碳水化合物21克，热能90千卡					
柿子、香蕉、鲜荔枝	150	草莓	300	西瓜	500
梨、桃、苹果、桔子、橙子	200	柚子、猕猴桃、李子、杏、葡萄	200		
油脂类食品交换表					
花生油、香油、菜籽油（1汤匙）	10	猪、牛、羊、黄油	10	葵花籽（带壳）	25
玉米油、豆油、红花油（1汤匙）	10	核桃、杏仁、花生米	15	西瓜子（带壳）	40
等值奶类食品交换表每份奶类供蛋白质5克，脂肪5克，碳水化合物6克，热能90千卡					
奶粉	20	牛、羊奶	160	无糖酸奶	130
脱脂奶粉、奶酪	25				




姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 推荐运动处方

### ▲ 周运动安排

推荐每天目标能耗： 0.00 kcal

一周锻炼安排表							
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
运动类型	有氧运动	有氧运动	力量运动	有氧运动	力量运动	有氧运动	今天休息
运动图示	 有氧运动	 有氧运动	 力量运动	 有氧运动	 力量运动	 有氧运动	 休息

### ▲ 星期一 有氧运动 每天做 1 次

运动名称	运动方式	执行强度	频度
热身运动（高强度运动热身法）	首先晃动一下四肢的关节，然后做10次扭腰运动，手掌触底5次，接着做60个高抬腿运动	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
肥胖运动方案	慢跑一个小时，中间可穿插一些爬坡或登台阶	不达到气喘吁吁为原则	-0组

### ▲ 星期二 有氧运动 每天做 1 次

运动名称	运动方式	执行强度	频度
热身运动（高强度运动热身法）	首先晃动一下四肢的关节，然后做10次扭腰运动，手掌触底5次，接着做60个高抬腿运动	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
登楼梯运动方案	往返5层楼10次	不达到气喘吁吁为原则	-0组

### ▲ 星期三 力量运动 每天做 1 次

运动名称	运动方式	执行强度	频度
热身运动（高强度运动热身法）	首先晃动一下四肢的关节，然后做10次扭腰运动，手掌触底5次，接着做60个高抬腿运动	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
力量组合方案1	俯卧撑与仰卧起坐各做20次，交替进行，依次做3组，间隔时间不超过1min	50%到60%最大负荷	-0组



姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

▲星期四 有氧运动 每天做 1 次

运动名称	运动方式	执行强度	频度
热身运动（高强度运动热身法）	首先晃动一下四肢的关节，然后做10次扭腰运动，手掌触底5次，接着做60个高抬腿运动	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
登楼梯运动方案	往返5层楼10次	不达到气喘吁吁为原则	-0组

▲星期五 力量运动 每天做 1 次

运动名称	运动方式	执行强度	频度
热身运动（高强度运动热身法）	首先晃动一下四肢的关节，然后做10次扭腰运动，手掌触底5次，接着做60个高抬腿运动	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
力量组合方案2	双腿下蹲10次，然后单腿各下蹲10次；引体向上20次；	50%到60%最大负荷	-0组

▲星期六 有氧运动 每天做 1 次

运动名称	运动方式	执行强度	频度
热身运动（高强度运动热身法）	首先晃动一下四肢的关节，然后做10次扭腰运动，手掌触底5次，接着做60个高抬腿运动	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
肥胖运动方案	慢跑一个小时，中间可穿插一些爬坡或登台阶	不达到气喘吁吁为原则	-0组

