



健康中国人

——《中国公民健康素养》解读

中国健康教育协会 编

【健康是人全面发展的基础 关系千家万户幸福】

红旗出版社



健康中国人

——《中国公民健康素养66条》

江苏工业学院图书馆

藏书章

中国健康教育协会 编

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康中国人:《中国公民健康素养》解读/中国健康教育协会编.

—北京:红旗出版社,2008.5

ISBN 978-7-5051-1595-8

I. 健… II. 中… III. 健康教育-中国-图解

IV. R193-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第044355号

书 名: 健康中国人——《中国公民健康素养》解读

编 者 中国健康教育协会

责任编辑 栗博莉

责任校对 李 娟

封面设计 佳 齐

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮 编 100727

E-mail hqchs@publica.bj.cninfo.net

编 辑 部 64074196

发 行 部 64037154

印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 220千字 印 张 9

版 次 2008年11月北京第1版 2008年11月北京第1次印刷

ISBN 978-7-5051-1595-8 定价: 26.80元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

《健康中国人》编委会

主 任

殷大奎 中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、卫生部
原副部长

顾 问

王陇德 全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部原副部长
刘德培 中国工程院副院长、中国医学科学院/中国协和医科
大学 院/校长

王克安 原中国预防医学科学院院长

副主任

杨 青 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长
刘克玲 中国健康教育协会常务副会长兼秘书长
袁永林 解放军总后勤部卫生部副部长
李立明 中国医学科学院/中国协和医科大学党委书记、
副院长/校长
胡锦涛 上海市人民政府参事室参事
杨秉辉 上海复旦大学医学院教授
侯培森 中国疾病预防控制中心副主任

李 枫 上海复旦大学公共卫生学院教授
郭 岩 北京大学医学部教授
秦 耕 卫生部妇幼保健与社区卫生司副司长
蒋建农 红旗出版社社长
李 凡 红旗出版社总编辑

编 委

主 皓	赵仲龙	陶 金	李新华	季成叶
周保利	陶茂萱	李 涛	刘玄重	周宪梁
杨凤池	唐登华	夏本立	曾 强	黄建始
于 康	孙树侠	范志红	祖光怀	徐晓超
颜焕珠	吴 民	金 玮	刘德荣	

审 读

殷大奎	王克安	刘克玲	赵仲龙	祖光怀
赵 萌				

序言

Prelude

随着中国经济的迅速发展，中国社会的日渐富足，全体人民在享受着物质文化生活改善的同时，也更加关注和追求着自身的健康。

怎样理解健康？怎样才能健康？为什么党的十六大将全民族健康素质的提高作为全面建设小康社会的奋斗目标之一？

胡锦涛总书记在党的十七大上精辟地指出：“健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福。”

为了界定现阶段我国公民健康素养的基本内容，普及健康生活方式应具备的基本知识和技能，指导人们享有健康的生活，2008年1月初，卫生部发布了2008年第3号公告《中国公民健康素养——基本知识与技能》，并于5月12日在人民大会堂启动了“中国公民健康素养促进行动”。应当说，这项工作对于当今中国关注和改善民生，引导和促进人民群众发挥健康潜能，为实现中国健康发展战略与和谐社会建设，至关重要。反之则可能不仅成本成倍增加，甚至会阻碍小康社会战略目标的实现。

健康素养是一种养成教育。在中国，有近50%的死亡与行为生活方式有关。我们已经知道，吸烟、不合理膳食、缺乏运动等

是慢性非传染性疾病的危险因素；传染病也是由于人们自身的行为而导致疾病的感染或传播。采纳有助于健康的行为，不仅可以预防疾病，也有助于对疾病治疗与康复，促进人们延年益寿，享受美好生活。

目前，中国公民健康素养促进行动已在全国广泛开展，许许多多医疗卫生工作者、相关领域的专家、社会工作者和公众积极投身到行动中。为便于大家学习和掌握《中国公民健康素养——基本知识与技能》，中国健康教育协会在卫生部《公告》和《释义》的基础上，将66条基本卫生信息进行了归类整理。

