

报告单



编 号	17440032800002
姓 名	18920331563
性 别	女
年 龄	37
证件号码	12022*****3649
手机号码	189****1563
日 期	2025-04-07

(本次测量仅供参考，不作为诊断依据)

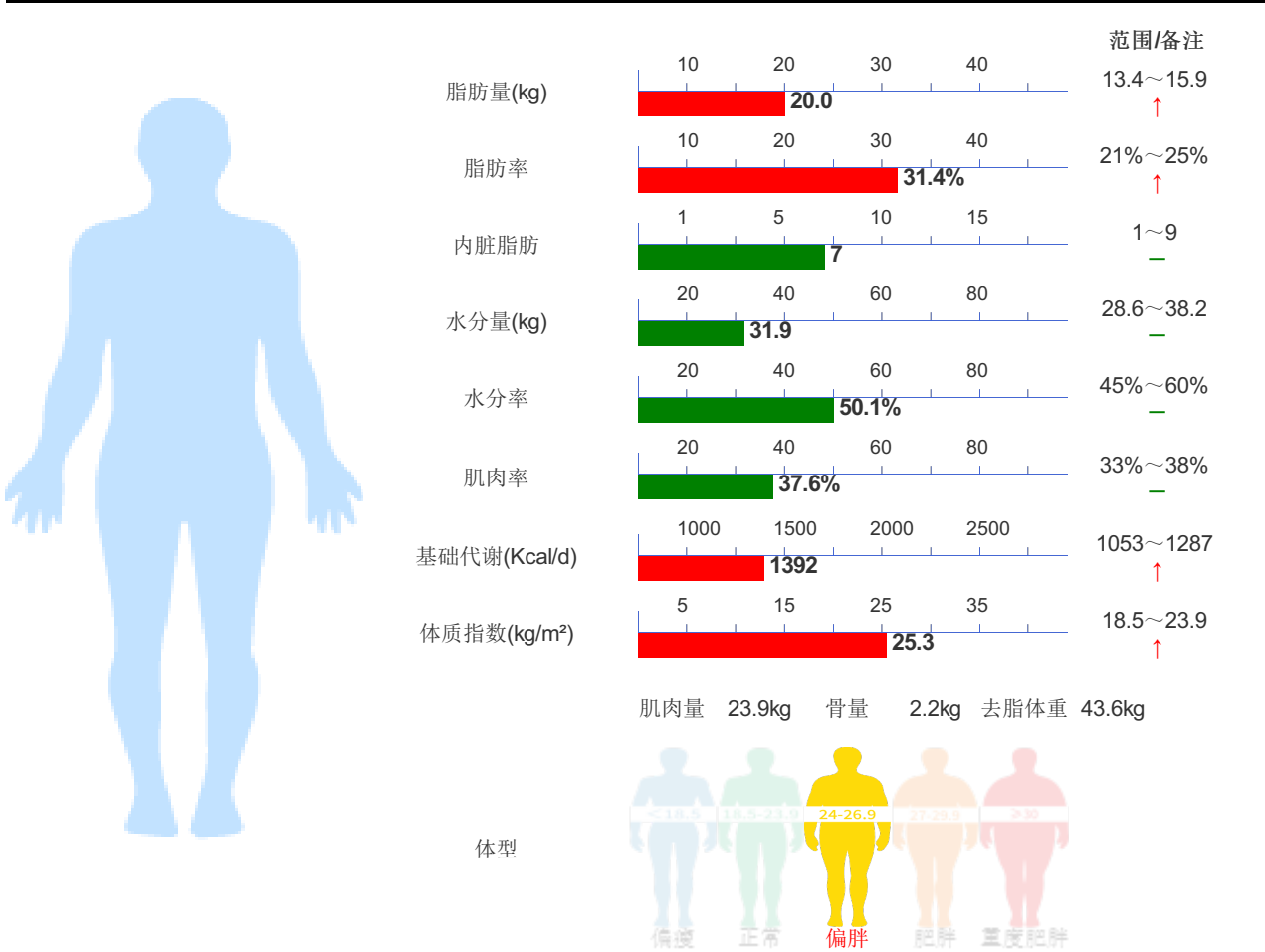
测量项	测量结果	参考	单位	备注
身高	158.4	—	cm	—
体重	63.6	48.06~58.74	kg	↑
体质指数(BMI)	25.3	18.5~23.9	kg/m²	↑
脂肪率	31.4%	21%~25%	—	↑
脂肪量	20.0	13.4~15.9	kg	↑
去脂体重	43.6	—	kg	—
水分率	50.1%	45%~60%	—	—
水分量	31.9	28.6~38.2	kg	—
骨量	2.2	—	kg	—
肌肉量	23.9	—	kg	—
肌肉率	37.6%	33%~38%	—	—
内脏脂肪	7	1~9	—	—
基础代谢	1392	1053~1287	kcal/d	↑
体型	偏胖	—	—	—
体温	36.9	36.1 ~ 37	℃	—
血氧饱和度	98	95%~100%	%	—
脉率	73	60~100	次/分	—
血流灌注指数	20	—	‰	—
腰围	—	—	cm	—
臀围	—	—	cm	—
腰臀比	—	<0.85	—	—
收缩压(高压)	134	90~139	mmHg	—
舒张压(低压)	91	60~89	mmHg	↑
脉搏	76	60~100	次/分	—
血糖(餐后一小时)	11.7	6.7~8.3	mmol/L	↑
尿酸	0.37	0.089~0.357	mmol/L	↑
心率	—	60~100	次/分	—
总胆固醇(血脂)	3.37	<5.18	mmol/L	—
甘油三酯	1.01	<1.7	mmol/L	—
高密度脂蛋白	0.45	≥1.04	mmol/L	↓
低密度脂蛋白	2.46	<3.37	mmol/L	—
TC/HDL(总胆固醇/高密度脂蛋白)	7.49	<5		↑

