

基本信息

尊敬的客户：

您好，感谢您选择我公司的深度分析报告，以下是基于您个人的基本信息，详细内容请阅读报告正文，并由专业客服人员指导阅读。如对报告内容有任何疑问，请致电或邮件与我们联系。

何沁河
男
田霞活动单位

V662995
2018/6/1



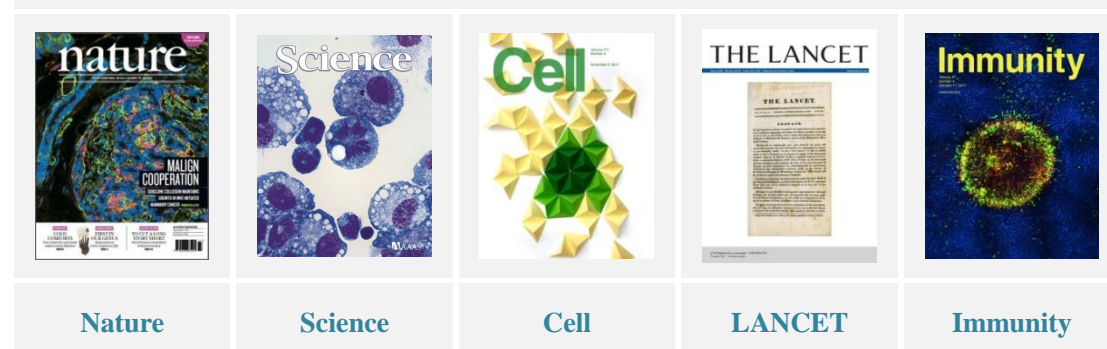
守护每个中国人的生命质量

Safeguard the Quality of Every Chinese Life

姓 名：	何沁河
性 别：	男
体检单位：	田霞活动单位
部 门：	
体检编号：	V662995
体检时间：	2018/6/1

参考依据

文献示例



- 1、《中国卫生计划生育统计年鉴》、《中国人口统计年鉴》、《世界卫生和计划生育统计年鉴》、《健康体检服务规范与操作规程》、《实验诊断学(八年制第2版)》、《内科学(第八版)》、《中国居民膳食指南》、《实用临床营养学》、《现代临床营养学(第2版)》、《营养成分成分应用指南》、《中国食物成分表2004》、《中国流行病学数据白皮书》;
- 2、Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U; Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):247-57. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1. Review. PubMed PMID: 22818937.
- 3、Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr;100(2):126-31. PubMed PMID: 3920711.
- 4、Nocon M et al. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, 2008, 15:239-46.
- 5、Paterson DH, Jones GR, Rice CL. Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, 2007, 32:S69-S108.
- 6、World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization, 2002.
- 7、Preventing chronic diseases: a vital investment. Geneva, World Health Organization, 2005.
- 8、Greenfield H, Southgate DAT. Food Composition Data: production, management and use. FAO Publishing Management Service, 2003.
- 9、Rand WM, Windham CT, Young VR. Food Composition Data: a user's perspective. Tokyo: The United Nations University, 1987.
- 10、Rand WM, Pennington JAT. Compiling Data for Food Composition Databases. Tokyo: The United Nations University, 1991.
- 11、Royal Society. Metric units, conversion factors and nomenclature in nutritional and food sciences. Report of the subcommittee on metrication of the British National Committee for Nutritional Sciences, 1972.
- 12、FAO/WHO. Energy and protein requirement. Report of a Joint FAO/WHO Ad Hoc Expert Committee. FAO Nutrition Meetings Report Series, No. 52; WHO Technical Report Series, No. 522, 1973.
- 13、Foster-Powell K, Miller JB. International tables of glycemic index. Am J Clin Nutr, 1995 Oct; 62(4): 871S-890S.
- 14、Ahuja JKC, Gebhardt Se. New challenges for the national survey nutrient databases. FASEB Journal, 2002 Mar; 16(40), A656.
- 15、Klensin JC. INFOODS Food Composition Data Interchange Handbook. Tokyo: The United Nations University, 1992.

