

# 个人身心健康综合评估报告

Personal Physical And Mental Health Comprehensive Evaluation Report

姓 名: \_\_\_\_\_ 刘小明 \_\_\_\_\_

性 别: \_\_\_\_\_ 男 \_\_\_\_\_

年 龄: \_\_\_\_\_ 35 \_\_\_\_\_

单 位: \_\_\_\_\_ 中卫国投健康科技有限公司 \_\_\_\_\_

报 告 日 期: \_\_\_\_\_ 2016-11-01 \_\_\_\_\_



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	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 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	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

目 录  
CONTENTS

个人健康信息汇总	-----	4
高血压风险评估	-----	5
糖尿病风险评估	-----	6
代谢综合征风险评估	-----	7
脑卒中风险评估	-----	8
冠心病风险评估	-----	9
个人膳食评价	-----	10
体力活动评价	-----	11
推荐基础膳食配方	-----	12
推荐运动处方	-----	15
运动保健处方	-----	18
体质辨识分析图	-----	19
体质辨识结果及干预方案	-----	19
养生基础方案	-----	20
性格测评量表	-----	24
PSTRI压力测评量表	-----	25
心理健康自评量表	-----	26

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 个人健康信息汇总

### ▲ 本次评估发现的问题

- 现病史：
- 检查指标：腹型肥胖,总胆固醇减低,高密度脂蛋白减低,血糖异常
- 生活方式：膳食结构非常不合理,体力活动不足

### ▲ 疾病风险评估情况

- 高血压：中等风险
- 糖尿病：疑似糖尿病
- 代谢综合征：代谢综合症
- 脑卒中，冠心病：较低风险

### ▲ 个人生活方式情况

- 膳食：比较不合理
- 体力活动：体力活动不足
- 吸烟：不吸烟
- 饮酒：
- 睡眠：

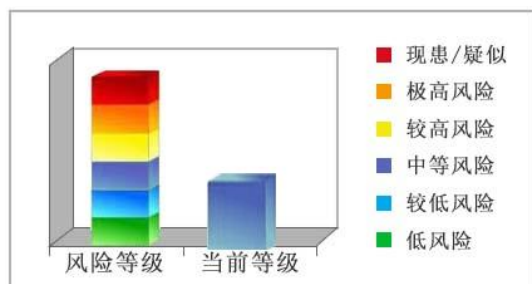
### ▲ 重要指标情况

检查指标		本次结果	参考值	单位
体重		60.0	56.7-73.5	kg
体重指数		19.6	18.5-23.9	kg/m <sup>2</sup>
腰围		91.0	70-85	cm
血 压	收缩压	102.0	90-119	mmHg
	舒张压	73.0	60-79	mmHg
血 糖	空腹血糖	22.0	3.9-6.1	mmol/L
	负荷后2小时血糖	—	4.4-7.8	mmol/L
	糖化血红蛋白	—	4-6	%
血 脂 四 项	总胆固醇	1.1	2.82-5.18	mmol/L
	甘油三酯	1.0	0.56-1.70	mmol/L
	高密度脂蛋白	0.26	1.04-1.55	mmol/L
	低密度脂蛋白	0.8	2.67-3.37	mmol/L
血尿酸		—	150-380	μmol/L
C-反应蛋白		—	0.05-10	mg/L

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 高血压风险评估

### ▲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，目前您患高血压的风险等级为中等风险。中等风险表示您目前存在超重、血糖血脂指标异常或者多种不合理生活方式。建议您咨询健康管理师，控制高血压相关危险，避免高血压等其他疾病发生。

### ▲相关风险因素

危险因素	本次结果	参考值
收缩压	102.0	90-119 mmHg
舒张压	73.0	60-79 mmHg
体重指数	19.6	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
总胆固醇	1.1	2.82-5.18 mmol/L
甘油三酯	1.0	0.56-1.70 mmol/L
高密度脂蛋白	0.26	1.04-1.55 mmol/L
低密度脂蛋白	0.8	2.67-3.37 mmol/L
空腹血糖	22.0	3.9-6.1 mmol/L
负荷后2小时血糖	—	4.4-7.8 mmol/L
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	体力活动不足	充分

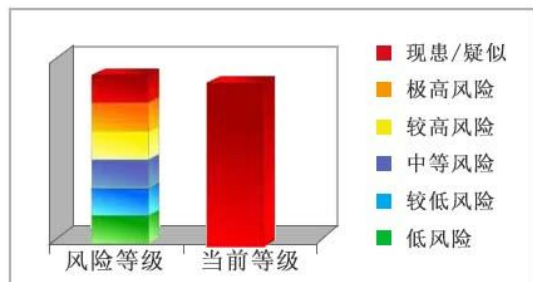
### ▲风险预防要点

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:控制血脂,控制血糖,增加蔬菜摄入,酌情增加水果摄入,增加体力活动,请您及时了解自己的健康状况，做到早期、科学预防。

