

第一部分：报告说明

1、调查名称：《2009'中国城市健康状况大调查》之《中国城市白领骨干精英（白骨精）健康状况大调查》

2、联合主办：慈铭体检集团、时尚健康

3、调查背景及目的：

城市“白骨精”是改革开放30年到现在，城市发展与城市生活中最活跃的人群，是最主流最骨干的人群。他们分布在全国不同的城市。每天过着朝九晚五的生活。他们

代表了城市人群最典型的生活方式。所以针对城市白领的健康调查是最有代表性的调查。

4、调查对象：城市白领、骨干、精英人群

5、调查方法：体检数据抽样（11个城市）+问卷调查（网络、平面）+个人访谈

6、调查时间：2009年5月1日—2009年10月31日

7、实际参与人数：51.3万

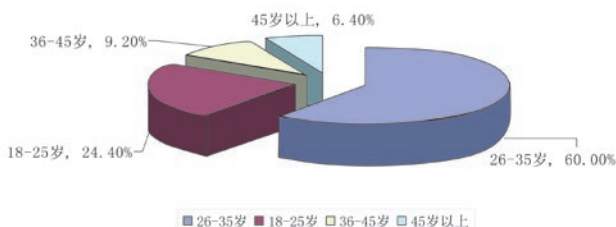
《2009'中国城市健康状况大调查》之 城市“白领骨干精英”健康白皮书

历时6个月，以北京、上海、广州、深圳、南京、大连、武汉等十余直辖及省会城市300万健康体检数据样本为基础，面向全国城市白领精英人群，从个人、家庭、企业、城市四个角度入手展开的健康大调查活动——《2009'中国城市健康状况大调查》之“中国城市白领精英（白领、骨干、精英）健康状况大调查”终于落下帷幕。

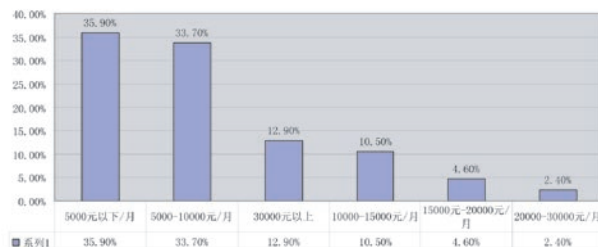
此次调查，通过网络、邮寄、活动问卷、个人访谈四种方式，共收集了来自全国的51.3万份调查问卷。问卷设计包括“城市白领精英健康状况调查”、“社会家庭健康状况调查”及“中国企业员工健康状况调查”三大部分60个问题。问题内容包括城市白领人群的“生活方式”、“健康观念”、“易患疾病”、“员工福利”、“健康投资”等。

在参与调查的人群中：

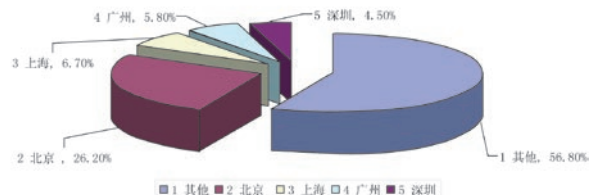
年龄比例



家庭月收入



一线城市参加调查人数的比例



数据来源：《2009'中国城市健康状况大调查》

中国医师协会（HMO）、中国医院协会（MTA）、北京市健康保障协会、慈铭体检集团、时尚健康五大权威机构对调查结果进行科学汇总分类及分析，并联合发布了历年来规模最大的《中国城市“白领精英”人群健康白皮书》。

中国医师协会HMO委员、北京市健康保障协会会长韩小红博士称，根据调查问卷和慈铭体检集团300万体检数据分析显示，主流城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”比例极低（不到3%），35—50岁的高收入人群中，“生物年龄”超龄趋势明显加快，平均超过“日历年龄”10年左右。虽然整体健康指标仍不理想，但随着国家医疗投入的加大和公众健

康意识的不断提高，白领人群健康逐年恶化的趋势5年来首次降低。对此，中国医师协会HMO、中国医院协会MTA、北京市健康保障协会、《时尚健康》与慈铭体检集团院士顾问团联合倡议“22时前睡眠计划”，号召白领开展“吃早餐运动”，建立良好生活方式。

卫生部发布的2008年“中国卫生统计提要”显示，2008年我国部分城市居民前5位死亡原因依次是：恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统病、损伤和中毒。这表明生活方式不当造成的疾病已成为危及城市居民生命的最主要原因。有数据表明，生活方式不当导致的死亡人数占死亡总数的37%。