汇总建议

本次健康管理方案的主要内容汇总于本页，详细内容请至对应页内阅读。

第 5 页	疾病风险汇总	根据体检结果，提示存在的疾病风险，认识自身健康状态
	健康指数	61%
	疾病风险	您在影像/生物电等方面问题、泌尿系统疾病、痛风等方面可能存在风险，上述疾病可通过预防手段进行规避，建议您关注报告内容
第 7 页	人体衰老分析	由异常指标反映衰老状态，提示需要关注的问题
	实际年龄（岁）	30
	身体年龄（岁）	30.0
第 9 页	预防医学建议	由疾病风险选择特定项目，帮助您合理定制的体检方案
	下次体检建议关注	尿酸(血清)、尿酸碱度、全血高切相对指数、舒张压、全血低切还原粘度、尿酸(UA)、收缩压、B 超、全血低切相对指数、CT
第 10 页	营养医学建议	个性化定制营养方案，帮助您合理选择营养素与食物
	每日能量摄入	2650 kcal
	有益的营养素	泛醌、原花青素、苹果多酚、维生素 B1、缬氨酸、钠、甘草酸、亮氨酸、槲皮素、白藜芦醇、螺旋藻素、维生素 B12、维生素 B7/H、精氨酸、维生素 B9/M、异亮氨酸、藻胆素、褐藻酸等
	有益的食物	马尾藻、茄子皮、蓝莓、鲫鱼、肝、桑葚、火腿、猪肉、鸡蛋、苹果、山药、南瓜、葡萄、草莓、墨鱼、豌豆、刀鱼、甘草、鸡肉、牛肝菌、洋葱、茴香、海带、橙汁、螺旋藻、猴头菌、羊肉、牛肉、花生、海参、海藻等
第 14 页	运动医学建议	个性化定制运动方案，帮助您合理选择运动方式与运动量
	每日消耗能量	975kcal
	每日的运动量	散步 4 公里、慢跑 3 公里、跳绳 18 分钟等，以上任选其一即可
	运动方式	减少放松型、耐力型、柔韧型运动，保持力量型运动

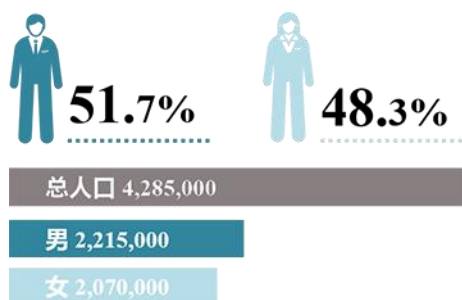
数据基础



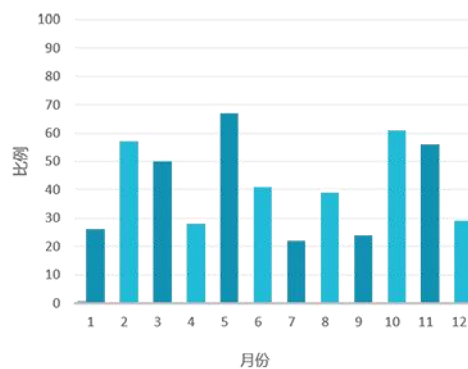
根据《中国人口统计年鉴》、《中国流行病学数据白皮书》数据显示，我国各省份高发疾病如图所示。



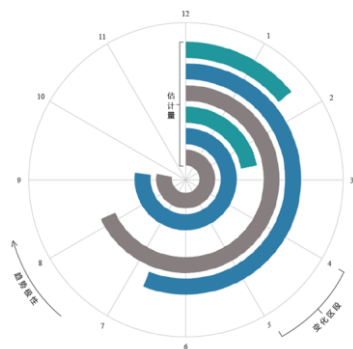
根据《中国卫生和计划生育统计年鉴》、《地市政府公报》数据显示，您所在的地区流行病学数据如图所示。



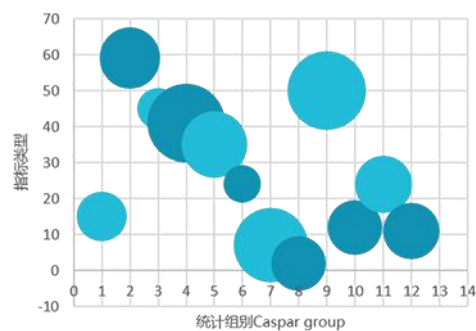
根据《中国卫生和计划生育统计年鉴》数据显示，您所在的区域人口性别比例如上图所示。