(本次测量仅供参考，不作为诊断依据)

分项指标建议

人体脂肪

【释义】脂肪是常见的食物营养素之一，亦是三种提供能量的营养之一。食物中的脂肪在肠胃中消化，吸收后大部分又再度转变为脂肪。它主要分布在人体皮下组织（皮下脂肪），大网膜、肠系膜和肾脏周围（内脏脂肪），血管壁等处。体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。



脂肪率曲线图

31.4

2025-04-07

(本次测量仅供参考，不作为诊断依据)

分项指标建议

血压

【释义】血压是当心脏将血液泵送到身体周围时，循环血液施加在动脉壁上的力。平均血压读数可能会因年龄而异。随着年龄的增长，他们的血压升高的可能性更高。这是因为血管随着年龄的增长而变得僵硬，从而导致血压升高。

测量结果

收缩压 134 mmHg



舒张压 91 mmHg ↑

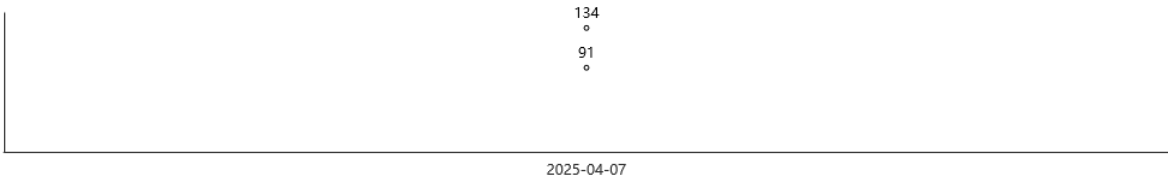


脉搏 76 次/分

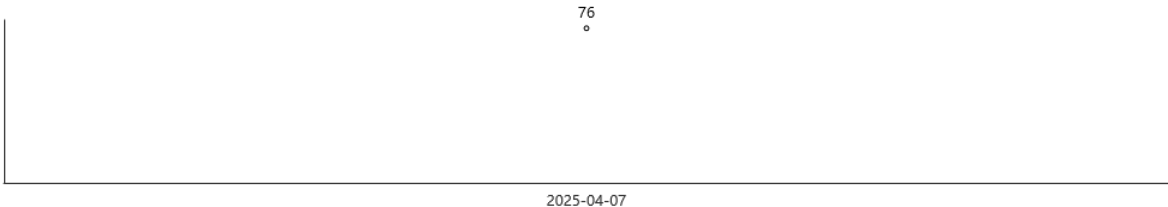


血压曲线图

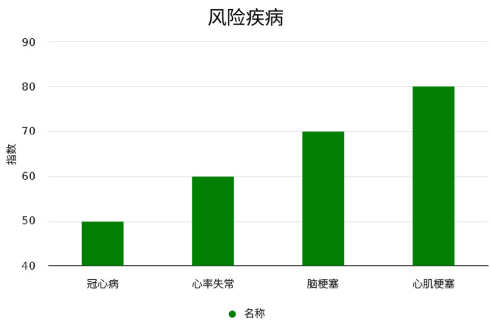
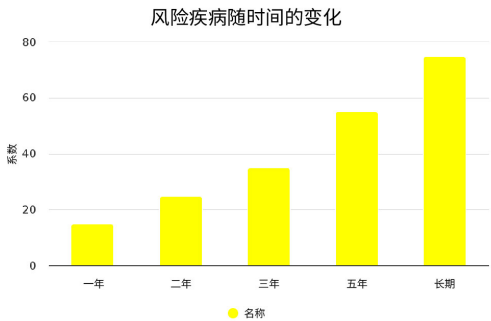
— 收缩压 --- 舒张压



脉搏曲线图



风险评估



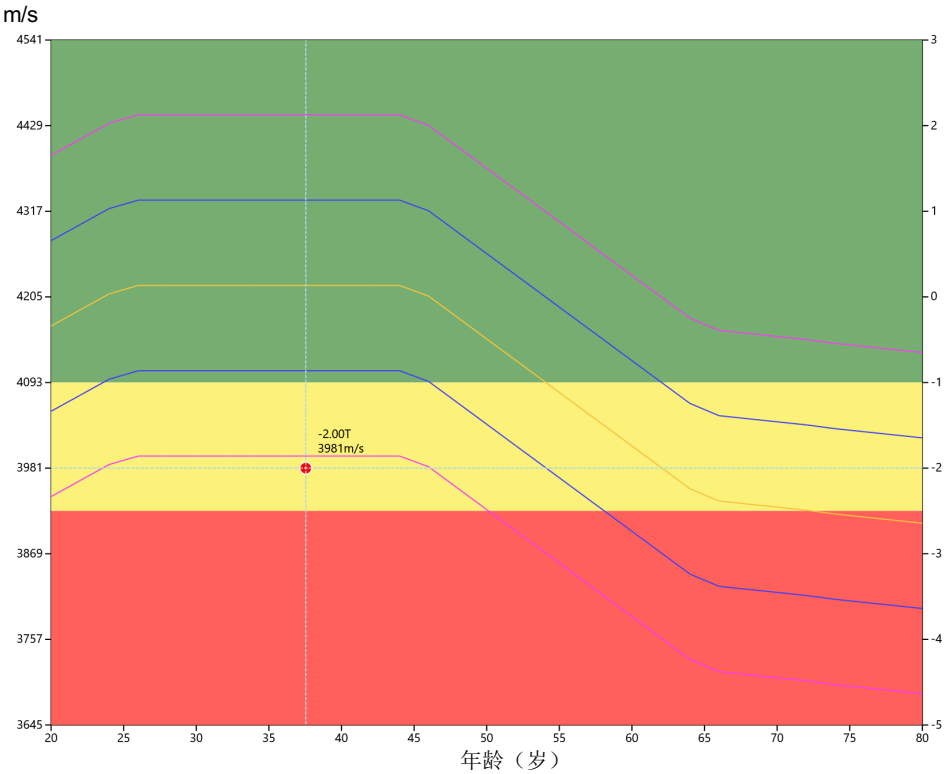
(本次测量仅供参考，不作为诊断依据)

