



上海交通大学

Shanghai Jiao Tong University

《健康管理师》在线学习 指导手册

上海交通大学健康管理与服务创新中心

2020 年 1 月

前 言

中共中央、国务院印发了《“健康中国 2030”规划纲要》，提出“推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础，是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略，是积极参与全球健康治理、履行 2030 年可持续发展议程国际承诺的重大举措。未来 15 年，是推进健康中国建设的重要战略机遇期。”

上海市政府下发《关于推进健康服务业高质量发展加快建设一流医学中心城市的若干意见》，指出“健康服务业发展的指导思想核心是按照全力打响上海“四大品牌”尤其是“上海服务”品牌的要求，以深化供给侧结构性改革为主线，以健康医疗、健康服务、健康保险为重点，优化营商环境，强化改革创新驱动，发挥市场在资源配置中的基础性作用，推动健康服务业集聚化、融合化、特色化、高质量发展，大幅提升资源配置能级，增强健康服务业的国际竞争力、影响力、渗透力和辐射力，建成亚洲医学中心城市。”

健康管理师是从事个体和群体从营养和心理两方面健康的检测、分析、评估以及健康咨询、指导和危险因素干预等工作的专业人员。为了适应全面建设小康社会的需要，提高全民族的健康意识和身体素质，培养和造就健康管理人才。主要从事的工作内容包括：采集和管理个人或群体的健康信息；评估个人或群体的健康和疾病危险性；进行个人或群体的健康咨询与指导；制定个人或群体的健康促进计划；对个人或群体进行健康维护；对个人或群体进行健康教育和推广；进

行健康管理技术的研究与开发；进行健康管理技术应用的成效评估。

上海交通大学健康管理与服务创新中心作为专注于健康管理领域做前瞻性研究的专业机构，为了进一步加强上海健康管理专业人才的建设与培养，积极与国家相关部门交流合作，全面组织推进《健康管理师》培训考核的相关工作，旨在为健康管理领域培养优秀的专业健康管理人才。

《健康管理师》在线教育平台课程安排

教材	章节	内容	主讲	教学方式
健康管理师基础知识	第一章	健康管理概论	鲍勇	在线教学
	第二章	临床医学基础知识	范竹萍	
	第三章	预防医学基础知识	鲍勇	
	第四章	常见慢性非传染性疾病	李锐	
	第五章	基本卫生保健	鲍勇	
	第六章	流行病学与医学统计学基本知识	徐望红	
	第七章	健康教育学	李枫	
	第八章	营养与食品安全	葛声	
	第九章	身体活动基本知识	张钧	
	第十章	心理健康	马莹	
	第十一章	中医养生学	霍清萍	
	第十二章	康复医学基础知识	张钧	
	第十三章	健康信息学	李枫	
	第十四章	医学伦理学与健康管理职业道德	李锐	
	第十五章	健康保险与健康管理	李锐	
	第十六章	健康管理服务营销与相关健康产品	李锐	
	第十七章	健康管理相关法律、法规知识	李锐	
实践技能操作	第一章	健康监测	李锐	线下面授
	第二章	健康风险评估和分析	李锐	
	第三章	健康指导	李锐	
	第四章	健康危险因素干预	李锐	
	健康管理案例	高血压健康管理	李锐	
考前辅导				线下面授

健康管理师职业资格证书考试说明

一、考试科目：《健康管理师基础知识》

《健康管理师国家职业资格三级》

二、考试形式：上午理论：人机对话（120 分钟），70 个单选，30 个多选；

下午技能：人机对话（120 分钟），分为共用题干题和案例分析题。

以上为截止到目前的考试形式，一共考两门，每门 100 分，60 分及格。两门成绩分别达到 60 分方能取得证书；一门不及格，下次两门都重新考试。

三、国考时间：4 月、7 月、11 月（从 2020 年起）。

四、成绩查询：中国卫生人才网（www.21wecan.com）

五、证书查询：国家职业资格证书全国联网查询（<http://zscx.osta.org.cn>），查询时间预计为考后 45 个工作日左右。

六、学习方法：

健康管理学科内容涉及面广，属于大综合大全科，而且专业性强。有一定难度且出题比较灵活，需要对教材内容真正扎实掌握，才可提高考试通过的可能性。学习过程中会发布习题以检验大家的学习效果，大家不可仅仅依赖考前突击习题的方式备考。根据历次考试情况，现就如何高效的学习、复习、更好的通过考试提出以下建议，供您参考：

全部教材内容考前至少学习3遍，考题中的知识点较为细节化，通读教材时需认真细致不遗漏，务求融会贯通。重中之重：《基础知识》第1、4、7、13章和《国家职业资格三级》4个章节；再加上《基础知识》第14、15、17章（这几章以前考试不是重点，但是现在每次考试中必有涉及，占分比例越来越高），大家一定要重点看。

第一遍通读要求：把教材通读一遍，一方面是对教材架构、内容做个初步了解，另一方面也是引导自己渐渐进入静心复习状态。第一遍看书要求做到记住两本教材的大小目录，把书本内容读通。

第二遍细读要求：结合考纲标注的Z、S、L（“Z”代表掌握、“S”代表熟悉、“L”代表了解）和重要知识点把书细看一遍，把“Z”和“S”的内容划出来并看熟记忆，理解标“L”的内容。看了两遍书后再上考前总复习课，绝对不会懵了，对最后的考前冲刺就心里有底了。此环节非常重要，是决定考试成败的关键。

第三遍精读要求：结合所有复习课程资料。考前冲刺特别提醒：技能书，除了最后的《实习健康管理案例高血压健康管理》部分外，全本都要细细看下来，每个地方都有可能考。此环节是整个学习过程的有效巩固阶段，不可或缺。