高发病风险月份
本图示用以表示易出现健康问题的月份



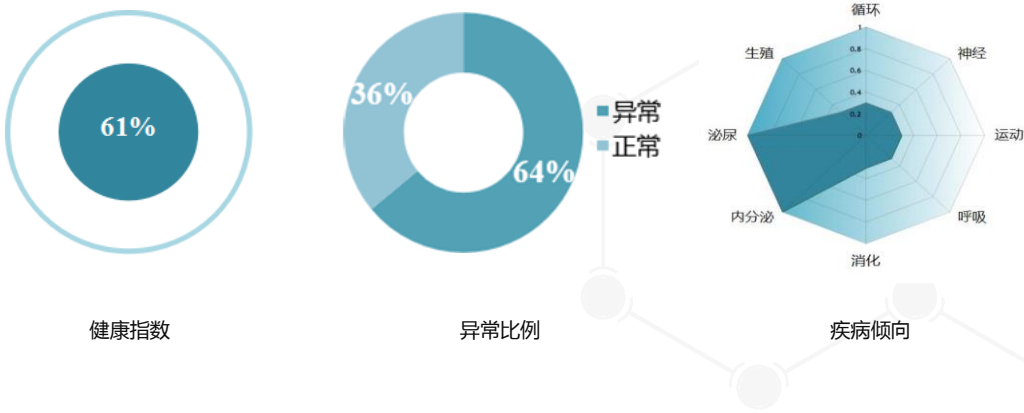
指标评估指数
本图示为系统评估的关键指标异常程度
无红色则表示分析结论合格



统计学分布趋势
本图示为系统评估统计学显著差异及分布趋势
无红色则表示分析结论合格

结果摘要

1、总体评估结果




2、检测结果汇总

检测内容	结果汇总	
 西医检查	常规检查	未发现明显异常,其他检测详情, 请见体检报告。
	实验检查	尿酸(UA)等结果异常, 其他检测结果详情, 请见体检报告。
	影像检查	超声、X 线、CT、磁共振、红外线等影像医学检查结论已根据体检结果进行评估, 相关图像资料, 请参阅体检报告或至体检中心获取。

3、高风险疾病

以下内容是根据您的体检结果,推断出容易产生风险的疾病,此结论并非诊断定义。针对风险的疾病,建议您关注指标的异常变化,根据改善方案进行调整,规避疾病的发生。

					
泌尿系统疾病	痛风	影像/生物电等方面问题			
风险稍高	风险稍高	详见下表			

4、重点关注指标

以下项目希望引起您的重视，一旦发现异常，需尽快复查，确保身体健康，复查方案详见“临床医学方案”。

重点关注指标	风险指向	代表疾病	项目意义
尿酸(UA)	与痛风、泌尿系统疾病相关	痛风、肾小球滤过功能损伤等	尿酸溶解度低，当血中尿酸浓度高时，尿酸能沉积于关节、耳廓等处形成痛风石；尿中含量高时可形成沉淀甚至结石。
总检结果	——	——	超声、X 线、CT、磁共振、红外线等影像医学检查结论已根据体检结果进行评估相关图像资料请参阅体检报告或至体检中心获取。

人体衰老分析

异常的指标，会加速人体的衰老，人体的实际年龄和身体年龄会产生偏差，我们通过评估各类衰老因素，可以分析导致您身体 8 大系统衰老的原因，通过图表表示您的衰老程度，并提供解决方案。