分项指标建议

骨密度

【释义】无

【参考范围】骨质情况良好（T值 ≥ -1 ），骨质情况一般（ $-2.5 \leq \text{T值} < -1$ ），骨质疏松（T值 < -2.5 ）。



测量结果:	骨质情况一般
测量部位	右侧桡骨远端 1/3处
T值	-2
Z值	-1.9
骨龄预测	33岁
SOS	3981

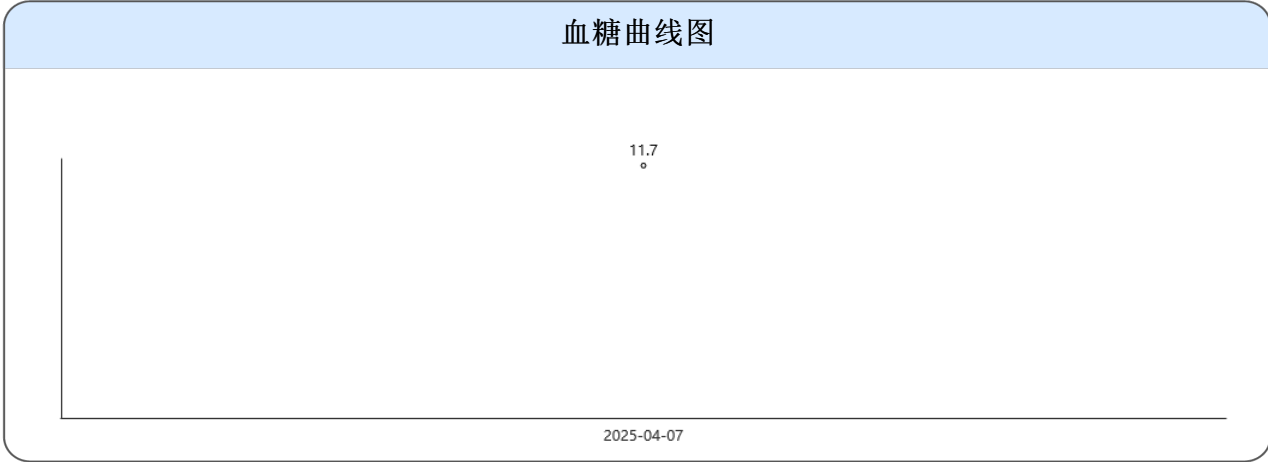
(本次测量仅供参考，不作为诊断依据)

分项指标建议

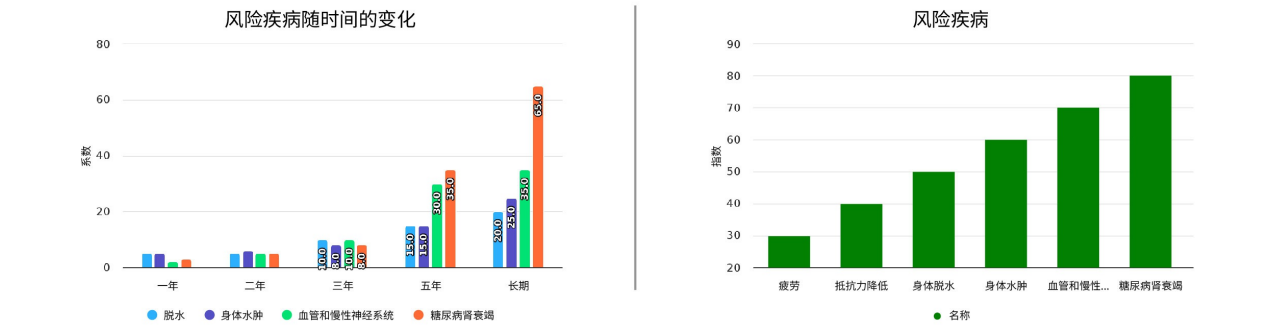
血糖

测量结果

血糖(餐后一小时)	 11.7 ↑	6.7~8.3mmol/L
【释义】血液中的糖份称为血糖，绝大多数情况下都是葡萄糖（英文简写Glu）。体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖，所以血糖必须保持一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。		