《健康管理师》考试报名流程及要求

一、 报考流程：

（一） 网上报名：

1、 登录上海市卫生人才网（www.shwshr.com）或者通过“上海市卫生职业技能鉴定考试报名”微信小程序进行用户注册。

2、 按要求填写申报信息，生成并打印《卫生行业职业技能鉴定个人申请表》

（二） 现场审核：

1、 考生携带相关材料前往指定机构审核资料

2、 现场审核资料要求：

1) 《卫生行业职业技能鉴定个人申请表》（打印版）

2) 有效身份证原件及复印件（身份证复印件正反面在 A4 纸张的同一面且在有效期内）。非本市户籍须提交《上海市居住证》

3) 毕业证原件及复印件

4) 非医药卫生专业大专及以上学历者或医药卫生专业中等专科学历者，还需提供培训《结业证书》、《劳动合同》原件及复印件

（三） 考试信息：

1、 考前一周登录 www.21wecan.com 下载打印《准考证》

2、 考试时间、地点详见准考证

3、 考试费用：350 元/人

二、 报名提示：

1、 考试受理对象仅限上海户籍或持有上海市居住证的人员。

2、 考生提供的报名资料须真实、准确。如培训机构、工作单位或者个人在报名过程中提供虚假材料，将取消考试资格并视情节轻重予以加入诚信“黑名单”，涉嫌犯罪的，移送司法机构处理。虚假材料包括但不限于身份证件、个人学历、培训结业证书、《劳动合同》等。

《健康管理师》培训大纲（基础知识）

第一章 健康管理概论	
培训点	重要程度
1) 健康的概念和特点	Z
2) 健康的理论与实践溯源	L
3) 健康的主要目标和任务	Z
4) 健康的科学基础	S
5) 健康的基本步骤	Z
6) 健康的服务流程	Z
7) 提供健康服务的机构	L
8) 健康基本策略的种类	Z
9) 生活方式管理的概念	Z
10) 生活方式管理的特点	S
11) 健康行为改变的技术	L
12) 需求管理的概念	S
13) 影响需求的主要因素	L
14) 需求预测的主要方法	L
15) 疾病管理的概念	Z
16) 疾病管理的主要特点	L
17) 灾难性病伤管理的概念	L
18) 优秀灾难性病伤管理项目的特征	L
19) 残疾管理的目的	L
20) 造成残疾的主要原因	L
21) 残疾管理的具体目标	L
22) 综合的群体健康管理的要点	S
23) 中国迫切需要健康管理的主要表现	S
24) 健康管理对于推进医改工作的意义	S
25) 健康管理在中国的发展现状	L
26) 健康管理的相关学术机构	L
27) 健康管理与传统医学的关系	S
28) 健康与生产力管理的概念、基本原理及测量方法	S
29) 健康管理产业的实施原则	S
30) 展健康管理服务的策略	L

第二章 临床医学基础知识	
培训点	重要程度
1) 临床医学的学科分类	S
2) 临床医学的主要特征	S
3) 临床医学的发展趋势	L
4) 询证医学的概念及核心内容	Z
5) 问诊和病史采集的主要内容	Z
6) 体格检查的基本方法	Z
7) 临床实验室检查的主要内容	Z
8) X 线成像的检查方法	S
9) 数字 X 线成像和数字减影血管造影的原理	S
10) 疾病的 X 线图像改变	Z
11) CT 检查的优缺点	Z
12) CT 的检查方法	S
13) CT 的特殊检查技术	S
14) 超声诊断的种类	L
15) 超声图像的特点	S
16) 超声检查的主要用途	Z
17) 磁共振成像的检查方法	S
18) MRI 图像的优缺点	Z
19) 心电图检查的临床应用	Z
20) 核医学检查的临床应用	S
21) 内镜检查的临床应用	Z
22) 药品的概念	Z
23) 药物选择的原则	S
24) 合理用药应遵循的原则	S
25) 药源性疾病的种类	S
26) 合理使用抗生素应遵循的原则	Z
27) 手术治疗的主要分类	S
28) 手术治疗对机体的不利影响	S
29) 介入治疗的概念	Z
30) 介入治疗的主要技术	S
31) 放射治疗的原理及副作用	Z
32) 物理疗法的临床应用	Z
33) 物理疗法的主要技术	S

第三章 预防医学基础知识	
培训点	重要程度
1) 预防医学的概念及特点	L
2) 预防医学体系的主要分类	L
3) 健康的主要决定因素	S
4) 三级预防策略的概念	Z
5) 第一级预防的内容	Z
6) 第二级预防的内容	Z
7) 第三级预防的内容	Z
8) 开展三级预防的意义	L
9) 临床预防服务的概念	Z
10) 临床预防服务的主要内容	Z
11) 健康危险因素评价的主要内容	Z
12) 健康维护计划的主要内容	Z
13) 社区的概念	Z
14) 社区公共卫生的概念	Z
15) 社区公共卫生遵循的主要原则	S
16) 国家基本公共卫生服务的要点	Z
17) 职业病的概念	S
18) 职业病的特点	S

第四章 常见慢性非传染性疾病	
培训点	重要程度
1) 我国慢性病流行的状况	S
2) 慢性病致病的主要危险因素	Z
3) 慢性病的社会危害	S
4) 恶性肿瘤的流行状况	S
5) 恶性肿瘤的危险因素	Z
6) 世界开展恶性肿瘤筛查的状况	S
7) 高血压的概念	Z
8) 血压测量的主要方式	Z
9) 诊室血压的测量方法	Z
10) 自测血压的基本方法	Z
11) 动态血压的概念及参考标准	Z
12) 高血压发病的危险因素	Z
13) 糖尿病的概念	Z
14) 糖尿病的分型	Z
15) 糖尿病的常用诊断标准	Z
16) 中国糖尿病发病的基本情况	S
17) 2型糖尿病的危险因素	Z
18) 冠状动脉粥样硬化性心脏病的概念	Z
19) 冠心病的分型	Z
20) 冠心病的临床表现	Z
21) 冠心病的主要诊断方法	Z
22) 冠心病的主要危险因素	Z
23) 脑卒中的概念	Z
24) 脑卒中的临床表现	Z
25) 脑卒中的主要诊断方法	Z
26) 中国脑卒中发病的基本情况	S
27) 脑卒中的危险因素	Z
28) 慢性阻塞性肺疾病的概念	Z
29) 慢性阻塞性肺疾病的临床表现	Z
30) 慢性阻塞性肺疾病的实验室检查	S
31) 慢性阻塞性肺疾病的危险因素	Z