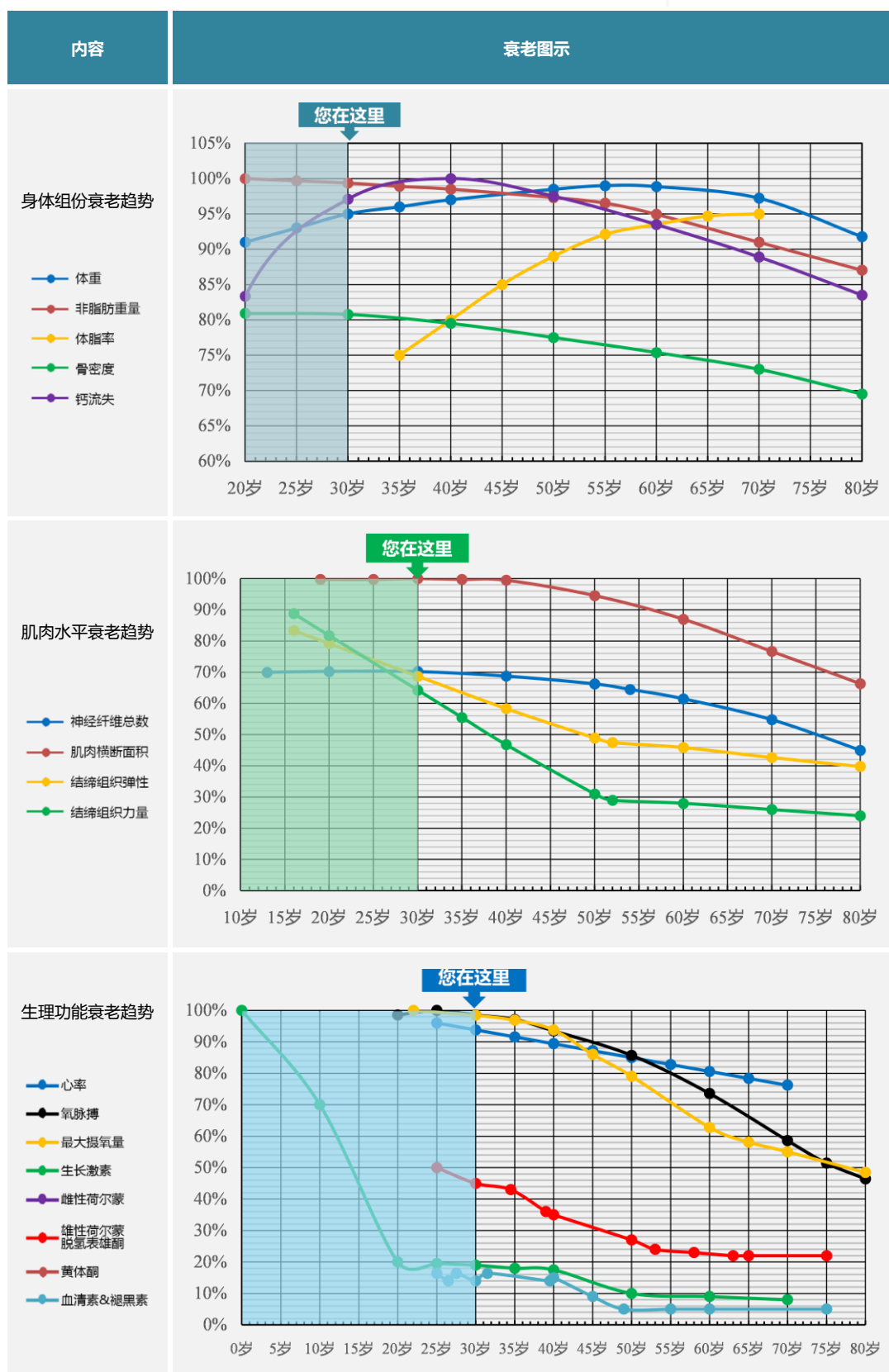
1、身体年龄分析

综合测评结果			
实际年龄（岁）	30	身体年龄（岁）	30.0
年龄差值（岁）	+0.0		

2、各系统衰老程度

图示	身体系统	增加值	机能年龄	衰老程度	
	循环系统	+0	30.0 岁		异常较少，继续保持
	消化系统	+0	30.0 岁		异常较少，继续保持
	内分泌系统	+0	30.0 岁		异常较少，继续保持
	运动系统	+0	30.0 岁		异常较少，继续保持
	泌尿系统	+0.0	30.0 岁		异常较少，继续保持
	呼吸系统	+0	30.0 岁		异常较少，继续保持
	神经系统	+0	30.0 岁		异常较少，继续保持
	生殖系统	+0	30.0 岁		异常较少，继续保持