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 糖尿病风险评估

### ▲风险评估结果



### ▲相关风险因素

危险因素	本次结果	参考值
体重指数	19.6	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
腰围	91.0	70-85cm
收缩压	102.0	90-119 mmHg
舒张压	73.0	60-79 mmHg
总胆固醇	1.1	2.82-5.18 mmol/L
甘油三酯	1.0	0.56-1.70 mmol/L
高密度脂蛋白	0.26	1.04-1.55 mmol/L
低密度脂蛋白	0.8	2.67-3.37 mmol/L
空腹血糖	22.0	3.9-6.1 mmol/L
负荷后2小时血糖	—	4.4-7.8 mmol/L
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	体力活动不足	充分

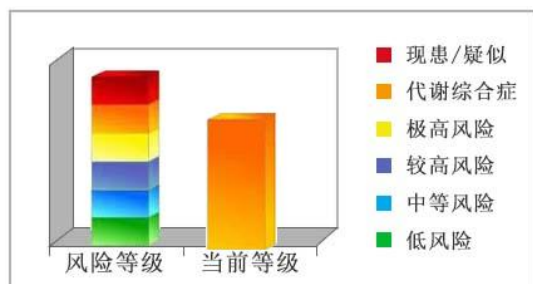
### ▲风险预防要点

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:控制腰围,控制血糖,控制血脂,增加蔬菜摄入,酌情增加水果摄入,增加体力活动,请您及时了解自己的健康状况，做到早期、科学预防。

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 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，目前说明您现在已有多种代谢问题聚集，因此我们建议您在服用药物治疗的同时也要特别注意您的生活方式，或咨询健康管理师进行危险因素综合管理，避免心脑血管疾病发生。

### ▲相关风险因素

危险因素	本次结果	参考值
体重指数	19.6	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
腰围	91.0	70-85cm
收缩压	102.0	90-119 mmHg
舒张压	73.0	60-79 mmHg
空腹血糖	22.0	3.9-6.1 mmol/L
负荷后2小时血糖	—	4.4-7.8 mmol/L
甘油三酯	1.0	0.56-1.70 mmol/L
总胆固醇	1.1	2.82-5.18 mmol/L
低密度脂蛋白	0.8	2.67-3.37 mmol/L
高密度脂蛋白	0.26	1.04-1.55 mmol/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
体力活动	体力活动不足	充分

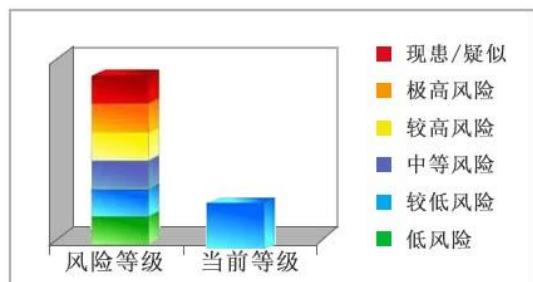
### ▲风险预防要点

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:控制腰围,控制血糖,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	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 冠心病风险评估报告

### ▲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，目前您患冠心病的风险等级为较低风险，说明目前您的患冠心病风险因素低于一般水平。据研究资料表明，冠心病与生活方式有很大关系，所以建议您保持科学健康的生活方式，预防冠心病风险！

### ▲相关风险因素

危险因素	本次结果	参考值
体重指数	19.6	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
收缩压	102.0	90-119 mmHg
舒张压	73.0	60-79 mmHg
空腹血糖	22.0	3.9-6.1 mmol/L
负荷后2小时血糖	—	4.4-7.8 mmol/L
甘油三酯	1.0	0.56-1.70 mmol/L
总胆固醇	1.1	2.82-5.18mmol/L
低密度脂蛋白	0.8	2.67-3.37 mmol/L
高密度脂蛋白	0.26	1.04-1.55 mmol/L
吸烟	不吸烟	不吸烟
饮酒		适量或不饮酒