第五章 基本卫生保健	
培训点	重要程度
1) 基本卫生保健的概念	Z
2) 基本卫生保健的原则	S
3) 基本卫生保健的内容	Z
4) 基本卫生保健的特点	L
5) 基本卫生保健的意义	L
6) 新时期卫生工作的方针	L
7) 人人享有卫生保健的概念	S
8) 人人享有卫生保健的产生背景	L
9) 中国基本卫生保健研究的主要进展	L
10) 人人享有卫生保健的具体目标	S
11) 人人享有卫生保健的衡量指标	S
12) 人人享有卫生保健目标的最低限指标	S
13) 人人享有卫生保健的策略	L
14) 人享有卫生保健修订后的全球指标	L
15) 21 世纪的世界卫生目标	L
16) 21 世纪人人享有卫生保健的总目标	Z
17) 21 世纪人人享有卫生保健的具体目标	S
18) 基本卫生保健的重要意义	S
19) 健康保险全民覆盖的三个指标	L
20) 中国特色的“治未病与健康管理”模式	L

第六章 流行病学与医学统计学基本知识	
培训点	重要程度
1) 流行病学的概念	Z
2) 流行病学的任务	S
3) 流行病学的研究方法	Z
4) 比例的概念及计算公式	Z
5) 比的概念及计算公式	Z
6) 率的概念及计算公式	Z
7) 发病率的概念及计算公式	Z
8) 暴露人口数的概念及计算方法	L
9) 发病率指标的用途	Z
10) 发病率指标使用的注意事项	S
11) 患病率的概念及计算公式	Z
12) 患病率的影响因素	Z
13) 患病率指标的用途	Z
14) 患病率与发病率的区别	Z
15) 死亡率的概念及计算公式	Z
16) 病死率的概念及计算公式	Z
17) 生存率的概念及计算公式	Z
18) 相对危险度的概念及计算公式	Z
19) 比值比的概念及计算方法	Z
20) 归因危险度的概念及计算方法	Z
21) 归因危险度百分比的概念及计算公式	S
22) 人群归因危险度百分比的概念及计算公式	S
1) 现况调查的概念	Z
2) 现况调查的目的	S
3) 现况调查的种类	Z
4) 现况调查的优缺点	Z
5) 队列研究的概念	Z
6) 队列研究的原理	Z
7) 队列研究的类型	S
8) 队列研究的特点	Z
9) 队列研究的优缺点	S
10) 病例对照研究的概念	Z
11) 病例对照研究的原理	Z
12) 病例对照研究的特点	Z
13) 病例对照研究的优缺点	S
1) 实验性研究的概念及基本特点	Z
2) 临床试验的概念及目的	Z
3) 社区实验的概念及使用方法	Z

4) 诊断实验的概念	S
5) 选择诊断标准应遵循的原则	L
6) 诊断试验的评价指标	Z
7) 真实性的概念及评价真实性的指标种类	Z
8) 可靠性的概念及评价可靠性的指标种类	S
9) 诊断试验的评价标准	S
10)提高诊断质量的主要方法	S
11)筛检试验的概念	Z
12)筛检的主要用途	Z
13)筛检的类型	L
14)筛检的主要方法	S
15)筛检的应用原则	S
1)医学统计学的概念及研究对象	Z
2)医学统计学的主要内容	Z
3)医学统计资料的类型	Z
4)医学统计工作的基本步骤	Z
5)研究设计的主要分类及用途	S
6)统计资料的来源及要求	S
7)分析资料的主要内容	S
8)总体的概念	Z
9)样本的概念	Z
10)参数的概念	Z
11)统计量的概念	Z
12)误差的概念	Z
13)概率的概念	S
14)频率的概念	S
15)频数表的概念及编制目的	S
16)频数分布图的概念及用途	L
17)算数平均数的概念	Z
18)中位数的概念	Z
19)几何均数的概念	Z
20)方差及标准差的用途	Z
21)极差指标的优缺点	S
22)百分位数的用途	Z
23)变异系数的计算公式	S
24)统计表的机构	Z
25)统计表的制表原则	S
26)统计表制表的基本要求	Z
27)统计图制图的基本要求	Z
28)统计推断的概念	Z
29)假设检验的概念及基本原理	Z
30)假设检验的基本步骤	Z
31)假设检验的注意事项	Z

第七章 健康教育学	
培训点	重要程度
1) 健康教育的概念	Z
2)健康促进的概念	Z
3)健康促进涉及的主要活动领域	Z
4)健康教育与健康促进的关系	S
5)健康教育与健康管理的区别与联系	Z
6)健康教育在健康管理中的作用	L
7)知信行模式的概念	Z
8)健康信念模式的概念	Z
9)健康信念模式的内容	Z
10)自我效能的概念	Z
11)行为改变的 5 个阶段	Z
12)传播的概念	S
13)五因素传播模式的要点	S
14)人际传播的概念	Z
15)人际传播的特点(5 个)	Z
16)大众传播的概念	S
17)大众传播的特点	S
18)制作传播材料应遵循的程序	S
19)常用人际传播的主要形式 (3 种)	Z
20)针对个体的传播材料的主要类型	S
21)针对群体的传播材料的主要类型	S
22)针对大众的主要传播媒介	L
23)新型传播媒介的主要类型	S
24)procede-proceed 模式的主要内容	S
25)健康教育需求评估的主要内容	Z
26)行为诊断应遵循的主要程序	Z
27)影响健康行为的三个因素	Z
28)制定健康教育计划具体目标应遵循的原则	Z
29)健康教育干预策略的主要方面	Z
30)实施健康教育计划的主要工作	Z
31)健康教育计划评价的主要内容	Z
32)健康教育常见的评价方案	S
33)非等比较组设计的概念、表示方法及优势	S
34)简单时间系列设计的表示方法及特点	S
35)复合时间系列设计的表示方法及特点	S