3、衰老趋势图示



临床医学方案

建议您根据下表调整体检方案：

项目	周期	类别	推荐等级	目的
收缩压	一周内	常规检查	A	高血压等疾病相关
舒张压	一周内	常规检查	A	高血压等疾病相关
尿酸(UA)	一周后	实验检验	A/B	痛风、肾小球滤过功能损伤等疾病相关
尿酸(血清)	一月后	实验检验	A	痛风等疾病相关
尿酸碱度	一周后	实验检验	B	糖尿病、痛风等疾病相关
全血低切相对指数	三月后	实验检验	B	高血压等疾病相关
全血低切还原粘度	三月后	实验检验	B	高血压、脑卒中等疾病相关
全血高切相对指数	三月后	实验检验	B	高血压等疾病相关
B 超	一年后	影像检查	A	动脉粥样硬化、心肌梗塞、痛风等疾病相关
B 超	九月后	影像检查	C	脑卒中等疾病相关
CT	九月后	影像检查	C	肾小球滤过功能损伤等疾病相关
CT	八月后	影像检查	B	心肌梗塞、痛风等疾病相关



体检项目推荐等级

- A：非常推荐，检测意义重大，可准确检查早期风险，对身体损伤小。
- B：比较推荐，检测意义较大，与潜在风险息息相关，对身体损伤小。
- C：推荐，检测意义较大，可作为补充筛查手段，对身体损伤小。
- D：遵从医嘱，可能对身体有损伤，如无必要，不推荐体检时检查。
- E：不推荐，对身体有很大损伤，不推荐体检时检查。

















营养医学方案

1、每日能量摄入

建议您每日摄入 总能量	三大营养物质每日摄入量		
	 碳水化合物	 蛋白质	 脂类
2650 kcal	1674 kcal	314 kcal	662 kcal
	相当于米饭 483 克	相当于大豆 80 克	相当于肥肉 167 克



2、重要营养摄入

营养物质	您的日摄入量	相当于	营养物质	您的日摄入量	相当于
 钠	2g	1 小勺盐	 维B1	1mg	1 两小麦胚粉
 钙	785mg	2 块豆腐干	 维B2	1mg	1 两大红菇
 铁	14mg	1 两木耳	 维B6	1mg	1 两玉米段
 锌	14mg	1 两生蚝	 维B12	2ug	1 两牡蛎
 硒	49ug	1 两玉米粒	 维C	98mg	1 颗酸枣
 镁	343mg	1 两腰果	 维D	4IU	1 两三文鱼
 磷	687mg	1 两葵花籽	 维E	13mg	1 两杏仁
 维A	785ugRE	1 两枸杞子	 膳纤	37g	1 两咖啡豆

3、精准营养建议

有效成分	富含食物	推荐等级	作用	食物图示
亮氨酸	鸡肉 牛肉 羊肉等	适度增加	1、控制血糖：很容易转化为葡萄糖，因此亮氨酸有助于调节血糖水平；2、修复肌肉：亮氨酸是最有效的一种支链氨基酸，可以有效防止肌肉损失，因为它能够更快的分解转化为葡萄糖，增加葡萄糖可以防止肌肉组织受损。	
原花青素	茄子皮 桑葚 蓝莓等	正常摄入	1、抗氧化：抗氧化清除自由基；2、提高血管壁弹性：提高血管弹性并可降低血液中胆固醇水平；3、抑制癌细胞繁殖增长：对癌细胞具有不同程度的抑制作用。	
异亮氨酸	鸡肉 牛肉 羊肉等	正常摄入	1、控制血糖：异亮氨酸很容易转化为葡萄糖，有助于调节血糖水平；2、修复肌肉：能够更快的分解转化为葡萄糖，增加葡萄糖可以防止肌肉组织受损。	
槲皮素	苹果 洋葱 茴香等	正常摄入	1、抗氧化：能螯合金属离子，减少自由基的产生，并抑制 HDL 的氧化修饰；2、对心血管系统的保护：抑制血小板聚集和 5-羟色胺释放；3、对内分泌系统的作用：槲皮素可抑制醛糖还原酶，降低血糖，并可用于防治糖尿病肾病。	
泛醌	鲫鱼 刀鱼 肝等	非常推荐	1、抗氧化：在细胞膜内基本以还原态形式存在，保证了作为抗氧化剂的有效性；2、自由基清除；3、稳定生物膜功能：防止因过量维生素 A 导致的红细胞膜不稳定；4、参与呼吸链电子传递：生物氧化过程中的电子传递必须有辅酶参与。	
甘草酸	甘草等	适度增加	1、增强免疫力：甘草酸还可抑制巨噬细胞产生前列腺素（PG），减轻 PG 对γ-干扰素的抑制作用，从而促进γ-干扰素的产生，并可增强 NK 细胞活性。	