### ▲风险预防要点

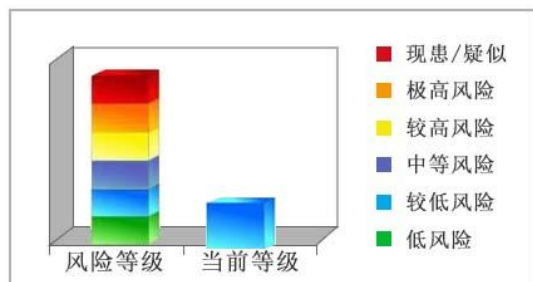
根据您提供的健康信息、检查指标及综合健康风险评估，目前您需要:控制血糖,控制血脂,请您及时了解自己的健康状况，做到早期、科学预防。



姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 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	参考值
体重指数	19.6	18.5-23.9 kg/m <sup>2</sup>
收缩压	102.0	90-119 mmHg
舒张压	73.0	60-79 mmHg
空腹血糖	22.0	3.9-6.1 mmol/L
负荷后2小时血糖	—	4.4-7.8 mmol/L
甘油三酯	1.0	0.56-1.70 mmol/L
总胆固醇	1.1	2.82-5.18 mmol/L
低密度脂蛋白	0.8	2.67-3.37 mmol/L
高密度脂蛋白	0.26	1.04-1.55 mmol/L
吸烟	不吸烟	不吸烟
饮酒		适量或不饮酒

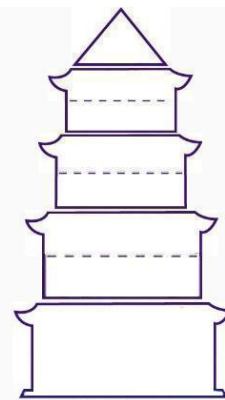
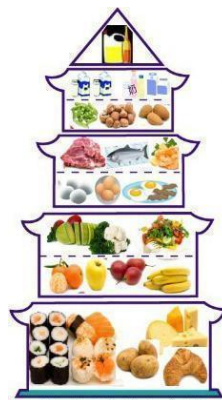
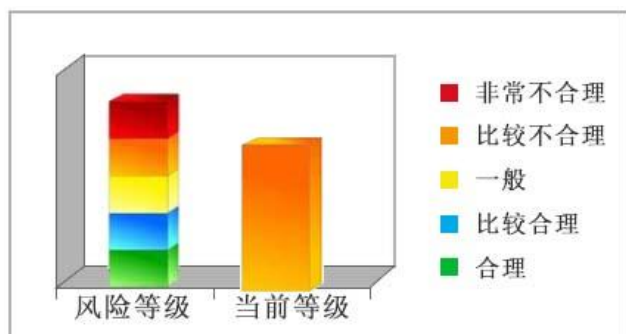
### ▲风险预防要点

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:控制血糖,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	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 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	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

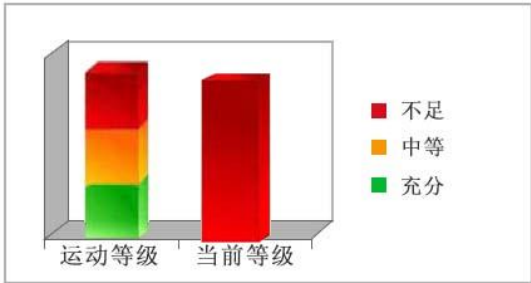
### ▲需要改善的膳食习惯

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	刘小明	编        码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 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不足，说明您的运动量较少。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	—
出行方式（持续时间大于10分钟，例如上下班、购物等）	—
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

当前您的活动为不足,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	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 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 2462.70kcal

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	2.7份	糍粑（裸麦熟品）	一份35克,
	杂粮	1.4份	玉米淀粉	一份25克,2 - 4匙
	豆制品	1.4份	芸豆（红）	一份30克,2~3匙
	蛋类	1.4份	松花蛋（鸡蛋）	一份50克,1个松花蛋（鸡蛋）
	水果	1.4份	柠檬	一份400克,可多吃但不能一次过量
 午餐	主食	2.7份	炸糕	一份30克,
	杂粮	1.4份	莜麦面	一份25克,2 - 4匙
	蔬菜	0.7份	樱桃番茄[小西红柿]	一份400克,
		0.5份	西兰花	一份230克,炒熟后约1碗
		0.5份	葛[葛薯, 粉葛]	一份50克,
	淡水鱼类	1.6份	鲫鱼[喜头鱼, 海附鱼]	一份150克,做熟小于1副扑克大小块
	低脂畜肉	1.6份	马肉（卤）	一份50克,
	菌藻类	1.4份	草菇[大黑头细花草]	一份390克,炒熟大为1碗
 晚餐	乳制品	0.5份	牛奶（草莓味, 卡夫牌）	一份100ml,
	主食	2.7份	稻米（X）	一份25克,煮熟后小半碗米饭
	蔬菜	0.4份	豇豆	一份500克,
		0.4份	芥菜[雪里红, 雪菜]	一份400克,
		0.5份	大薯[参薯]	一份100克,
	鱼虾蟹贝类	1.4份	蛤蜊（X）	一份375克,
	禽肉	1.4份	鸡肉松	一份20克,
	乳制品	0.8份	牛奶（草莓味, 卡夫牌）	一份100ml,
	坚果	0.5份	芡实米（鲜）[鸡头米]	一份150克,0