第八章 营养与食品安全	
培训点	重要程度
1)营养的概念	Z
2)营养素的概念	Z
3)营养素的概念	Z
4)膳食营养素参考摄入量的概念	Z
5)平均需要量的概念	Z
6)推荐摄入量的概念	Z
7)适宜摄入量的概念	Z
8)可耐受最高摄入量的概念	Z
9)能量系数的概念	Z
10)碳水化合物的作用和分类	Z
11)血糖生成指数的概念及计算公式	Z
12)碳水化合物的参考摄入量	Z
13)碳水化合物的食物来源	Z
14)脂肪酸的常见分类方法	Z
15)类脂的分类和特点	Z
16)反式脂肪酸的概念	Z
17)固醇的分类	Z
18)脂类的生理功能	Z
19)必需脂肪酸的概念	Z
20)必需脂肪酸的生理功能	Z
21)成人膳食脂肪适宜摄入量	Z
22)蛋白质的组成	Z
23)蛋白质的分类	Z
24)氮折算成蛋白质的折算系数	Z
25)氨基酸的概念	Z
26)氨基酸的分类	Z
27)人体必需氨基酸种类	Z
28)限制氨基酸的概念	Z
29)蛋白质的消化方式	Z
30)氮平衡的概念	Z
31)蛋白质的生理功能	S
32)蛋白质互补作用的概念	S
33) 蛋白质互补作用应遵循原则	S
34)蛋白质推荐摄入量	Z
35)蛋白质的食物来源	Z
36)维生素的概念及种类	Z
37)脂溶性维生素的主要分类	Z
38)水溶性维生素的主要分类	Z
39)矿物质的分类	Z
40)微量元素的种类	Z

41)平衡膳食的概念	Z
42)食物的主要分类	Z
43)一般人群膳食指南内容	Z
44)中国居民平衡膳食宝塔的内容	Z
45)0-6 月龄婴儿喂养的要点	S
46) 6-12 月龄婴儿喂养的要点	S
47)1-3 岁幼儿膳食的要点	S
48)学龄前儿童膳食的要点	S
49)儿童青少年膳食的要点	S
50)孕前期妇女膳食的要点	S
51)孕早期妇女膳食的要点	S
52)孕中、晚期妇女膳食的要点	S
53)哺乳期妇女膳食的要点	S
54)老年人膳食的要点	S
55)保健食品的概念	Z
56)保健食品的相关管理规定	L
57)美国膳食补充剂的种类	S
58)美国膳食补充剂产品标签的特点	S
59)日本健康相关食品的分类	L
60)台湾对于健康食品的界定	L
61)中国保健食品的主要分类	Z
62)中国营养补充剂的概念	Z
63)中国保健食品应符合的原则	S
64)中国保健食品的主要功能	S
65)中国对保健食品的注册审评制度	S
66)中国保健食品需符合的要求	S
67)正确选择保健食品的要点	S
68)鉴别保健食品的要点	S
69)食品安全的概念	Z
70)食源性疾病的概念	Z
71)食源性疾病发生的基本特征	S
72)食物中毒的概念	S
73)食物中毒的特点	S
74)食物中毒的分类	S
75)细菌性食物中毒的特点	S
76)真菌及其毒素食物中毒的特点	S
77)引起动物性食物中毒食品种类	S
78)预防食物中毒的措施	S

第九章 身体活动基本知识	
培训点	重要程度
1)按日常活动的身体活动类别	Z
2)按能量代谢的身体活动类别	Z
3)有氧代谢的概念	Z
4)无氧代谢的概念	Z
5)按生理功能和运动方式的分类	Z
6)身体活动强度的分级	Z
7)身体活动的健康益处	S
8)个体身体活动指导的基本原则	Z
9)制定个体活动计划应包括的内容	Z
10)身体活动中的反应	L
11)身体活动过程中的关键环节	S
12)身体活动后的恢复	L
13)身体活动伤害的预防措施	Z
14)5-17 岁儿童的身体活动建议	Z
15)成年人身体活动建议	Z
16)老年人身体活动的目标	S
17)老年人身体活动的内容	Z
18)老年人身体活动量	Z
19)老年人身体活动的注意事项	Z
20)单纯性肥胖的身体活动目的	S
21)单纯性肥胖的身体活动活动量	S
22)2 型糖尿病患者身体活动的意义	S
23)2 型糖尿病患者身体活动的活动量	S
24)2 型糖尿病患者身体活动的注意事项	Z
25)原发性高血压患者身体活动的意义	S
26)原发性高血压患者的活动方式	Z
27)原发性高血压患者的活动量	Z
28)原发性高血压患者的注意事项	Z