易患疾病调查：慢性病高发，中年白领“生理年龄”提前衰老10年

中国医师协会HMO委员、北京市健康保障协会会长韩小红博士称，通过汇总网络、杂志、活动调查等渠道采集的调查问卷和北京、上海、广州、深圳、南京、武汉、大连等十余省会及直辖市的慈铭体检中心300万客户体检数据分析发现：

年轻人越来越发胖

关注1：高血脂、肥胖、脂肪肝

图表一：透视年龄与体重相关，年轻人越来越胖

年龄Vs. 体重指数	总比例	20-30	30-40	40-50
>24	60.78%	23.65%	26.68%	22.36%
18~24	37.45%	40.92%	20.01%	12.23%
<18	1.77%	30.83%	13.53%	8.27%

图表二：脂肪肝30-40岁患病率最高。

年龄Vs. 既往史	20-30	30-40	40-50
胆囊病史	4.51%	18.80%	23.31%
肝炎	18.25%	22.22%	26.19%
高血压	3.77%	13.37%	25.05%
高血脂	4.11%	19.94%	29.43%
冠心病	1.10%	2.20%	8.79%
良性肿瘤	14.58%	25.00%	20.83%
糖尿病	0.00%	7.83%	21.69%
心梗史	0.00%	0.00%	5.26%
脂肪肝	11.14%	31.11%	29.08%

数据来源：慈铭体检集团

数据显示：20—30岁、30—40岁这两个阶段的白领

人群更容易发胖，同时20—30这一阶段的白领发胖的机率为40.92%，远远大于30—40岁这一阶段的人群，高出14.24%。越来越年轻化，说明年轻白领应该加强健康管理理念的教育，并能生活中选择适合自己的专业健康管理方案，让专业的健康管理机构进行指导，达到有效的健康塑造。

图表三：“好脂肪”女高于男

HDL-C高密度脂蛋白(参考值：1.04-2.5mmol/L)

年龄Vs. HDL-C	总比例	20-30	30-40	40-50
>2.5	0.10%	0.00%	0.00%	33.33%
1.04-2.5	93.70%	16.99%	26.97%	23.49%
<1.04	6.20%	18.99%	29.05%	25.70%

性别Vs. HDL-C	总比例	男	女
>2.5	0.12%	50.00%	50.00%
1.04-2.5	95.79%	56.97%	43.03%
<1.04	4.09%	88.18%	11.82%

注：HDL—被誉为“好的胆固醇”、“抗动脉硬化因子”、“冠心病的保护因子”，它能增强血脂代谢能力，保持血管畅通，使血管更清洁，且对血管没有任何损伤，安全、稳定，是国际医学界唯一公认的、真正的血管内脂质“清道夫”。它象是清扫废物的垃圾车，负责把血液中或血管壁上的胆固醇等脂质垃圾运送到肝脏，经分解处理后排除体外，高水平的HDL胆固醇能显著降低心脑血管病的危险。

“坏脂肪”男高于女

LDL-C低密度脂蛋白(参考值：1.1-3.37 mmol/L)

年龄Vs. LDL-C	总比例	20-30	30-40	40-50
>3.37	4.06%	10.16%	22.66%	35.16%
1.1-3.37	95.81%	15.85%	28.46%	23.40%
<1.1	0.13%	25.00%		

性别Vs. LDL-C	总比例	男	女
>3.37	3.79%	63.05%	36.95%
1.1-3.37	96.06%	58.75%	41.25%
<1.1	0.15%	50.00%	50.00%

以上数据来源：慈铭体检集团

注：当低密度脂蛋白过量时，它携带的胆固醇便积存在动脉壁上，久了容易引起动脉硬化。因此低密度脂蛋白被称为“坏的胆固醇”。低密度脂蛋白是冠心病的独立危险因素。

年轻女性白领因心血管疾病死亡是癌症的2倍

关注2. 动脉硬化、心脏病

虽然心脏病是中年男人的最常见病，但世界卫生组织近日公布，在全世界每年1650万心血管病的死亡人数中，有860万是女性。这一数字是女性因癌症死亡人数的两倍。虽然许多妇女害怕癌症，特别是乳腺癌，但她们没有以同样的关注来预防心血管病。北京平均每20分钟就有一人死于心血管病，因冠心病作介入治疗和搭桥手术的患者年龄约提前了5~10岁。