《健康中国人》，从本书的书名到标题，是在传播健康的责任意识，告诉大家做一个健康中国人，要把健康掌握在自己手中，要拥有良好的卫生行为习惯，学会自我保健；强调了食以安为先；讲述了环境与健康的关系，要抗击传染病、远离慢性疾病以及紧急救助等10个方面的内容。撰写力求融会贯通，并通过人物故事、重大公共卫生事件等，运用通俗生动的语言，诠释66条的基本内容，为宣讲健康66条提供资料信息。面对读者大众，同时还要能够浅显易读，贴近生活、贴近实际、贴近群众。

《健康中国人》一书的出版发行，将为推进中国公民健康素养促进行动提供积极有力的支持。

人人拥有健康的生活方式，中国发展充满活力。

我们都做健康的中国人。

中国健康教育协会会长

殷大奎

2008年11月

目录

Contents

第一章 把健康掌握在自己手中 / 001

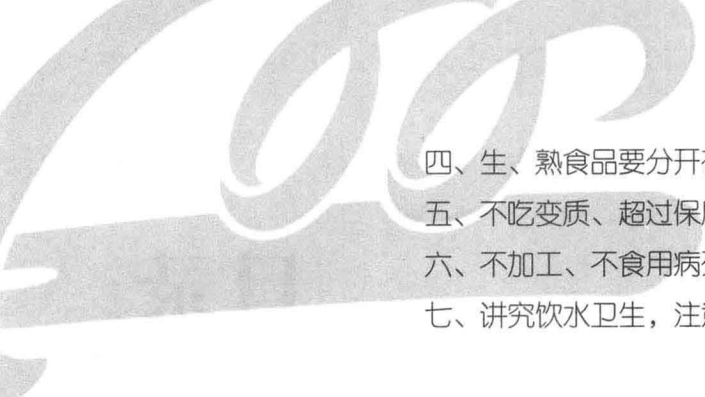
- 一、优秀人才英年早逝的启示 / 002
- 二、完整理解健康的概念 / 003
- 三、建立科学、健康、文明的生活方式 / 008
- 四、每年做一次健康体检 / 012
- 五、积极投身“健康一二一”活动 / 016

第二章 营造健康环境，才能拥有健康 / 019

- 一、环境是我们的家园 / 020
- 二、营造良好的工作环境 / 024
- 三、清洁卫生的家居环境有益健康 / 028
- 四、改善农村环境要注重厕所卫生 / 033

第三章 民以食为天，食以安为先 / 035

- 一、平衡膳食，合理营养 / 036
- 二、提高食品安全意识，做好自我防范 / 047
- 三、饭菜要做熟，生吃蔬菜水果要洗净 / 050

- 
- 四、生、熟食品要分开存放和加工 / 051
 - 五、不吃变质、超过保质期的食品 / 053
 - 六、不加工、不食用病死禽畜 / 056
 - 七、讲究饮水卫生，注意饮水安全 / 059

第四章 安全，是生命的保证 / 063

- 一、职工拥有劳动保护的权利和义务 / 064
- 二、会识别常见的危险标识，远离危险物 / 067
- 三、安全驾驶，减少道路交通伤害 / 068
- 四、安全存放和使用农药 / 071
- 五、妥放药物，谨防儿童接触 / 076
- 六、火场逃生技巧与报警 / 078

第五章 良好行为习惯，享有健康 / 083

- 一、劳逸结合，向睡眠要健康 / 084
- 二、保持阳光心态，维护心理健康 / 089
- 三、注意个人卫生 / 093
- 四、烟草——健康的杀手 / 099
- 五、为自己，也为他人，尽早戒烟 / 105
- 六、不在公共场所吸烟，创造无烟环境 / 108
- 七、警惕，不要让毒品惹上身 / 110
- 八、献血助人利己 / 114
- 九、培养良好的用眼习惯，预防近视 / 116

第六章 抗击传染病，维护公众健康 / 121

- 一、SARS的启示 / 122

- 二、日常生活中怎样预防传染病 / 125
- 三、预防接种, 健康的保障 / 134
- 四、防治结核病, 不能掉以轻心 / 138
- 五、接种疫苗, 预防乙肝 / 143
- 六、彩笔续写“送瘟神” / 146
- 七、及时接种流感疫苗 / 151
- 八、接种疫苗, 预防狂犬病 / 155