第十章 心理健康	
培训点	重要程度
1)心理过程的概念	Z
2)心理过程的内容	Z
3)个性心理包括的内容	Z
4)个性倾向性包括的内容	Z
5)个性特征包括的内容	Z
6)能力的概念	S
7)气质的概念	S
8)性格的概念	S
9)心理健康的概念	Z
10)心理健康的具体表现	Z
11)心理健康包括的内容	Z
12)心理健康的标准	Z
13)心理咨询的基本概念	S
14)心理咨询的划分形式	S
15)心理咨询的主要技术	Z
16)共情的主要内容	Z
17)倾听的主要内容	Z
18)倾听的两种形式	S
19)提问的主要内容	Z
20)表达的要求	S
21)表达技巧的主要内容	Z
22)释义的概念	S
23)解释的概念	S
24)自我暴露的两种形式	S
25)人际沟通的概念	Z
26)人际沟通的过程	S
27)咨询过程中的行为规范	S
28)有效沟通的行为要素	Z
29)常见心理问题	Z
30)焦虑的概念	Z
31)焦虑症的概念	Z
32)焦虑与焦虑的区别与联系	S
33)抑郁的概念	Z
34)原发性抑郁障碍的概念	Z
35)继发性抑郁障碍的概念	Z
36)抑郁症的表现	Z
37)抑郁症的概念	Z
38)抑郁症的分类	S
39)恐惧的概念	S
40)恐惧症的概念	S

41)恐惧症的分类	S
42)单一或单纯性恐惧症的概念	L
43)社交恐惧症的概念	L
44)广场恐惧症的概念	L
45)强迫症的概念	S
46)强迫症的症状分类	S
47)强迫观念的概念及表现	L
48)强迫动作的表现	L
49)疑病症的概念	S
50)疑病症的症状表现	S
51)疑病的心理障碍表现	S
52)网络成瘾的概念	Z
53)网络成瘾的诊断标准	Z
54)性心理问题的概念	Z
55)性心理问题的常见症状	Z
56)恋物癖的概念	L
57)恋装癖的概念	L
58)露阴癖的表现	L
59)窥阴癖的特征	L
60)性施虐癖和性受虐癖的特征	L
61)易性癖的特征	L
62)常见的恋爱与婚姻问题	L
63)早恋的概念	L
64)社会适应问题的概念	Z
65)社会适应的基本组成部分	Z
66)个体社会适应障碍的症状表现	S
67)个体在遇到新情境时的基本适应方式	S
68)心理应激障碍的概念	S
69)心理问题的实质	S
70)常见心理问题的成因分析	S
71)个人成长因素中胎儿期的主要内容	L
72)个人成长因素中乳儿期的主要内容	L
73)个人成长因素中婴儿期的主要内容	Z
74)个人成长因素中幼儿期的主要内容	Z
75)个人成长因素中学龄期的主要内容	Z
76)个人成长因素中青少年期的主要内容	Z
77)个人成长因素中中年期的主要内容	S
78)个人成长因素中老年期的主要内容	S
79)形成心理问题的其他因素	Z
80)心理问题的应对策略	Z
81)调节自我认知的方法	Z
82)调节自我情绪的适当行为	Z
83)适用的宣泄方法	Z

第十一章 中医养生学	
培训点	重要程度
1)中医学的概念	S
2)中医理论主要特点	Z
3)中医理论主要学说	Z
4)精气学说的主要内容	S
5)阴阳学说的主要内容	Z
6)五行学说的主要内容	Z
7)藏象学说的主要内容	S
8)气血精津学说的主要内容	S
9)经络学说的主要内容	Z
10)中医病因学说的主要内容	Z
11)中医诊断的方法	Z
12)望诊的主要内容	S
13)闻诊的主要内容	S
14)问诊的主要内容	S
15)切诊的主要内容	S
16)诊脉的注意事项	S
17)辨证施治的主要内容	Z
18)临床常用的辨证方法	S
19)中医的主要治疗方法种类	Z
20)中药的品种、来源及药性	S
21)针灸的概念主要适应证	S
22)推拿按摩的概念	S
23)拔罐的概念及功效	S
24)气功的概念及功效	S
25)食疗的概念	Z
26)中医养生的目的	S
27)中医养生学的基本理论	S
28)天人相应的概念	S
29)形合一的概念	S
30)动静互涵的内容	S
31)正气为本的内容	S
32)中医养生学的基本原则	Z
33)协调脏腑的内容	Z
34)畅通经络的内容	Z
35)清静养神的内容	Z
36)节欲保精的内容	Z
37)调息养气的内容	Z
38)中医养生的常用方法	Z
39)精神养生的主要内容	Z
40)起居作息养生的主要内容	Z

41)饮食养生的主要内容	Z
42)房事养生的主要内容	Z
43)运动养生的主要内容	S
44)娱乐养生的主要内容	S
45)针灸按摩保健养生的主要内容	Z
46)药物养生的主要内容	S

第十二章 康复医学基础知识	
培训点	重要程度
1)康复的概念	S
2)医学康复的概念	Z
3)教育康复的概念	S
4)职业康复的概念	S
5)社会康复的概念	S
6)康复工程的概念	L
7)康复医学的概念	S
8)康复医学的内容	L
9)康复医学的工作模式	L
10)生物-心理-社会康复模式的概念	L
11)康复医学的主要服务对象	S
12)中国残疾人的相关数据	L
13)中国老年人的相关数据	L
14)中国慢性病患者相关数据	L
15)中国亚健康人群的概念	L
16)国际残疾分类的内容	L
17)残疾的概念	L
18)残疾学的概念	L
19)残疾的分类	L
20)视力残疾的概念	L
21)听力残疾的概念	L
22)言语残疾的概念	L
23)肢体残疾的概念	L
24)智力残疾的概念	L
25)精神残疾的概念	L
26)多重残疾的概念	L
27)残疾的主要分级	L
28)视力残疾的分级标准	L
29)听力残疾的分级标准	L
30)言语残疾的分级标准	L
31)肢体残疾的分级标准	L
32)智力残疾的分级标准	L
33)精神残疾的分级标准	L
34)我国康复医学发展历程	L
35)我国残疾人康复工作的主要发展阶段	L
36)三级康复网络的主要内容	L
37)中国康复机构的种类及职能	L
38)残疾预防的分级	L
39)残疾一级预防的概念	L
40)残疾一级预防的目的	L