姓 名	刘小明	编        码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

▲ 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	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 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个中个带棒心）	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个大个带壳）	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、鳕鱼、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	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 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	力量运动	有氧运动	有氧运动	力量运动	有氧运动	今天休息
运动图示							
	有氧运动	力量运动	有氧运动	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3	首先晃动一下四肢，接着做正压腿10次，侧压腿10次，弓步压腿10次，接着做10次扭腰，10次高抬腿；	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
青壮年跑步方案	低强度慢跑5分钟，在慢跑时或结束时做一些头颈、肩、腰、髋、膝等关节部位的轻微活动；接着强度低的慢跑与强度稍大的快跑轮换20分钟，可采用慢跑4分钟，接快跑50秒，轮换进行；接着放松慢走5分钟，在放松慢走时或结束时做一些头颈、肩、腰、髋、膝等关节部位的活动	运动时心率：115—140次/分	-0组

### ▲ 星期二 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（简单热身法）	首先做一下肌肉放松，可以晃动一下四肢的各个关节，逐步放松肌肉，做10次手掌触底，循序渐进，慢慢的让手掌可以接触到地面；	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
举哑铃	平卧哑铃推举10-12次接着坐姿哑铃交替弯举10-12次，接着哑铃单臂划船交替进行2次	50%到60%最大负荷	-0组

### ▲ 星期三 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3	首先晃动一下四肢，接着做正压腿10次，侧压腿10次，弓步压腿10次，接着做10次扭腰，10次高抬腿；	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
跑步训练方案	低强度慢跑5分钟，在慢跑或结束时做一些头颈、肩、腰、髋、膝等关节部位的轻微活动，接着强度低的慢跑与强度中等的慢跑轮换20分钟，可采用低速慢跑3分，接中速慢跑2分，轮换进行；接着放松慢走5分钟，在放松慢走时或结束时做一些头颈、肩、腰、髋、膝等关节部位的活动	运动时心率：115—140次/分	-0组



姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

▲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（简单热身法）	首先做一下肌肉放松，可以晃动一下四肢的各个关节，逐步放松肌肉，做10次手掌触底，循序渐进，慢慢的让手掌可以接触到地面；	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
跳绳方案	首先先持续跳1分钟，休息2分钟之后，持续坚持跳3分钟，接着休息5分钟，接着持续坚持跳10分钟	60%到70%最大负荷	-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3	首先晃动一下四肢，接着做正压腿10次，侧压腿10次，弓步压腿10次，接着做10次扭腰，10次高抬腿；	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
仰卧起坐运动组合（力量组合3）	仰卧起坐15-20次接着仰卧转体起坐15-20次，交替进行2次	50%到61%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3	首先晃动一下四肢，接着做正压腿10次，侧压腿10次，弓步压腿10次，接着做10次扭腰，10次高抬腿；	以感觉较轻松，心率加快，微微出汗，面色微红为宜；	1组
跑步训练方案	低强度慢跑5分钟，在慢跑或结束时做一些头颈，肩，腰，髋，膝等关节部位的轻微活动，接着强度低的慢跑与强度中等的慢跑轮换20分钟，可采用低速慢跑3分，接中速慢跑2分，轮换进行；接着放慢走5分钟，在放慢走时或结束时做一些头颈、肩、腰、髋、膝等关节部位的活动	运动时心率：115—140次/分	-0组

▲星期日

今天休息哟~~~~



姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

### ▲ 运动禁忌

运动前选择舒适的鞋子，注意饮水，观察周围有无影响安全的物品；运动前后半小时不宜进食或饮水在运动中要注意自觉症状，如有胸闷或眼前发黑感觉出现，应立即休息或减少运动量；在锻炼时可根据自己的感觉（轻松或吃力），可稍微调节运动强度，以锻炼后第二天不感觉疲劳为宜；运动后不宜立即蹲坐休息，不在大汗淋漓时洗冷热水浴，沐浴一般在半小时以上为宜；

### ▲ 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7.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	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 运动保健处方