▲星期日

今天休息哟~~~~

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

### ▲ 运动禁忌

减肥运动不能急于求成，要持之以恒，运动强度不要太大，但时间要尽可能的长；

### ▲ 运动应急处理

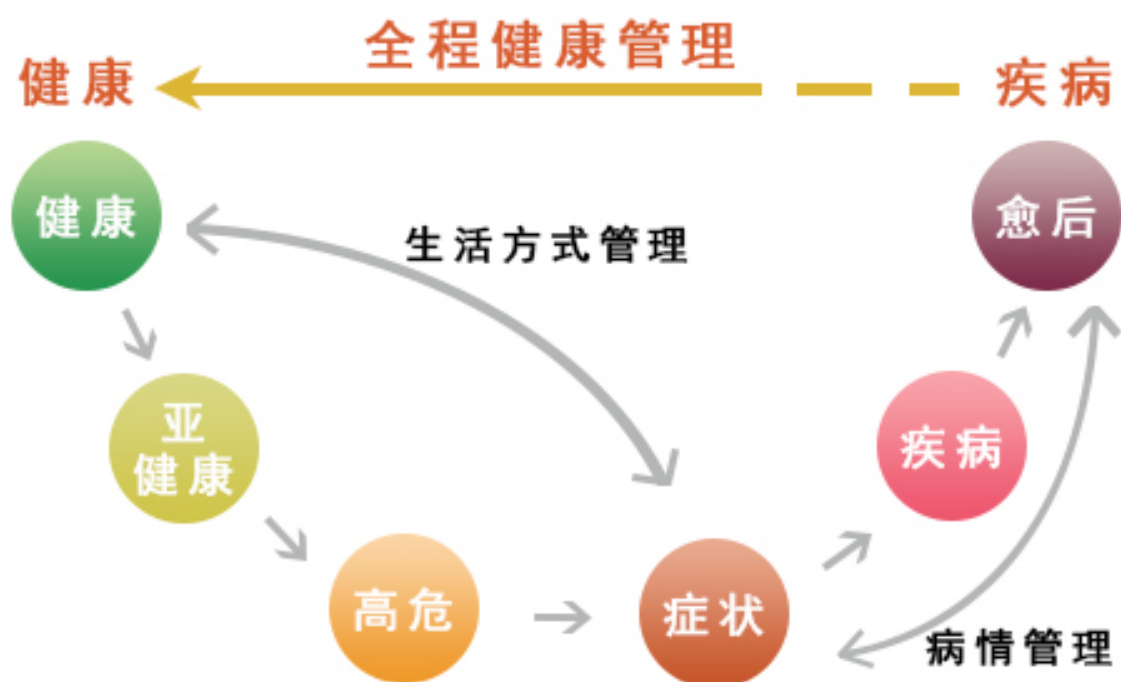
1.擦伤 --- 即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅，只需涂红药水即可；如擦伤创面较脏或有渗血时，应用生理盐水清创后再涂上红药水或紫药水；2.肌肉拉伤 --- 指肌纤维撕裂而致的损伤。主要由于运动过度或热身不足造成，可根据疼痛程度知道受伤的轻重，一旦出现痛感应立即停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，保持30分钟，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿。切忌 搓揉及热敷；3.挫伤 --- 由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需特殊处理，经冷敷处理24小时后可用活血化瘀剂，局部可用伤湿止痛膏贴上，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷。约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷伤处并包扎，隔日换药一次，每日2-3次，加理疗。4.急性腰扭伤 --- 可让患者仰卧在垫得较厚的木床上，腰下垫一个枕头，先冷敷，后热敷5.关节扭伤 踝关节、膝关节、腕关节扭伤---将扭伤部位垫高，先冷敷2-3天后再热敷。如扭伤部位肿胀、皮肤青紫和疼痛，可用陈醋半斤炖热后用毛巾蘸敷伤处，每天2-3次，每次10分钟6.脱臼 --- 即关节脱位。一旦发生脱臼，应嘱病人保持安静、不要活动，更不可揉搓脱臼部位。如脱臼部位在肩部，可把患者肘部弯成直角，再用三角巾把前臂和肘部托起，挂在颈上，再用一条宽带缠过脑部，在对侧脑作结。如脱臼部位在髋部，则应立即让病人躺在软卧上送往医院；