图表一：心功能随年龄增长逐渐下降

年龄Vs. 心率	总比例	20-30	30-40	40-50
>100	0.69%	37.14%	8.57%	20.00%
60-100	91.76%	30.53%	25.81%	20.88%
<60	7.55%	29.43%	22.92%	20.05%

性别Vs. 心率	总比例	男	女
>100	0.84%	45.45%	54.55%
60-100	91.23%	55.70%	44.30%
<60	7.93%	59.34%	40.66%

图表二：男人年轻人亦发生病理性的心律不齐

性别Vs. 心律	总比例	男	女
心律不齐	4.66%	56.80%	43.20%
正常（包含窦性心律不齐）	95.34%	56.29%	43.71%

图表三：心电图所见

年龄Vs. 心电图	总比例	20-30	30-40	40-50
异常	25.28%	14.78%	11.65%	9.40%
正常	74.72%	16.85%	15.04%	9.72%

性别Vs. 心电图	总比例	男	女
异常	24.17%	55.99%	44.01%
正常	75.83%	52.74%	47.26%

以上数据来源：慈铭体检集团

年轻人还要警惕低血压

关注3. 高血压/低血压

年龄Vs. 血压	总比例	20-30	30-40	40-50
高压 > 140 或 低压 > 90	89.81%	12.97%	17.57%	25.27%
高压 < 90 或 低压 < 60	10.19%	32.14%	21.43%	10.71%

性别Vs. 心率	总比例	男	女
高压 > 140 和 / 或 低压 > 90	82.84%	73.34%	26.66%
高压 < 90 和 / 或 低压 < 60	17.16%	40.19%	59.81%

以上数据来源：慈铭体检集团

慈铭体检医学专家指出，分析数据发现，心血管系统疾病问题年轻化趋势应引起社会重视，这与白领人群工作和心理压力大有关系。而面向慈铭至尊望族万元体检高端客户中健康数据则显示，心脑血管和消化系统疾病高发问题，使35—50岁的高收入中年白领群体，机体老化速度高于普通职场白领，“生理年龄”超龄趋势明显加快，平均超过“自然年龄”10年左右。

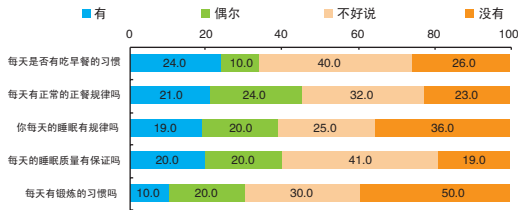
调查显示，精英人群比较突出的健康问题有两大类：一是属于代谢紊乱疾病，与人们生活水平提高有密切关系，值得注意的是，这些“富贵病”很少独来独往，若不及时干预，会发展成糖尿病和心脑血管病等疾病，成为“精英猝死”事件的幕后黑手。第二类是疲劳、失眠、心理障碍等亚健康问题严重，这类疾病的形成除工作紧张、经常加班等压力因素之外，长时间上网、应酬过多、饮食不科学、作息无规律、缺少体育锻炼以及家庭不和睦、精神压抑等都是重要因素，长期过劳易致癌。

但综合数据显示，白领女性更容易受到心脑血管威胁，男性则要注意“猝死”、“过劳”、“癌症”等问题，男女在健康管理方向上更应该细化、有针对性，分析慈铭体检集团的健康管理案例显示，亚健康阶段进行有效的专业健康干预，将会82.5%的慢病被延迟发病或者直接转为健康状态。

生活方式调查：饮食睡眠不规律占八成，专家号召“吃早餐运动和22时睡眠计划”

随着生活条件提高，国人预期寿命大大延长，但由于生活方式不科学和健康意识不足，使人体器官衰老速度加快，抗病能力大大降低，白领的患病几率逐年上升。《中

《中国城市白领健康白皮书》从饮食、睡眠、运动及心理各个方面进行调查统计，近八成白领饮食睡眠不规律，每天感觉比较疲倦。

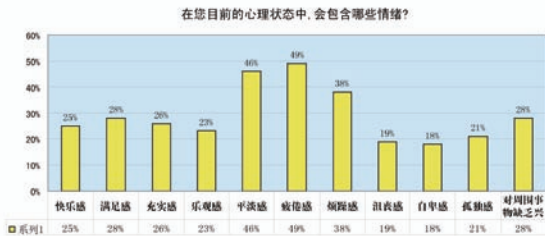


此外，精英人群易患的疾病主要为颈椎病、血脂增高、血糖增高、脂肪肝和眼科疾病。而遗忘媒体关注不多的企业高管人群健康问题也非常突出，高达56%的企业高管存在过劳。企业高管易患的高危疾病，主要为超重或肥胖和俗称“三高”的高血压、高血脂和高血糖。