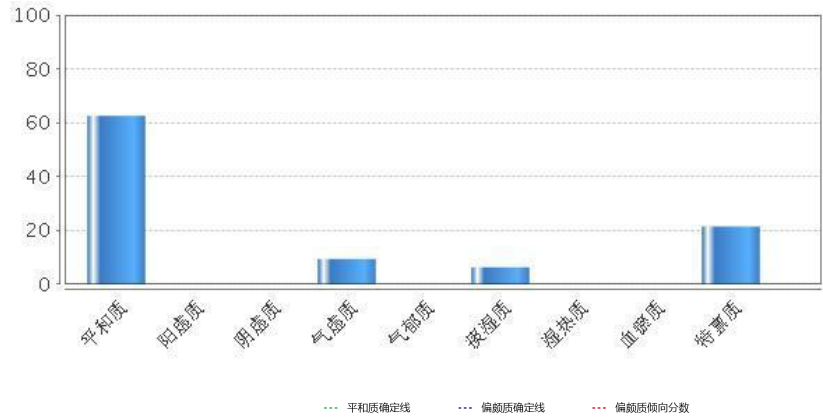
不同活动和运动的能量消耗（千卡/公斤/分钟）

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：有氧舞蹈（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。					

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

# 中医体质辨识报告

## ▲体质辨识分析图



## ▲体质辨识结果及干预方案

- 体质类型: 平和质
- 体质描述: 平和体质是指先天禀赋良好，后天调养得当，以面色红润，精力充沛，脏腑功能强健为主要特征的一种体质状态。平和质属于健康的体质类型。
- 易患病症:
- 调理原则: 调养气血，协理阴阳。
- 形体特征: 体态适中，面色、肤色润泽，头发稠密。
- 常见表现: 睡眠良好，胃口较佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和有力。
- 心理特征: 性格随和开朗。
- 对外界环境适应能力: 对自然环境和社会环境适应能力较强。

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## ▲ 养生基础方案

### ■ 饮食调养

1.日常饮食主要包括粮食类、肉蛋类、奶制品、豆制品、蔬菜水果类。注意荤菜与素菜相搭配，粗粮与细粮相搭配。

“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”是古人的养生格言。现代营养学家提倡“早饭占全天总量的25%，中餐占40%，晚餐占35%”。饮食应有节制，不要过饥过饱，不要常吃过冷过热的食物，食物品种应丰富多样，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。

2.在维持自身阴阳平衡的同时，您还应该注意自然界的四时阴阳变化，顺应此变化，以保持自身与自然的阴阳平衡。再则，您还可酌量选食具有缓补阴阳作用的食物，以增强体质。举例如下：粳米、薏苡仁、豇豆、韭菜、甘薯、南瓜、银杏、核桃、龙眼、莲子、鸡、牛、羊（不可过量）等。

3.您饮食调养的第一原则是膳食平衡，要求食物多样化。并根据不同的季节选择适宜的饮食。

4.饮食寒温要适中，不宜过于偏食寒性或热性的食物，以免日久影响机体的阴阳平衡，引起体质的偏颇。也可以利用相反的食性而调节食物的寒温之性，如鱼类多有寒凉之性，烹调时多放一些葱、姜等调味品，或加料酒，以减轻水产食物的寒性。

5.五味（酸、苦、甘、辛、咸）各有所归之脏，要保持机体阴阳平衡、气血充盛、脏腑协调，必须均衡地摄入五味。而长期偏嗜五味中的某一味或某几味，则会使脏腑功能失调。

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## ■精神调摄

- 1.平和质的个体，脏腑阴阳气血趋于均衡稳定，精神平和，宜保持乐观豁达的心态。《黄帝内经》指出：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”
- 2.精神刺激和情志变化是不可避免的，学会调摄精神，寄情于琴棋书画，陶冶性情，避免不良情绪，以期七情调达。

## ■生活起居

- 1.每天保证八小时左右的睡眠。尤其在夜间十点到凌晨三点间的睡眠尤其重要。
- 2.生活应有规律，不要过度劳累，不宜食后即睡，饭后宜缓行百步，作息应有规律，应劳逸结合，保持充足的休息时间。
- 3.戒烟限酒。烟草为辛热秽浊之物，易于生热助湿，出现呕恶、咳嗽、吐痰等；饮酒无度，必助阳热、生痰湿，《本草衍义补遗》说它“湿中发热近于相火”，堪称湿热之最，故应力戒烟酒。
- 4.季节更替，应适时增减衣被，祛暑避寒，防止一些外感性疾病，如伤风感冒、中暑、冻伤等。
- 5.在疫病流行的时候，应当加强自我防护，阻断传染途径。