风险评估



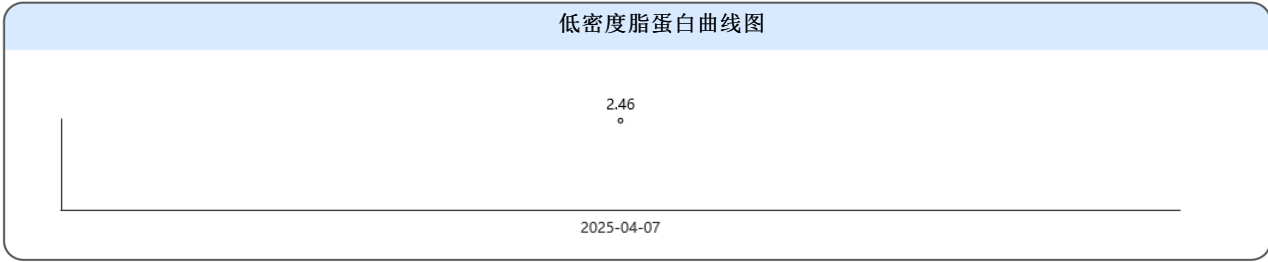
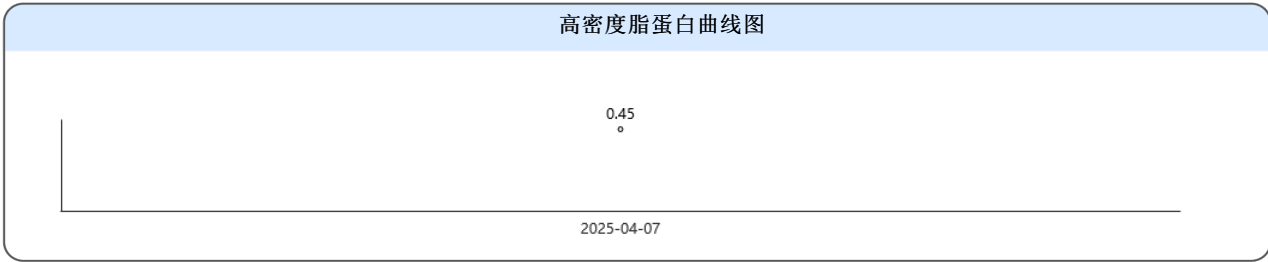
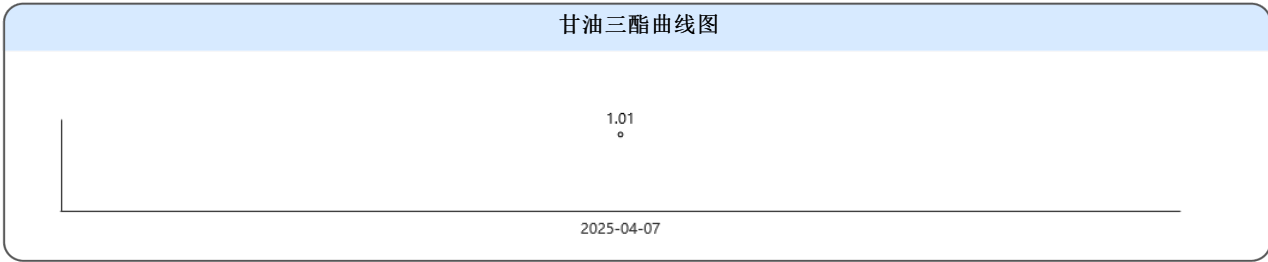
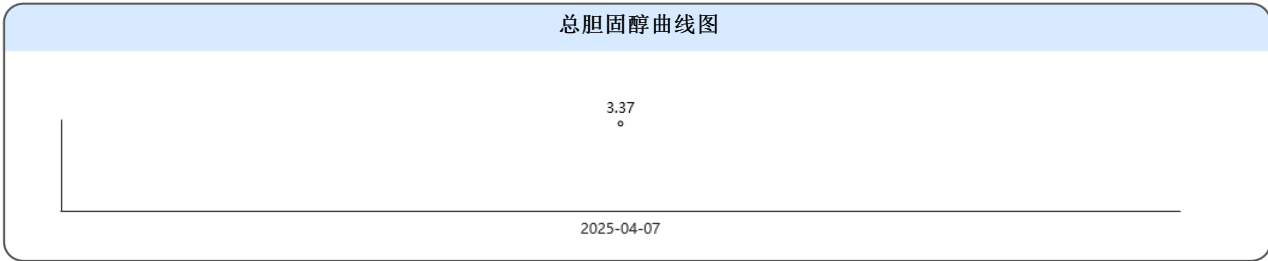
(本次测量仅供参考，不作为诊断依据)

分项指标建议

血脂四项

测量结果

甘油三酯	 1.01	<1.7mmol/L
高密度脂蛋白	 0.45↓	≥1.04mmol/L
低密度脂蛋白	 2.46	<3.37mmol/L
总胆固醇	 3.37	<5.18mmol/L
<p>【释义】血脂是血液中的脂类和类脂的总称，其中甘油三酯属于脂类，主要功能是供应能力和储存能量 类脂包括总胆固醇、磷脂、类固醇和糖脂等功能是维持生物膜的正常结构和功能</p>		



(本次测量仅供参考，不作为诊断依据)

健康建议

BMI偏高

饮食：控制总能量的摄入；膳食清淡少盐少油；荤素搭配，均衡饮食；尽量采用凉拌、蒸、煮、炖、焖的烹调方式。
运动：加强锻炼，增加能量的消耗，促进脂肪的分解。运动以中等负荷强度，即以心率计110—130次/分，时间持续在30分钟以上，慢跑、快走、自行车、游泳等有氧运动。
生活习惯：三餐定时定量，忌进餐过早或过晚，忌一次性吃太多。