韩小红博士称，在对比2000份慈铭体检检前健康情况客户问卷和体检结果时发现，熬夜生活、网络生活、空调生活和过度追求塑身、排毒等四大不科学的生活方式，与受调查者体检结果异常有密切联系，也是近年来心血管、糖尿病等疾患年轻化趋势的主要因素。白领人群年龄越小锻炼越少，年轻人没有老年人锻炼多；年轻女性受盲目减肥塑身等误区影响，饮食比其他人群更不规律等现象应引起重视。韩博士提醒，“合理膳食，适量运动，戒烟戒酒，心理平衡”能减少高血压，脑卒中、冠心病，糖尿病，肿瘤发病率，延长平均寿命。

压力来源调查：城市越大压力越大，五成人“很疲倦”，“移民白领”最担心“空巢父母”健康

关于压力来源的调查显示，买房、父母健康、婚姻和孩子教育成为白领四大压力源。白领族群普遍反应，他们目前心理状态排名前三位的均为负面情绪，分别为疲倦感49%，平淡感46%和烦躁感38%，满足感不到一成。在调查中，外企管理人员过劳现象最多，国企高层、私企业主、新闻媒体、IT等行业过劳现象最普遍。



数据来源：《2009'中国城市健康状况大调查》

“贾君鹏，你妈妈喊你回家吃月饼”，中秋前夕的网络流行语，折射出远离家乡在外工作的“移民白领”，面对事业与亲情矛盾时的无奈。调查显示，买房成为第一压力的受调查者达46%，超过工作和孩子教育等因素，成为头号压力源，父母健康问题则成为白领第二大压力来源，达38%，留守老家的“空巢父母”健康无人照顾的问题，成为“移民白领”心里的痛。而“剩男、剩女”问题，则成为未婚白领不快乐的根源之一。

汇总《时尚健康》、新浪网和慈铭体检在北京、上海、广州、南京等城市的客户数据显示，北京成为健康压力最大城市，广州排名第二，与上海、深圳、南京分列前五名，武汉、成都、大连、金华、济南等二三线城市白领健康压力相对更小。

健康福利调查：员工健康权逐渐受重视，民企健康福利没有外企好

数据显示，企业提供给员工的前三位健康福利，分别是“基本的医疗保险保障85%、健康体检52%、带薪病假33%”，其中医疗保险和带薪病假与往年持平，为员工提供定期体检虽受金融危机影响比去年的53.59%(基本体检+全面体检)下滑近2个百分点，但与07年相比仍高出8个百分点，且有七成企业并未因为经济危机减少健康福利方面的投入，说明员工健康福利逐渐为管理层重视。

在各种性质的企业中，按照医疗保险、体检周期、体检金额、检后服务、病假等福利指标的高低，排名依次为外企、行政事业单位、国企、民企。而其中小型民企、个体工商户、部分劳动密集性企业的蓝领员工基本没有享受体检福利。按照行业特点区分，IT高科技企业、金融企业最重视员工健康福利，但近年来发展最迅猛的房地产行业，其员工健康体检福利则相对靠后，尤其是民营房地产企业制定的体检标准较低或是没有员工体检福利。

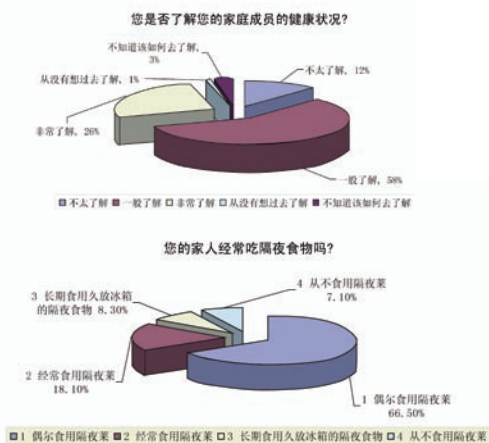
慈铭体检数据显示，今年近九成外企有“全面体检”福利（每人300元以上），而民企仅占31%，民营企业明显输给了行政事业单位外企。但中国民营企业在去年新劳动法实施后，员工享有“全面体检”的企业比例，相对去的28%有了明显改善，这是可喜的进步。