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## ■运动

1. “流水不腐，户枢不蠹”，运动是增强体质、延年益寿的重要方法。年轻人可适当跑步、打球等，老年人可适当散步、打太极拳等。
2. 运动之中应当掌握养生要领，调心、调息，做到精神专注，使得内外和谐，气血通畅。
3. 运动要适度，不宜过量。适量的运动对于身体各个器官的代谢、营养的吸收有着不可忽视的作用。一般来说，一个人每天需要半小时的运动量，而以有氧运动为宜。如太极拳、跑步、打球等。
4. 运动应当持之以恒、坚持不懈。锻炼不仅是身体的锻炼，同时也是意志和毅力的锻炼。

## ■四季保养

1. 春季：春季气候变化大，不宜立刻减去衣被，着装适宜上薄下厚，饮食上宜多食蔬菜，如菠菜、韭菜、芹菜、春笋、香菜、荠菜、萝卜等轻灵宣透、清温平淡的蔬菜。
2. 夏季：夏季适宜晚睡早起，常用温水沐浴，切勿贪凉饮冷，空调温度不要调的太低，饮食宜多食新鲜水果如番茄、菠萝、桃、李等，或其他清凉生津食品，如银花、菊花、芦根、绿豆、冬瓜、苦瓜、黄瓜、生菜、豆芽等，以清热祛暑。
3. 长夏：夏秋之交的“长夏”往往会出现多雨或阴雨连绵的情况，是一年中潮湿的季节，其特点是以“湿热”为主，因此人体易感受暑湿之邪。湿气过多会伤害脾胃，影响食欲，可以选用茯苓、藿香、山药、莲子、苡仁、扁豆、冬瓜、丝瓜等淡渗利湿健脾食物，最忌滋腻碍胃的食物。
4. 秋季：秋季早睡早起，适当增加衣物，饮食注意多吃些银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、阿胶、鱼虾、猪肉、家禽等。多练习深呼吸。
5. 冬季：冬季要精神内敛，早睡晚起，大风、大雪天气尽量不要外出，此时也不适宜户外锻炼。可以适当进食羊肉、狗肉、牛肉、鹿脯、枣等温补的常用食品。蔬菜类可选用大白菜、板栗、黑豆、刀豆等。

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

### ■ 经络调理

#### ■ 穴位

足三里、涌泉

#### ■ 定位

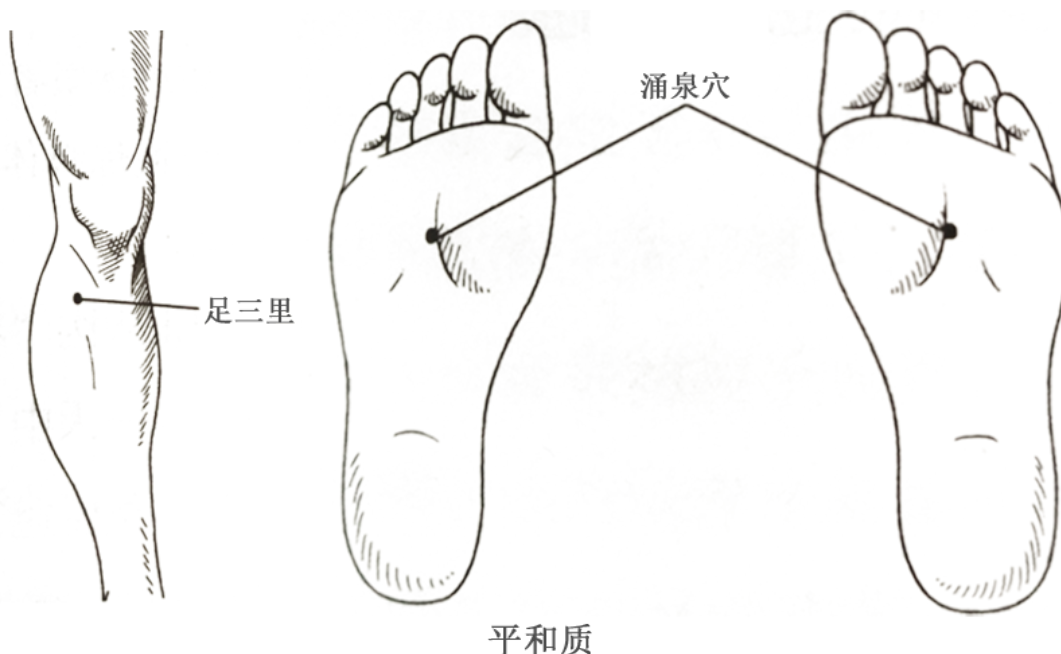
足三里穴位于腿膝盖骨外侧下方凹陷往下约4指宽处；

涌泉穴位于人体足底部，卷足时足前部凹陷处，约当底二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3的交点上；