第七章 抵抗艾滋病, 珍爱生命, 也关爱他人 / 161

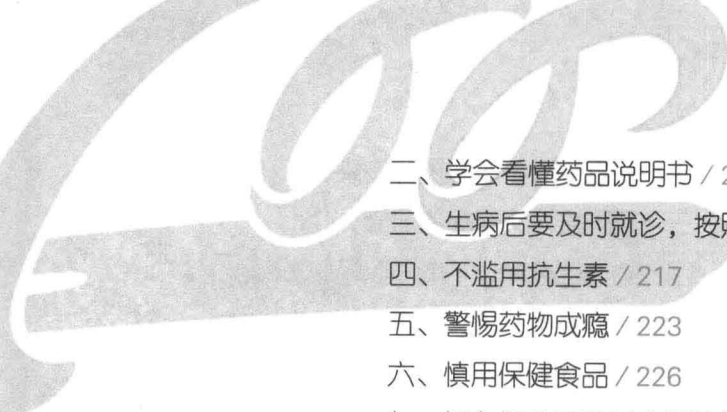
- 一、艾滋病——人类的心腹大患 / 162
- 二、艾滋病, 预防胜于治疗 / 165
- 三、别让打针和输液给自己添病 / 167
- 四、安全套, 保安全 / 170
- 五、关爱、帮助、不歧视病残人员 / 172

第八章 远离慢性病, 提高生活质量 / 177

- 一、控制体重, 减少相关慢性病发生 / 178
- 二、预防和控制高血压 / 182
- 三、把好三道防线, 预防糖尿病 / 185
- 四、改善膳食结构, 预防血脂异常 / 188
- 五、食用合格碘盐, 预防碘缺乏病 / 190
- 六、癌症及其预防 / 194

第九章 学会自我保健 / 203

- 一、要会测量体温、脉搏、呼吸 / 204

- 
- 二、学会看懂药品说明书 / 210
 - 三、生病后要及时就诊, 按照医嘱用药 / 214
 - 四、不滥用抗生素 / 217
 - 五、警惕药物成瘾 / 223
 - 六、慎用保健食品 / 226
 - 七、妇女怀孕后及时去医院体检 / 230
 - 八、坚持母乳喂养婴儿, 适时添加辅食 / 232

第十章 紧急时刻, 能够自救和救人 / 237

- 一、学会拨打“120”急救电话 / 238
- 二、现场急救须知 / 240
- 三、触电、溺水、煤气中毒的现场急救 / 244
- 四、人工呼吸和胸外心脏按压 / 250
- 五、创伤性出血时的包扎与止血 / 252
- 六、创伤性骨折的现场处理 / 259

附 录 / 264

- 中华人民共和国卫生部公告(2008年 第3号) / 264
- 卫生部办公厅关于印发《中国公民健康素养促进行动
工作方案(2008~2010年)的通知 / 270



第一章

把健康掌握在自己手中

健康对任何人来说都是宝贵的，健康是人生的第一财富。正如胡锦涛总书记在党的十七大报告中指出：“健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福。”

一、优秀人才英年早逝的启示

杨业功、方永刚……都是大家非常熟悉的名字，他们是新时代的优秀党政军人才。他们的英年早逝，也像陈景润一样，让人为之惋惜，也敲起关注广大中青年骨干健康的警钟。

第二炮兵某基地原司令员杨业功将军，从一名普通士兵开始，任班长、排长、参谋、作训处长，一路走过，一步一个脚印，然后是旅长、基地副参谋长、副司令员、司令员。论事业，杨业功可以说是军旅楷模。入伍40多年来，他牢记军人的神圣职责和历史使命，特别是走上基地领导工作岗位后，殚精竭虑，忘我工作，为部队现代化建设跨越式发展和军事斗争准备呕心沥血，拼搏进取，做出了突出成绩。2003年10月23日，正在国防科技大学参加全军高级干部高科技知识培训班的杨业功，突然昏倒在课堂上。经专家会诊，他被确诊为十二指肠腺瘤癌变晚期，他只活了59岁。

方永刚毕业于上海复旦大学。毕业的同年入伍，先后在海军政治学院、海军大连舰艇学院任教，长期从事政治理论教学和研究工作。他坚持深入学习、模范践行党的创新理论，深入工厂、农村、学校和社区，真情传播党的创新理论，被誉为“平民教授”、“大众学者”。2007年6月，中央军委授予方永刚“忠诚党的创新理论的模范教员”荣誉称号。9月，被评为“全国道德模范”。同年10月，方永刚光荣出席了党的十七大。方永刚的先进事迹和崇高精神经媒体宣传后，在社会各界引起强烈反响。

