

# 前 言

健康管理是以预防和控制慢性非传染性疾病的发生与发展，降低医疗费用，提高生命质量为目的，针对个体及群体进行健康教育和健康促进，重点是提高个体及群体健康自我管理的意识和水平，并对其生活方式相关的健康危险因素，通过健康信息采集、健康检测、健康评估、个性化健康管理方案、健康干预等手段持续加以改善的过程，这是一个不断改进、不断循环的持续管理过程。

当前，我们的健康面临重大挑战——不良生活方式的泛化、心理紧张化、人口老龄化、疾病谱的变化，大大增加了各种健康风险。2020年中国居民营养与慢性病状况报告显示：18岁及以上居民超重率和肥胖率50.7%，18岁及以上成人高血压患病率为27.5%、糖尿病患病率为11.9%、高胆固醇血症为8.2%，40岁及以上人群慢性阻塞性肺病患病率为13.6%。2018年全国恶性肿瘤新发病例380.4万例，相当于平均每天超过1万人被确诊为癌症，每分钟有7个人被确诊为癌症。健康问题前移，近视眼低龄化、心理问题低龄化、超重肥胖低龄化、高血压糖尿病低龄化、卒中-冠心-心衰低龄化，40岁以上人群有15%面临脑卒中高风险，我国的脑卒中平均发病年龄为63岁，比美国的平均发病年龄早10年；心衰患者平均发病年龄为66岁，比欧美、日本等发达国家提早至少4岁。2019年我国因慢性病导致的死亡占总死亡88.5%，我国卫生总费用增速加快，病人越治越多，医生越治越忙。同时，健康中国2030要求从疾病为中心转向以健康为中心，关

口前移，通过倡导健康生活、建设健康环境、完善健康保障、优化健康服务和发 展健康产业，促进居民健康水平的提高。在这样形势下，全生命周期的健康管理，将成为早期预防慢性非传染性疾病的唯一重要出路。

近年来，健康管理的技术取得了很大进步，健康管理的范围进一步扩大，从医疗服务扩大到预防服务，从生理服务扩大到心理服务，从阶段管理扩大到全程管理，从专家管理扩大到自我管理，从定时管理扩大到随时管理，健康信息收集从人工扩大到电子智能，大大促进了健康管理质量的提高。

本书从全生命周期健康管理出发，在国内外健康管理研究的基础上，创新提出了健康管理的复杂系统科学理论、慢性非传染性疾病的健康风险叠加理论、全生命周期的阶段健康管理理论、慢性非传染性疾病的多靶点健康管理干预理论和健康管理的平衡理论，重点强调了健康管理中激发被管理者个人积极主动性的重要作用。本书的核心观点是从创新理论和系统整体的视觉，针对慢性非传染性疾病要进行全方位和全生命周期的健康管理。本书作为第一版还比较粗糙，希望本书能为健康管理的理论体系建设和健康管理的发展做一点有益的探索。

作 者

2022-12-24