41)残疾一级预防的主要措施	L
42)残疾二级预防的概念	L
43)残疾二级预防的主要措施	L
44)残疾三级预防的概念	L
45)残疾三级预防的主要措施	L
46)康复评定的概念	L
47)康复评定的目的	L
48)康复评定的主要过程	L
49)康复初期评定的目的	L
50)康复中期评定的目的	L
51)康复末期评定的目的	L
52)康复评定的临床意义	L
53)康复评定的内容	L
54)常用的康复评定方法	L
55)康复治疗的概念	L
56)康复治疗的特点	L
57)康复治疗的作用	L
58)康复治疗的常用手段	L
59)物理治疗的分类	L
60)作业治疗的概念、内容及作用	L
61)言语治疗的概念	L
62)心理治疗的概念	L
63)康复护理的内容	L
64)康复工程的概念	L
65)中国传统医学康复的概念	L
66)社会工作的主要内容	L
67)康复团队模式的概念	L
68)康复团队模式的优缺点	L
69)康复团队的主要组成	L
70)学科间团队的概念	L
71)学科内团队的概念	L
72)团队会议的概念及组成	L
73)团队会议的会议形式	L
74)康复团队的工作特点	L
75)康复团队的成员组成	L

第十三章 健康信息学	
培训点	重要程度
1)信息的概念	S
2)信息的主要特征	S
3)信息的形态	L
4)信息的主要分类	L
5)信息的概念	L
6)数据的概念	L
7)数据的主要分类	L
8)健康管理相关信息的主要来源	Z
9)卫生服务记录表单的主要内容	L
10)信息收集的原则	S
11)信息收集的主要方法	Z
12)数据库的概念	S
13)信息整理的主要步骤	S
14)个人层面的信息利用	L
15)群体层面的信息利用	L
16)卫生信息化的概念及意义	L
17)电子病历的概念	L
18)电子病历系统的概念	L
19)电子病历与电子病历系统的关系	L
20)电子健康档案的概念	L
21)电子健康档案信息化管理的意义	L
22)建立健康档案的基本要求	Z
23)建立居民健康档案的意义	S
24)健康档案的主要分类	Z
25)个人健康档案的主要构成	S
26)以问题为导向记录的基本要素	Z
27)个人基础资料的主要内容	Z
28)健康问题描述的主要内容	S
29)健康问题随访记录表的主要内容	S
30)转会诊记录的主要内容	S
31)预防为导向记录的主要内容	Z
32)预防接种卡的主要内容	S
33)健康体检的主要内容	Z
34)家庭健康档案的主要内容	Z
35)家庭基本资料的主要内容	Z
36)社区健康档案的主要内容	Z
37)社区基本资料的主要内容	S
38)社区卫生服务的主要内容	S
39)社区卫生服务状况的主要内容	L
40)社区居民健康状况的主要内容	Z

第十四章 医学伦理学与健康管理职业道德	
培训点	重要程度
1)医学伦理学的概念	Z
2)健康管理伦理的概念	Z
3)医学伦理学基本原则的概念	S
4)医学伦理学基本原则的内容及作用	S
5)健康管理伦理原则的主要内容	Z
6)健康管理伦理的关系的概念	S
7)健康管理伦理的关系的内容	S
8)健康管理伦理的关系的性质、作用	S
9)健康管理伦理的关系的特点	S
10)健康管理伦理规范的概念及作用	Z
11)健康管理伦理规范的主要内容	Z
12)健康管理中权利的概念及作用	S
13)服务对象在健康管理中权力的主要内容	Z
14)健康管理提供者在健康管理中权力的主要内容	Z
15)健康管理中义务的概念	L
16)服务对象在健康管理中义务的内容	S
17)健康管理提供者在健康管理中义务的主要内容	Z

第十五章 健康保险与健康管理	
培训点	重要程度
1)健康保险的概念	Z
2)社会医疗保险的概念	S
3)商业健康保险的概念	Z
4)疾病保险的概念	S
5)疾病保险的特点	S
6)重大疾病保险的概念	S
7)重大疾病保险分类方式	L
8)医疗保险的概念	Z
9)医疗保险的特点	Z
10)中国补充医疗保险的基本状况	L
11)失能收入损失保险的概念	S
12)失能收入损失保险的特点	S
13)护理保险的概念	S
14)护理保险的特点	S
15)健康保险的风险的特点	Z
16)健康保险风险控制的原则	S
17)商业健康保险风险控制的传统方法	L
18)商业健康保险风险控制的新方法	L
19)健康保险需求的影响因素	L
20)中国健康保险供给的状况	S
21)健康保险发展的主要影响因素	Z
22)道德风险的概念	L
23)逆向选择的概念	L
24)中国健康保险发展面临的主要问题	S
25)健康保险行业中健康管理的概念	S
26)健康保险行业中健康管理的主要类型	S
27)健康管理在健康保险中的主要作用	Z
28)健康保险对健康管理的意义	Z
29)健康保险与健康管理合作的模式	Z

第十六章 健康管理服务营销与相关健康产品	
培训点	重要程度
1)健康管理服务概念	L
2)美国健康管理的主要服务内容	L
3)美国健康管理服务包括的层次	Z
4)提高健康认知水平的常用方法	S
5)健康管理服务特性	Z
6)健康管理的行业本质	Z
7)健康管理 PDCA 循环的主要阶段及主要实施步骤	Z
8)健康管理应用软件信息管理功能的服务路径	L
9)健康管理服务营销过程	Z
10)健康管理人群需求特征	Z
11)健康管理消费行为特征	Z
12)消费者的购买决策过程	Z
13)健康管理服务营销组合的主要内容	Z
14)健康管理产品的定义	Z
15)服务产品的定价方法	Z
16)成本导向定价法公式	Z
17)健康管理服务营销采取的方式	Z
18)健康相关产品分类	Z
19)消毒产品的审评依据	Z
20)涉水产品的概念	Z
21)涉水产品的识别	Z
22)新资源食品主要内容	Z
23)化妆品的定义	Z
24)健康相关产品的命名原则	Z
25)健康相关产品命名时禁止使用内容	Z
26)健康维护产品的主要内容	L
27)健康咨询服务形式的划分	Z
28)健康监测设备的分类	S