姓 名	李东	编 码	0010000022464002
性 别	男	服 务 单 位	北京中卫国投研发部
年 龄	26	服 务 医 生	王银

## 运动保健处方

不同活动和运动的能量消耗（千卡/公斤/分钟）

项 目	消耗量	项 目	消耗量	项 目	消耗量
卧位看电视，看书、写字	0.018	坐位谈话/玩牌/学习/编织/修鞋	0.025	吹喇叭	0.060
乘车	0.027	立位绘画/电动打字/组装收音机	0.034	打鼓	0.067
步行（50-55米/分）	0.052	盥洗/穿衣/办公室工作	0.045	体操	0.060
步行（110-120步/分）	0.076	烹饪/扫地	0.048	★ 太极拳	0.104
步行（120米/分）	0.097	铺床/清扫房间	0.056	★ 太极剑	0.086
上下楼	0.057	上街购物/擦地/擦玻璃/熨衣服	0.062	★ 少林拳	0.121
跳舞：中强度	0.061	跟孩子玩（坐位）	0.040	慢跑	0.115
跳舞：剧烈	0.083	跟孩子玩（立位）	0.060	越野跑（200米/分）	0.150
跳舞：有氧舞蹈（低节奏）	0.088	跟孩子玩（走、跑）	0.088	爬山	0.121
跳舞：有氧跳舞（高节奏）	0.115	★ 盖土/播种/编篱笆	0.063	划船	0.060
跳绳	0.130	★ 剪枝/挖沟/割草	0.274	高尔夫球	0.058
★ 钓鱼	0.062	★ 吉他/笛子/大提琴	0.032	羽毛球	0.083
★ 拉手风琴	0.030	跑步（跑走结合，时间<10分钟）	0.098	台球	0.042
★ 弹钢琴	0.040	骑自行车（慢骑）	0.080	乒乓球	0.068
★ 用电锯	0.075	骑自行车（快骑）	0.122	棒球	0.076
★ 铲谷粒	0.085	游泳（10米/分）	0.050	排球	0.064
★ 铲雪	0.115	游泳（20米/分）	0.070	篮球	0.118
★ 刨树坑	0.091	游泳（30米/分）	0.170	网球	0.109
★ 炼钢	0.135	★ 驾拖拉机	0.037	足球	0.132
★ 挖煤	0.108	★ 挤奶（手工）	0.054	滑冰	0.100
★ 耕地	0.145	★ 挤奶（机械化）	0.023	滑旱冰	0.115
★ 伐木	0.297	滑雪	0.158		
注意：带★号为柔韧性运动；★为力量性运动；其他为有氧运动。					



## 中卫国投健康管理系统

北京中卫国投健康科技有限公司（简称：中卫国投，CHNI）是在北京师范大学引领和支持下，成立的健康管理领域技术支撑型、科技服务型企业。公司位于北京师范大学国家大学科技园。其专业团队由健康管理学、预防医学、临床医学、营养学、运动人体科学、信息技术学、健康保险学、心理学、教育学等专业人才组成。中卫国投结合国家职业教育研究院整体规划，致力于国家健康管理师职业技能教育，致力国民健康素质提升和慢性病防控技术研发及推广应用。

公司以构建专业健康管理领域产业化的龙头与标杆企业为目标，为社会提供优质健康管理服务，适应中国人口老龄化社会服务需求，以健康管理服务为核心业务，改善人群健康状况，服务社会发展。中卫国投充分发挥北师大的知识和人才优势，运用北师大教育科学、生命科学、运动科学、心理科学、信息科学、管理科学等领域广泛学术成果，丰富健康管理产业理论基础，加强健康管理技术和社会化实现方式的研究开发，应用于国民健康事业。

公司名称：北京中卫国投健康科技有限公司

公司地址：北京市海淀区学院南路12号北师大国家大学科技园E座

联系电话：4000-517-510