高血压

饮食：高血压患者每天食盐量不超过3g；膳食清淡少盐少油；荤素搭配，均衡饮食；增加含钾丰富的食物，如芹菜、冬菇、丝瓜、莴笋等。尽量采用凉拌、蒸、煮、炖、焖的烹调方式。
运动：肥胖兼高血压的人群，应先控制体重，争取将BMI控制在18.5—23.9kg/m²之间，腰臀比男性<0.9,女性<0.85。每周3~5次30分钟以上的快走、慢跑等有氧运动
生活方式：建立良好的生活习惯，三餐定时定量，忌进餐过早或过晚，忌一次性吃太多；戒烟限酒；不吃或少吃含糖饮料、曲奇饼干、芝士等休闲加工食品。
心理：减轻精神压力，保持心理平衡

脂肪率偏高

饮食：控制总能量的摄入；膳食清淡少盐少油；荤素搭配，均衡饮食；尽量采用凉拌、蒸、煮、炖、焖的烹调方式。
运动：加强锻炼，增加能量的消耗，促进脂肪的分解。运动以中等负荷强度，即以心率计110—130次/分，时间持续在30分钟以上，慢跑、快走、自行车、游泳等有氧运动。
生活习惯：改变不吃早餐，晚餐过晚，一次性进食过多，进餐速度过快等不良习惯。纠正爱吃零食、甜食和高油脂食品的习惯。

基础代谢偏高

基础代谢偏高者多见于甲状腺功能亢进者，注意规律作息，规律饮食，增强信心，保持良好的精神状态。

血糖偏高

高血糖是糖尿病的前期，易导致急慢性并发症的发生：如抵抗力下降、肾功能受损、视网膜病变、动脉硬化等
饮食：严格控制糖分摄入，选择生糖指数低的食物，如杂豆、荞麦、魔芋、苦瓜、海带、柚子、杨桃等。多吃蔬菜，蔬菜中所含的维生素矿物质可以很好的提高机体的抗氧化能力，防止糖尿病并发症。多吃豆类、蔬菜类，其中的膳食纤维可以降低餐后血糖。饮酒不利于血糖的控制，血糖控制不佳时应忌酒。
运动：进行有规律的运动，可以增加胰岛素的敏感性，很好的控制血糖。
生活习惯：在外就餐时控制饮酒；点菜忌点糖醋类油煎油炸类的菜肴。

尿酸偏高

饮食：充足的液体有利于尿酸的溶解，预防尿酸性肾结石的发生，每天饮水达到2000毫升以上（500毫升矿泉水4瓶以上），为防止夜尿浓缩，夜间亦补充水分。选择高钾低钠的食物如赤豆、丝瓜、芹菜、冬菇、竹笋等可促进尿酸盐的溶解和排泄，但是要选择少油少盐的烹调方式，忌用高温油炸油煎。痛风者多伴有高血压，不宜吃咸菜、榨菜、火腿、腌制熏烤类食物，忌饮酒。
运动：超重或肥胖者合并痛风的，防止减肥过猛及剧烈运动，以免引发机体发生大量酮体，酮体与尿酸竞争排出，导致高血尿酸，引发痛风急性发作。
生活习惯：一次性吃太多米面类食物、肉类或不按时吃饭造成饥饿会引发痛风急性发作。火锅中的涮烫及禽肉、海鲜的浓汤都含有较高的嘌呤物质不应该喝这样的浓汤。

血脂偏高

饮食：血脂症高的饮食原则是“四低一高”即低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖、高纤维膳食。可以多吃鱼类；多吃新鲜的水果和蔬菜，如苹果等；多吃含钙的食物有：奶制品、豆制品、花生、红枣、海带、黑木耳、核桃等。
运动：运动强度通常以运动后的心率水平来衡量运动量的大小，适宜的运动强度一般是运动后的心率控制在个人最大心率的80%左右。运动形式以中速步行、慢跑、游泳、跳绳、做健身操、骑自行车等有氧活动为宜。每次运动开始之前，应先行5~10min的预备活动，使心率逐渐达到上述水平，然后维持20~30分钟。运动完后最好再进行5~10min的放松活动。每周至少活动3~4次。

(本次测量仅供参考，不作为诊断依据)