家庭健康观念调查：“治疗重于预防”仍是家庭健康主流观念

报告显示，只有26%的被调查者对于家庭成员的健康状况非常了解，八成以上的参与者承认知道如何治疗。但是，72%以上的人对如何有效监测和预防存在认知空白。

近90%的人明显意识到家人存在的慢性疾病，但是能做到有效健康解决的比例却不到20%。数据表明我国的家庭，仍旧是治疗重于预防的观念。

在家庭成员的饮水、早餐习惯中，调查显示：一半以上的人能做到关注饮水所含的微量元素、每天定时吃早餐，66%的人偶尔食用隔夜菜，近40%的人偏向清淡饮食。这一结果，与政府部门在饮食、营养方面的不少举措有关。如政府提出的限盐措施及全民健身运动，更多老百姓也在实践着“管住嘴，迈开腿”的健康生活方式。



数据来源：《2009'中国城市健康状况大调查》

健康知识来源调查：78%以上的人止步于了解健康知识

在本次调查中，在家庭获得健康信息的渠道、了解家庭遗传病史、是否拥有健康档案等项目的数据汇总中发现，绝大多数人关注健康，一半以上的人会主动学习健康知识，并在生活中注意，但能做到定期体检或者家庭监测及早发现各种健康危险因素的家庭仅占22%。

北京市健康保障协会会长、留德医学博士韩小红表示，了解健康知识仅仅是防范慢性病、恶性病的第一步，还必须通过定期体检或家庭监测及早发现疾病的危险因素、异常情况，以便及早采取应对措施。她还指出，要科学进行慢病、恶性病各危险因素的监测。一是要勤监测：对于一些高危人群，应经常去医院体检血压或肥胖情况。对于已有三高疾病的患者，如血糖不稳定应每日监测。血压不稳定者应每天监测2-3次；身体肥胖者，最好经常监测内脏脂肪。二是要共同监测。慢性疾病的发生是多种危险因素共同作用的结果，家庭成员应到体检中心进行“套餐”体检，科学专业地对各危险因素共同监测，如肥胖人群，还

应重视血糖及血压监测等。

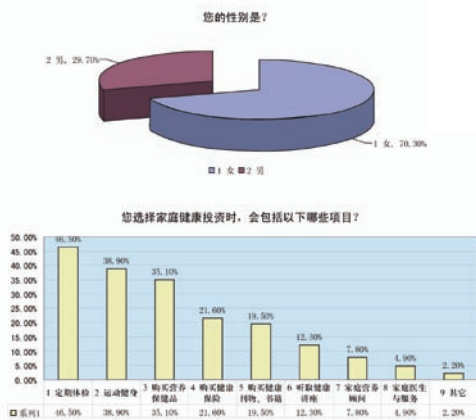
中国城市白领八大致死疾病 健康体检投资需加强

根据本次调查，并结合慈铭体检集团300万体检电子数据统计，经专家分析发现，目前影响白领健康，并在时下正侵蚀健康的八种重大疾病分别是：

- 1.恶性肿瘤(癌)
- 2.脑血管疾病
- 3.心脏病
- 4.呼吸系统疾病
- 5.内分泌疾病
- 6.消化系统疾病，
- 7.泌尿系统疾病
- 8.精神障碍疾病。

北京市政协委员、北京市保障协会会长韩小红博士表示，虽然自己今年第二次入选了“北京影响力”，但实际上是健康体检行业的社会重要意义，给自己带来了此殊荣。她认为，目前环境污染严重，生活和工作压力逐渐加大不免都在给健康造成威胁，即使处在“青年才俊”时期的白领们，为了应对狂热的房价、事务繁重的工作，难免对健康有所忽视，同时加上健康理念不科学、不正确，很多情况下都在消耗健康的元气，过劳、癌症、猝死、自杀等不幸事件不断发生，因此加强健康预防，是挽救生命的唯一性价比最好的方式。

本次调查显示，白领在健康投资方面，女性健康意识比男性高出一半，女性偏向于美容，男性偏向于运动，还有50%的白领对健康理念基本停留在如何健康饮食上，没有全面的健康保障生活方式。每年的健康体检投资人均均为500元左右，体检项目也大大低于该年龄段所需要的筛查项目



数据来源：《2009'中国城市健康状况大调查》

中国医师协会HMO陆希祥秘书长也表示，按照世界流行的医疗经济学理论，健康体检投资1元钱，后期就可以节省治疗费用9元钱，白领作为目前社会发展的主力军，在健康投资方面应当适当提高比例，并选择自身需要的体检项目，加强健康筛查，起到早期预防、早期发现、早期治疗，为自身的健康多投入，多受益，真正实现全面健康生活新理念。