有效成分	富含食物	推荐等级	作用	食物图示
白藜芦醇	花生 葡萄 桑葚等	正常摄入	1、改善心脑血管循环：抗血小板凝集，防止凝集血块黏附血管壁；2、预防动脉粥样硬化及冠心病：抑制铜介导低密度脂蛋白氧化；3、抗氧化：抑制脂质过氧化物酶活性；4、抗肿瘤；5、抗细菌和真菌；6、免疫调节：减少肝移植术后排斥反应。	
精氨酸	墨鱼 海参 山药等	比较推荐	1、降低血氨：利用氨合成尿素而降低血氨；2、参与肌酸合成：肌酸合成的必须品；3、免疫调节功能：为淋巴细胞增殖、分化及合成细胞因子所必需；4、生成一氧化氮：是合成一氧化氮的底物；5、影响儿童生长发育：可刺激垂体分泌生长激素。	
维生素 B1	猪肉 火腿 豌豆等	非常推荐	1、参与能量代谢：构成辅酶维持正常代谢；2、对神经组织的作用：可部分恢复分离神经；3、抑制胆碱酯酶的活性：可抑制乙酰胆碱的水解；4、调节心功能：硫胺素缺乏会使心脏输出负担加重；5、改善老年痴呆；6、预防心力衰竭；7、减少铅的毒性。	
维生素 B12	牛肉 羊肉 猪肉等	正常摄入	1、参与蛋氨酸的合成：是蛋氨酸合成的辅酶；2、参与脂肪酸的代谢；3、巨幼细胞贫血：严重的维生素 B12 缺乏导致继发性的叶酸缺乏是巨幼细胞贫血的根本原因；4、神经异常：维生素 B12 缺乏时出现中枢神经系统病变。	
维生素 B7/H	猪肉 牛肉 鸡肉等	正常摄入	1、组蛋白的生物素化：在 DNA 的包装、转录和复制中发挥作用；2、基因表达：除了影响 mRNA 合成外还影响蛋白质合成；3、维持细胞周期；4、作为羧化酶的辅基参与代谢；5、其他作用：对于细胞的生长、葡萄糖代谢的平衡等有重要作用。	
维生素 B9/M	橙汁 草莓 花生等	正常摄入	1、作为一碳单位载体：被叶酸还原酶还原成四氢叶酸，主要生理作用是体内生化反应中一碳单位转移酶系的辅酶，起着一碳单位传递体的作用，叶酸对于细胞分裂和组织生长具有极其重要的作用。	