#### ■ 操作

足三里：一是每天用大拇指或中指按压足三里1次，每次按压10分钟，每分钟按压20次；二是可用艾条做艾灸，每周艾灸足三里穴2次，每次灸20分钟，艾灸时应让艾条的温度稍高一些，使局部皮肤发红，艾条缓慢沿足三里穴上下移动，以不烧伤局部皮肤为度；

涌泉：每日临睡前用温水泡脚，再用手互相擦热后，用左手心按摩右脚涌泉穴，右手心按摩左脚涌泉穴，每次100下以上，以搓热双脚为宜；



姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## PSTRI压力测评报告

刘小明先生，您好：

压力是过多事情堆积所产生的，有些压力可以给我们动力，帮助我们集中精神；过重的压力则会对我们的思想和身体健康产生负面影响。该问卷用于了解您的心身压力大小，以便对您的压力管理有一个很好的引导。

您此次的PSTRI压力评分为：**144** 分



您在这里

压力过低 < 43

压力适中

压力过高 > 65

### ▲减压方式

您需要仔细反省自己对压力做出的反应，并学习在压力出现时，控制自己的肌肉紧张，以消除生理应急反应。

### ▲建议

将造成您压力的情境或事件——列出。这可以让您了解是什么导致了紧张情绪，以便在日后尽量避免这些事件的发生，或是有所针对的各个击破。

- 1、了解自己最易受制于压力的时刻并在这一时刻到来之前做好准备。你最易受到影响的时候是在早晨？或是周一？抑或是冬季？
- 2、适当运动，如慢跑、散步、游泳等。运动能减轻人们对压力的生理反应。在同等压力下，做运动的人比不做运动的人血压要低，心率要慢。运动有利于增加血液循环，提高机体含氧量，这样对改善情绪有好处。
- 3、释放压抑的情绪。与家人、亲友推心置腹的交流和倾诉能使您心情舒畅。有条件的话，不妨出去旅行一段时间，让自己的心灵休息一会儿。
- 4、深呼吸。将注意力转移到腹部，在用鼻子吸气的同时鼓起肚子，呼气收腹。吸气时，闭眼并想象空气通过鼻子进入到肺中。呼气时想象空气反向流动。



姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## A 型性格测评报告

刘小明先生，您好：

您此次L量表评分为7分，说明您的回答能真实地反映您的情况，该问卷结果有效。您能够诚恳地面对对自己不利的评价，为人真诚，不好掩饰。

您性格评估量表得分：**38** 分,评定结论为：**A型性格**



B型 < 20

中间偏B型 < 27

中间型 < 30

中间偏A型 < 37

A型 ≥ 37

### ▲ A型性格表现特征

具有A型人格特征的人好胜心强、雄心勃勃、努力工作而又急躁易怒，常有时间紧迫感和竞争敌意倾向。你做事不喜欢浪费时间，喜欢以有激情的高效方式做事。

与那些稀松平常的任务比较，你更愿意接受有挑战性工作，并且有强烈的动机克服困难，努力达到目标。你喜欢在有竞争的情境下工作，因为这能激起你的斗志，让你

### ▲ A型性格特点

A型人由于一系列的紧张积累，极易导致心血管病，甚至可随时发生心肌梗塞而猝死。有统计表明，85%的心血管疾病，与A型行为有关。同样，有关研究也表明，A型性格与冠心病的发生密切相关。在心脏病患者中，A型性格达98%。检验证明，A型性格的人，心脏冠状动脉硬化的，要比B型性格的人高5倍。有关专家认为，其原因是：A型性格能激起特殊的神经内分泌机制，使自血液中的血脂蛋白成分改变，血清胆固醇和甘油三脂平

### A型性格建议

您的生活充满激情但行事匆匆。科学家们发现A型性格与心脏病关系密切，您需要采取一些措施让自己慢下来。

- 1、每日记录自己的匆忙事例，检查出现匆忙的原因，每周小结一次，及时定制解决方案。
- 2、放弃自己要做一个超人的意图，勇于接受自己的缺点和不足，相信他人也能做好工作。
- 3、▲尽量淡化荣誉及成就感，注意学习生活与工作的和谐及生活质量。
- 4、放弃同时思考多个问题或完成几件事的习惯，在时间安排上井然有序，留有余地，踏