第十七章 健康管理相关法律、法规知识	
培训点	重要程度
1)劳动合同的分类	L
2)消费者权利的主要内容	Z
3)医师的执业规划	Z
4)食品安全标准的主要内容	S

《健康管理师》培训大纲（实践技能）

第一章 健康监测-信息采集	
1)卫生服务记录表单的主要内容	S
2)常用健康调查表的种类	Z
3)健康信息记录表的填写要求	L
4)人体体格测量常用指标的种类	Z
5)评价体重状况的表示方法	Z
6)儿童年龄组别体重的评价方法	S
7)儿童身高组别体重的评价方法	S
8)理想体重计算公式	S
9)体质指数计算公式	Z
10)腰围的评价方法	Z
11)血压的分类	Z
12)血压的表示方法	Z
13)中国成年人血压的标准	Z
第一章 健康监测-信息管理	
1)信息录入容易产生的错误种类	S
2)信息清理的常用方法	S
3)健康信息的保存方法	L
4)调查问卷的保存原则	S
5)调查问卷保存的环境要求	L
6)健康信息安全的构成	L
7)加强信息安全的策略	S

第二章 健康风险评估和分析-健康风险识别	
1)健康风险评估的由来	L
2)健康风险评估的意义	Z
3)慢性病的主要风险因素	Z
4)慢性病的预防方法	L
5)健康危险因素的分类	Z
6)不可改变健康危险因素的种类	Z
7)可改变的危险因素	S
8)不良生活方式的主要表现	Z
9)吸烟的危害	Z
10)健康饮食的目标	S
11)进行体力活动的意义	S
12)体检中常用的健康风险评估指标	Z
13)总胆固醇量的意义	S
14)高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的意义	S
15)总胆固醇/HDL 比值的意义	S
16)甘油三酯水平的意义	S
17)前列腺特异抗原指标的意义	S
18)健康风险评估的概念	Z
19)健康风险评估的目的	Z
20)健康风险评估包括的基本模块	Z
21)疾病危险性评价及预测的方法	S
22)相对危险性的概念	Z
23)绝对危险性的概念	Z
24)个人健康风险评估报告的组成	Z
25)人群健康风险评估报告的组成	Z
第二章 健康风险评估和分析-健康风险分析	
1)危险度的计算	Z
2)相对危险度的计算	Z
3)理想危险度的计算	Z
4)评估分值的概念及计算	S
5)目标分值的概念及计算	S
6)健康年龄的概念及计算	Z
7)健康风险评估的主要作用	S
8)个人健康信息汇总报告的内容	S
9)疾病风险评估报告的内容	Z
10)疾病风险评估报告的解释	Z
11)健康生活方式评估报告的内容	Z
12)健康生活方式评估报告的解释	Z

第三章 健康指导-健康教育	
1)生活方式指导的基本内容	Z
2)中国居民目前主要的营养问题	L
3)营养指导的原则	Z
4)体力活动水平的测量方法	S
5)体力活动测量的主要类别	Z
6)心率的概念及测量方法	L
7)代谢当量的概念及计算	S
8)主观用力程度的分级	Z
9)肌肉力量的概念及测量	S
10)肌肉耐力的概念及测试	L
11)日常体力活动水平的概念	Z
12)日常体力活动水平的常见测量指标	Z
13)日志记录的方法	L
14)活动能量消耗的计算方法	Z
15)体力活动干预的目的	S
16)体力活动干预的内容	Z
17)运动量的选择	Z
18)运动内容的选择	Z
19)运动进度的影响因素	S
20)运动负荷的影响因素	L
21)机体运动反应的关键环节	Z
22)运动计划调整的缘由	L
23)健康状况和运动能力再评估的缘由	S
24)运动意外伤害的影响因素	Z
25)预防运动伤害的关键要素	Z
26)运动处方的概念	Z
27)运动促进健康的效益	S
28)成瘾行为的概念	Z
29)成瘾行为的特征	Z
30)成瘾行为的形成过程	Z
31)成瘾行为的内在影响因素	S
32)成瘾行为外在影响因素的种类	S
33)控烟策略	Z
34)健康教育计划设计的原则	Z
35)健康教育计划制订的目标	Z
36)确定健康教育的干预策略	Z
第三章 健康指导-跟踪随访	
1)人际沟通技巧的概念	Z
2)人际传播基本技巧的种类	Z
3)说话技巧的要点	Z