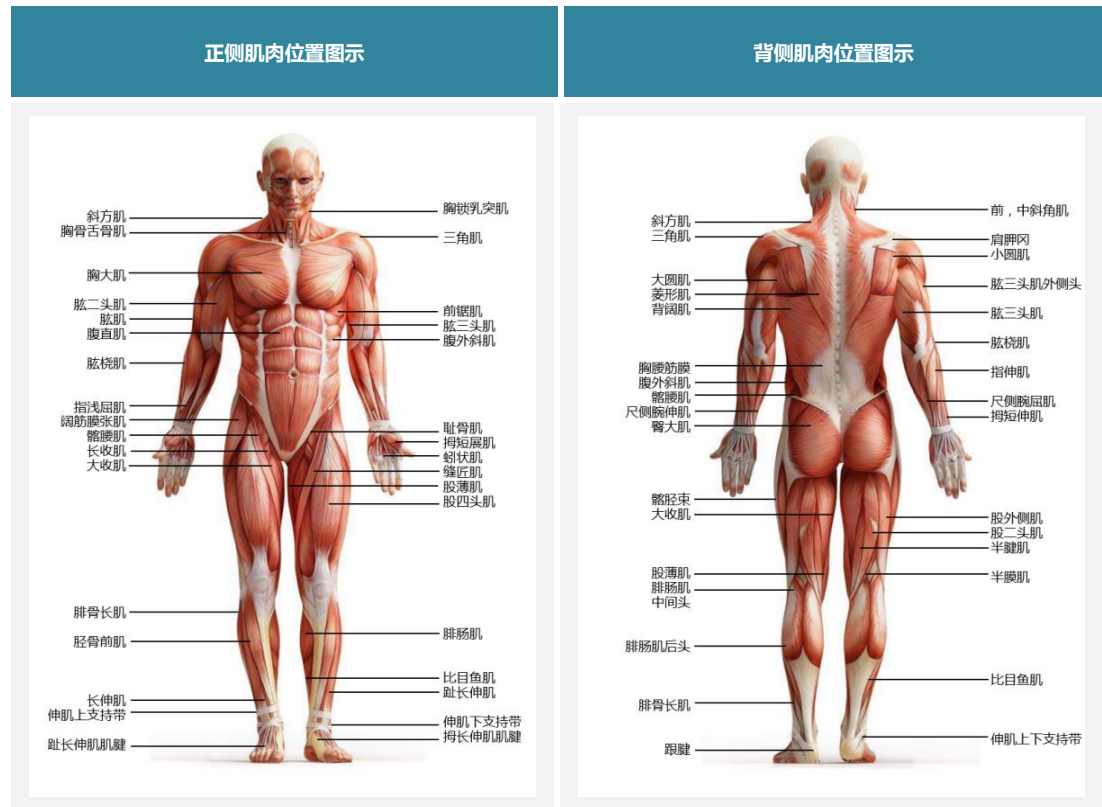
有效成分	富含食物	推荐等级	作用	食物图示
缬氨酸	鸡肉 牛肉 羊肉等	比较推荐	1、控制血糖：促进身体正常生长，修复组织，调节血糖，并提供需要的能量；2、修复肌肉：在体力活动时，给肌肉提供额外的能量产，生葡萄糖以防止肌肉衰弱。	
苹果多酚	苹果等	非常推荐	1、改善心脑血管循环：抗血小板凝集，防止凝血块黏附血管壁；2、预防动脉粥样硬化及冠心病：抑制铜介导低密度脂蛋白氧化；3、抗氧化：抑制脂质过氧化物酶活性；4、抗肿瘤；5、抗细菌和真菌；6、免疫调节：减少肝移植术后排斥反应。	
藻胆素	马尾藻 螺旋藻等	非常推荐	1、生成维生素 A 前体：缺乏维生素 A 易导致夜盲症；2、抗氧化作用：含有众多共轭双键提高抗氧化能力；3、抗肿瘤作用：作用机制与其调节细胞的分化、增殖和凋亡有关，也与其抗氧化功能有关；4、保护眼底：有滤光器的作用和抗氧化作用。	
螺菌黄素	猴头菌 牛肝菌 南瓜等	适度增加	1、生成维生素 A 前体：缺乏维生素 A 易导致夜盲症；2、抗氧化作用：含有众多共轭双键提高抗氧化能力；3、抗肿瘤作用：作用机制与其调节细胞的分化、增殖和凋亡有关，也与其抗氧化功能有关；4、保护眼底：有滤光器的作用和抗氧化作用。	
褐藻酸	海带 海藻等	非常推荐	1、治疗重金属中毒：褐藻酸本身可作为吸收剂，用来治疗重金属中毒。	
钠	牛肉 鸡蛋等	比较推荐	1、维持体液平衡：构成细胞外液渗透压，调节细胞内外钾与钠的平衡；2、体液酸碱平衡：主要缓冲碳酸氢盐；3、保证神经肌肉应激性：保持钠离子正常浓度，是保证神经肌肉应激性维持正常的重要因素。	