姓 名	刘小明	编 码	001000002248220161101164635
性 别	男	服 务 单 位	中卫国投健康科技有限公司
年 龄	35	服 务 医 生	左子龙

## 心理健康测评报告

刘小明先生，您好：

现代心理学研究发现，人在心情愉快时，整个新陈代谢就会改善。烦闷、懊恼、愤恨、焦虑、忧伤，是产生压力的催化剂。因此，要经常保持愉快的心情，培养坚强、乐观、开朗、幽默的性格，具有广泛的爱好和兴趣，始终保持积极向上的生活态度。同时应当加强意志和魄力的训练，培养自己不畏压力，勇于拼搏的精神，不断提高对压力的承受能力。

您此次心理健康评分为：**182** 分



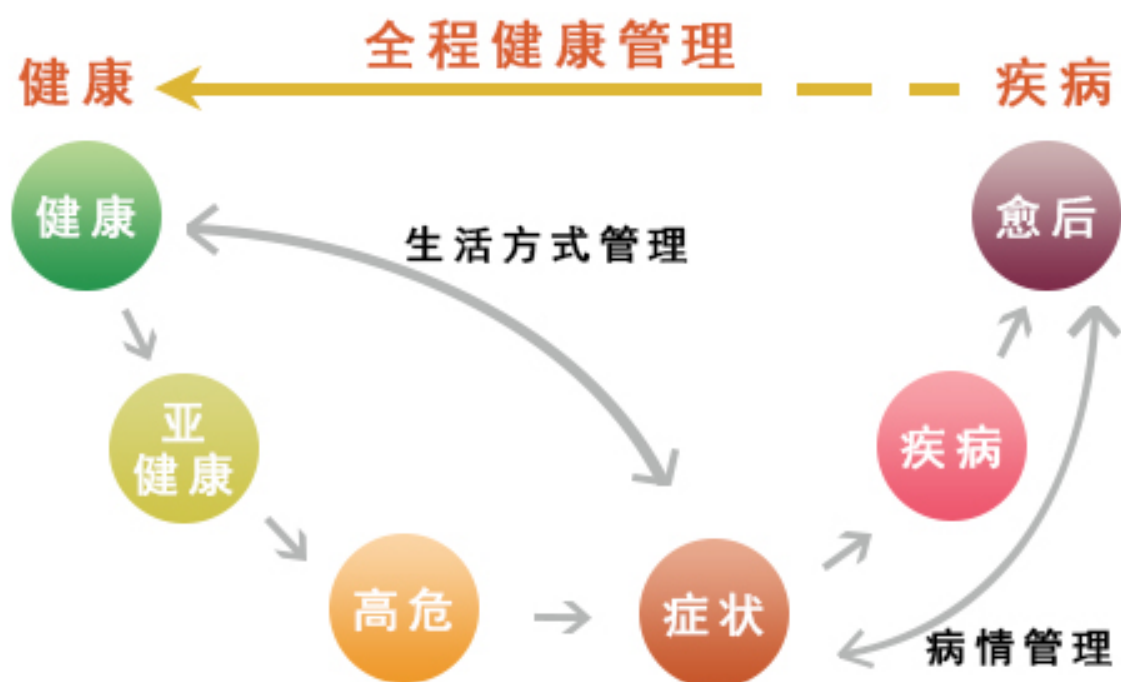
疑似心理疾患 < 10

正 常 > 65

### ▲ 建议

下面是一些常见的提高压力应对能力的技巧，希望对您有所帮助。

- 1、健康饮食，平衡膳食能够有效稳定情绪。
- 2、适当运动，如慢跑、散步、游泳等。运动能减轻人们对压力的生理反应。在同等压力下，做运动的人比不做运动的人血压要低，心率要慢。运动有利于增加血液循环，提高机体含氧量，这样对改善情绪有好处。
- 3、睡眠充足，尽量固定睡觉和起床的时间。
- 4、尽情享受自己的业余爱好。做自己感兴趣的事情能使自己将注意力集中在愉快的事情上，这能让您精神有所寄托，增加您的愉悦感和成就感，安抚您的情绪。
- 5、积极参与社交，多接触乐观向上的人与事。与亲朋好友的愉悦交流、良好的社会关系能够很好的释放压力并塑造积极的人生态度。
- 6、深呼吸放松，将注意力转移到腹部，用鼻子吸气的同时鼓起肚子，呼气收腹。吸气时，闭眼并想象空气通过鼻子进入到肺中，呼气时想象空气反向流动。
- 7、回忆快乐的事，给自己正性的暗示，将有助于您积极向上地生活。



## 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