4)倾听技巧的要点	Z
5)提问技巧的要点	S
6)观察技巧的要点	Z
7)反馈技巧的要点	Z
8)非语言传播技巧的要点	L

第四章 健康危险因素干预-干预方案的实施	
1)中国居民的高血压患病情况	L
2)高血压的主要危害	S
3)高血压的分类	Z
4)中国高血压患病的基本特点	S
5)高血压的干预原则	Z
6)高血压干预的目标人群的主要特征	S
7)高血压的主要干预策略	Z
8)高血压患者非药物治疗的主要方法	Z
9)高血压患者健康饮食的关键要素	Z
10)高血压患者饮酒量的控制值	S
11)高血压患者增加身体活动的方法	Z
12)高血压患者的健康教育基本知识	Z
13)高血压患者保持良好心理状态的方法	Z
14)高血压患者的自我管理方法	Z
15)高血压的干预程序	Z
16)高血压患者的筛查方法	S
17)高血压危险程度的分级运动量的选择	Z
18)高血压患者制定干预计划的原则	S
19)高血压管理的主要评价指标	Z
20)建档百分比的计算公式	Z
21)建档合格百分比的计算公式	Z
22)高血压实际管理百分比的计算公式	Z
23)高血压估计管理百分比的计算公式	L
24)高血压患者规范治疗百分比的计算公式	Z
25)高血压患者规范管理百分比的计算公式	Z
26)高血压患者转出百分比的计算公式	L
27)高血压患者转回百分比的计算公式	L
28)高血压患者双向转诊百分比的计算公式	L
29)开展社区高血压防治管理社区百分比的计算公式	L
30)开展首诊测量血压医院百分比的计算公式	L
31)被管理的高血压患者满意百分比的计算公式	L
32)从事社区高血压管理的社区医师满意度百分比的计算公式	L
33)社区人群中高血压防治知识知晓率的计算公式	L
34)高血压患者中高血压知晓率的计算公式	L
35)首诊测压检出率的计算公式	L
36)高血压控制优良率的计算公式	L
37)高血压控制率的计算公式	Z
38)脑卒中发生率的计算公式	L
39)社区高血压患者中脑卒中发生率的计算公式	L
40)管理的高血压患者中脑卒中发生率的计算公式	L

41)急性心肌梗死发生率的计算公式	L
42)社区高血压患者中心心肌梗死发生率的计算公式	L
43)管理的高血压患者中心心肌梗死发生率的计算公式	L
44)个体高血压干预的效果评估的分级	S
45)群体高血压干预效果评估的指标构成	S
46)高血压生活方式干预的效果评估方法	S
47)中国居民糖尿病患病情况	L
48)糖尿病的主要危害	L
49)糖尿病的分类	L
50)各种类型糖尿病的临床特征	L
51)糖尿病的干预原则	L
52)糖尿病干预的目标人群的主要特征	L
53)糖尿病的主要干预策略	Z
54)糖尿病教育的形式	S
55)糖尿病自我管理的内容和要求	Z
56)自我血糖监测的概念及检测方法	Z
57)自我血糖监测的频率	Z
58)自我血糖监测的时间	Z
59)自我血糖监测的指导和质量控制方法	Z
60)尿糖自我检测的控制目标及适用症	Z
61)糖尿病随访的方式	S
62)糖尿病随访管理的内容	Z
63)糖尿病药物治疗的主要方法	S
64)糖尿病非药物治疗的关键内容	Z
65)糖尿病指标自我监测的内容	Z
66)糖尿病患者合理膳食的关键要素	Z
67)糖尿病患者增加身体活动的注意事项	Z
68)预防低血糖的措施	Z
69)糖尿病患者的运动禁忌	Z
70)糖尿病的干预步骤	Z
71)筛查和确诊糖尿病患者的主要方法	S
72)糖尿病患者的危险分类	S
73)糖尿病常规管理的概念	Z
74)糖尿病常规管理的适用对象	Z
75)糖尿病常规管理的内容及频度	Z
76)糖尿病强化管理的概念	Z
77)糖尿病强化管理的适用对象	S
78)糖尿病强化管理的内容及频度	S
79)糖尿病患者常规管理与强化管理的不同点	S
80)糖尿病干预过程评估的要点	S
81)糖尿病过程评估的主要分类	S
82)糖尿病干预过程年度评估的要点	S
83)糖尿病干预过程阶段性评估的要点	S

84)糖尿病干预效果评估的要点	S
85)糖尿病干预效果年度评估的要点	S
86)糖尿病干预效果阶段性评估的要点	S
87)糖尿病干预过程的主要评估指标及计算公式	S
88)糖尿病干预效果的主要评估指标及计算公式	S
89)肥胖的主要危害	L
90)肥胖的干预原则	S
91)肥胖干预的目标人群	Z
92)肥胖的干预策略	Z
93)普通人群肥胖的群体预防策略	Z
94)高危人群肥胖的选择性干预策略	Z
95)对肥胖症和伴有并发症患者的针对性干预策略	Z
96)肥胖干预的主要措施	Z
97)一般成人每天摄入热能值及三大营养素生热比	S
98)减肥的主要手段	Z
99)行为疗法的主要方法	S
100)肥胖的干预步骤	S
101)个体肥胖干预的主要评估指标	S
102)群体肥胖干预的主要评估指标	S
103)吸烟的危害	S
104)主动吸烟的概念	Z
105)被动吸烟的概念	Z
106)戒烟的益处	Z
107)烟草使用的干预原则	S
108)群体烟草干预的要点	Z
109)个体烟草干预的主要措施	Z
110) 5 日戒烟法的要点	Z
111)自我戒烟法的主要阶段	S
112)戒烟计划包括的主要内容	S
113)戒断症状的应对方法	S
114)维持阶段的应对重点	S
115)随访的主要目的	S
116)5A 戒烟干预模型的要点	Z
第四章 健康危险因素干预-干预效果监测	
1)糖尿病的常见干预指标	Z
2)空腹血浆葡萄糖水平的概念及意义	Z
3)任意时间血浆葡萄糖水平的概念及意义	Z
4)餐后 2 小时血糖值的概念及意义	Z
5)口服葡萄糖糖耐量试验的概念及意义	Z
6)糖化血红蛋白的指标分类	Z
7)肥胖程度分类标准	Z
8)腰围的概念及意义	Z

9)臀围的概念	Z
10)腰臀比的计算方法	Z
11)健康管理过程评价的主要指标	Z
12)项目活动执行率的计算公式	L
13)干预活动覆盖率的计算公式	L
14)干预活动暴露率的计算公式	L
15)干预活动有效指数的计算公式	L
16)目标人群满意度包含的内容	L