运动医学方案

1、运动量描述

正常情况下建议您每日运动消耗			975kcal		
如需消耗上述卡路里，以下运动满足任意其一即可，如有身体不适，请根据医生建议调整					
					
散步	慢跑	骑行	游泳	爬楼梯	跳绳
4 公里	3 公里	13 公里	35 分钟	20 分钟	18 分钟
适合您的运动类型					
					
力量型运动	耐力型运动	柔韧型运动	放松型运动		
保持	减少	减少	减少		

2、肌肉位置图示



3、精准运动方案

动作名称	主肌群	周期频率	描述	运动图示
跪姿单侧髋关节外展	长收肌、大收肌、短收肌	每天 2 次 每次 8 分钟	单膝跪，另一只脚屈膝踩稳，将躯干移向这只脚，直到拉伸。保持 20 - 30 秒，换侧重复。	
杠铃直臂深蹲	臀中肌、臀大肌	每天 2 次 每次 14 分钟	直立，脚同肩宽。手握杠铃同肩宽，举起杠铃至双臂完全伸展。屈膝下蹲，然后慢慢回到起始位置，重复。	
哑铃稻草人翻臂	三角肌脊柱部分、三角肌肩峰部	每天 2 次 每次 8 分钟	直立手臂平举在身体两侧，前臂垂直握哑铃。旋转你的手臂，翻抬前臂，在这个过程中上臂固定，返回重复此动作。	
哑铃上斜凳高举手耸肩	斜方肌-下部	每天 2 次 每次 15 分钟	仰卧于上斜凳，双手伸直紧握哑铃。用肩膀抬起哑铃，回到起始位置重复此动作。	
背阔肌拉伸（站立）	背阔肌	每天 2 次 每次 11 分钟	双脚分开站立，单手叉腰，另一只手向上伸直。侧弯腰伸展，保持 20 - 30 秒 返回重复此动作。	
仰卧髋关节外展	长收肌、大收肌、短收肌	每天 2 次 每次 13 分钟	仰卧，脚心相对，尽量靠近身体。膝盖向地板下拉，直到完全拉伸，保持 20 - 30 秒。返回重复。	

生活习惯方案

1、您的理想作息

项目	时间	项目	时间	图示
起床	06:50-07:20	睡个午觉	13:50-14:20	
吃早餐	07:20-07:50	创意性工作	14:50-15:50	
有氧运动	08:20-08:50	下午茶	16:20-16:50	
最困难的工作	09:50-10:50	吃晚餐	18:50-19:50	
吃点水果	10:50-11:20	舒适运动	20:50-21:20	
吃午餐	12:20-12:50	睡眠	21:50-06:50	

2、其他注意事项

图示	作用意义
	避免 2 小时以上硬质久坐：世卫组织发布的一份报告中指出：每年有 200 多万人因长时间坐着不动而死亡。报告还预计，到 2020 年，全球将有 70% 的疾病是因为坐得太久、缺乏运动而引起的。其中，结直肠癌就是一项与“久坐”密切相关的致死率很高的疾病。
	避免温度骤降：炎热天气进入室内，不宜马上空调降温，运动后身体发热、大量出汗，这时如果马上进入空调房间，降温突然下降，会引起肌体生理功能的紊乱，可导致心血管系统疾病的发生。
	戒烟：持续吸烟和吸入灰尘，可刺激支气管上皮诱发癌症，目前认为吸烟是肺癌的最基本高危因素，烟草中有超过 3000 种化学物质，其中多链芳香烃类化合物（如：苯并芘）和亚硝胺均有很强的致癌活性。多链芳香烃类化合物和亚硝胺可通过多种机制导致支气管上皮细胞 DNA 损伤，进而引起细胞的转化，最终癌变。
	情绪控制：情绪波动时，会表现愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等不同的内在感受，假如负面情绪常出现，会影响身心健康和人际关系。有意识地调和、缓解、发泄情绪，以保持适当的情绪体验与行为反应，避免或缓解不当情绪与行为反应的实践活动。如认知调适、合理宣泄、积极防御、理智控制、及时求助等方式。