2008年1月被推选为中央电视台“感动中国2007年度人物”。

2008年3月25日，方永刚在北京病逝，走完45年短暂而精彩的一生。2月20日，胡锦涛总书记看望了病危抢救中的方永刚，高度赞扬了他深入学习、坚定信仰、积极传播、模范践行党的理论，体现了共产党员的高度政治觉悟和优秀教师的高尚师德师风。

中青年骨干工作的特点往往是工作忙，压力大，承受工作和家庭压力双重负担。他们往往像拧紧发条的钟表，精神绷紧，体力透支。许多人睡眠不足，生活不规律；此外，不少人吸烟、喝酒，缺少体育运动，种种不良生活方式已经成为习惯。

工作和事业很重要，但它不是生命的全部；家庭和健康同样也很重要，绝不是可有可无和无足轻重的。一方面，广大公民要重视自身健康，重视心理调节，要尽量避免“英年早逝”悲剧的重演；另一方面，不要仅限于压力，更要多关注自身的身心健康。国家已经制定了休假制度，应当张弛有度、起居有常、饮食有则，维护健康这个全面发展的基础，才是最重要的。

二、完整理解健康的概念

如果向您提出一个简单的问题：什么是健康？恐怕每个人的答案会各不相同。

有人说：没病，能吃、能喝、能睡，就是健康。当然，他们在这里指的是没有躯体上的疾病，比如感冒、肺炎、高血压、心脏病、糖尿病等等躯体方面的疾病。

那么无躯体上的疾病算不算健康呢？答案是：不确定。

健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

——《中国公民健康素养——基本知识与技能》第1条

早在1948年，世界卫生组织刚刚成立时发表的《世界卫生组织宪章》中，就明确地提出健康的定义：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身

体、心理和社会适应的完好状态。”

健康是一种状态，是身体、心理和社会适应都表现“完好”的状态。生病、身体虚弱，是身体健康状态不完好的表现；遭受心理挫折时、心理状态不良时，是心理健康状态不完好的表现；工作和生活压力难以承受、对自己的社会角色不能认同，是社会适应不完好的表现。这些表现，都表明健康状态“不完好”，都不能简单地判断为“健康”。

健康是有层次的。在不同的时候，所表现出的健康水平有高有低。提高健康水平是每个人的愿望，也是社会发展的目标之一。1952年，毛泽东为卫生部召开的第二届全国卫生行政会议题词，写的就是“动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平”。党的十六大提出的提高“健康素质”的要求和十七大提出的“健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福”，对提高健康水平做出了更高的要求。

健康是生活幸福和成就事业的前提和基础，是社会进步、经济发展、民族兴旺的保证，也是亘古至今，人类生命史上不断追求的共同目标。

1978年，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》，



重申了世界卫生组织的健康定义，并进一步提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”

>>> 相关知识链接

什么是精神健康？

精神健康是健康不可缺少的一部分。精神健康又称心理健康，心理健康应主要包括以下几方面：

(1) 人格完整。人格是指个人所特有的心理特性或特有的行为模式，人格完整就是指有健全统一的

人格。其基本特征是有相对稳定的情绪状态、坚忍的毅力、灵活的应变能力、强烈的责任感和良好的自制力等。

(2) 智力正常。智力是指一个人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、实践活动能力的综合体现。智力正常的人才有可能积极地、有意识地培养自己的观察力、想象力、思维力、记忆力、实际活动能力等，并在认识活动、实践活动中充分地发挥作用。

(3) 情绪健康。人的情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。情绪健康主要表现为乐观开朗、充满热情、善于自得其乐、满怀自信，对生活充满希望，善于控制和调节自己的情绪。

(4) 和谐的人际关系。和谐的人际关系是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。和谐的人际关系表现为乐于与人交往、保持独立完整的人格、不卑不亢、能客观地评价别人和自己、宽以待人、乐于助人、有良好的人际关系。

随着社会的发展和科技的进步，人们所面临的健康问题越来越复杂，对健康的关注程度也越来越高，如何有效改善国民的健康状况，提高国民的健康素养，成为世界各国政府共同面临的问题。

党的十六大报告把提高全民族健康素质列为我国建设小康社会的目标之一。党的十七大报告又提出“加快推进以改善民生为重点的社会建设”，并明确指出健康是人全面发展的基础，关系