

# 杭州市民 健康生活读本

HANGZHOU SHIMIN JIANKANG SHENGHUO DUBEN

杭州市建设健康城市工作领导小组办公室 编



杭州出版社  
HANGZHOU PUBLISHING HOUSE

# 杭州市民 健康生活读本

杭州市建设健康城市工作领导小组办公室 编

杭州出版社

HANGZHOU PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

杭州市民健康生活读本 / 杭州市建设健康城市工作领导小组办公室编. —杭州: 杭州出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80758-072-0

I. 杭… II. 杭… III. 保健 - 手册  
IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第030359 号

---

## 杭州市民健康生活读本

杭州市建设健康城市工作领导小组办公室 编

---

责任编辑 钱登科 丁国志 林发标

美术编辑 邱艳青 屈 皓

封面设计 祁睿一

出版发行 杭州出版社(杭州市曙光路 133 号)

电话:(0571)87997719 邮编:310007

制 版 杭州富春电子印务有限公司

印 刷 杭州长命印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/32

字 数 215 千

印 张 7.75

版 次 2008 年 4 月第 1 版

2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80758-072-0

定 价 20.00 元

(版权所有 侵权必究)

如有印装错误,请与本社发行部联系调换

建设健康城市

共享生活品质

王国平



二〇〇八年四月八日

中共浙江省委常委、杭州市委书记、杭州市人大常委会主任  
王国平同志为本书题词。

## 编辑指导委员会

主 任 叶 明

副主任 陈小平

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 委 员 | 汪小玫 | 陆瑞芬 | 张连水 | 陈卫强 | 赵纪来 | 陈锦梅 |
|     | 张建华 | 屠辛庚 | 郭泰鸿 | 陈祥荣 | 何荣坤 | 赵荣福 |
|     | 黄幼钧 | 李琳娜 | 罗继生 | 袁建进 | 王明法 | 程宵平 |
|     | 史玉芳 | 詹国平 | 高小辉 | 吴德水 | 宦金元 | 何 伟 |
|     | 王新宇 | 刘秋敏 | 张利群 | 陈 瑾 | 张爱莲 | 徐美娟 |
|     | 邵 良 | 郑 冰 | 周建英 | 裘小民 | 万爱民 | 吴伟根 |
|     | 金 斯 |     |     |     |     |     |

## 编辑委员会

主 编 陈小平

副主编 张连水 陈卫强 王明法

编 委(按姓氏笔画排序)

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁淑芬 | 马振兴 | 王志峰 | 王建祥 | 王莲花 | 方健国 |
| 卢抗生 | 朱培华 | 刘 炎 | 刘 婷 | 李 晖 | 李 静 |
| 张一良 | 张永庆 | 张思红 | 张瑾尹 | 陈 宁 | 陈正祥 |
| 陈建华 | 陈雪莲 | 邹 韧 | 何浙生 | 杨敏华 | 沈淑珍 |
| 林根荣 | 金 伟 | 周 华 | 郑 玲 | 赵 刚 | 赵国秋 |
| 俞 锋 | 俞志新 | 娄仲良 | 洪明亮 | 夏 天 | 郭 丹 |
| 唐 奕 | 唐文胜 | 凌晓祥 | 黄 伟 | 曹林标 | 曹承建 |
| 曹剑波 | 梁松英 | 傅素芬 |     |     |     |

# 序

生活之树常青,是体现人们对健康生活质量的一种追求与企盼。在当今重视生活品质的时代,人们爱好日常的健康生活已经甚于爱好理想的“天堂”,这恐怕应当看作是社会的进步和文明。

何为健康呢?根据世界卫生组织(WHO)于1948年就提出“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而是体格、精神与社会之完全健康状态”。此可见,健康是指身体、心理及社会均处于一种完全安宁的状态,而不仅是没有疾病或虚弱。随着人们对健康认识的不断加深,健康的定义也发生了变化。在20世纪80年代末的一次国际心理卫生协会的年会上,又有人为健康补充了新内容,健康的定义还必须包括提高道德品质。因此,健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。

杭州是一个历史悠久、文化积淀深厚的城市,异彩纷呈的物质文化生活及其方式,是特别耐人寻味的。为共建共享“生活品质之城”,我们确立了全面建设健康城市的工作目标。建设健康城市,是一项惠及民众的千秋功业,是与经济社会发展同步推进的一项系统工程。按照“整体规划、分步实施、整合资源、突出重点、项目推进”的基本思路,实行“政府组织、社会参与、部门协调、条块结合、重心下移、群众互动”的工作机制,通过营造健康文化、保护健康环境、优化健康服务、培育健康人群、发展健康产业、构建健康社会,逐步实现“三个人人具有”(人人具有基本卫生知识、人

人具有基本健康技能、人人具有健康生活方式)和“七个人人享有”(人人享有医疗保障、人人享有养老保障、人人享有15分钟卫生服务圈、人人享有15分钟体育健身圈、人人享有安全食品、人人享有清新空气、人人享有洁净饮水)的目标。

建设健康城市,需要市民的广泛参与。要坚持以人为本的科学发展观,来倡导全民健康生活方式。要使他们成为既是健康观念的宣传者,又是健康观念的实践者,来达到共建共享的目的。要弘扬的科普知识,就是要让老百姓一听就懂,一懂就能用,一用就会灵,这样市民才会自觉投身到建设健康城市的各项活动中去。市健康办诚邀多年从事健康教育的专家、学者和专业人士编写了《杭州市民健康生活读本》一书。本书力求贴近生活、贴近实际、贴近市民,介绍了市民所关心的健康城市建设、社会保障、环境保护以及如何健康生活的一些基础知识、日常关注的一些热点问题,作为杭州市政府为民办实事项目——杭州市“健康生活进百万家庭”行动配套用书,向全体市民家庭赠阅。我相信,该书的出版,对于市民朋友更好地了解和掌握健康的基本知识,理解建设健康城市的意义和作用,培养良好的健康生活方式,将有所裨益。

俗话说:“健康是人类永恒的追求,健康是生活真正的春天。”值此《杭州市民健康生活读本》付梓之际,谨表祝贺,是为序。

杭州市市长: 

2008年3月

# 目 录

## 一 开篇：健康理念 健康城市 /1

1. 健康新概念 /1
2. 健康四大基石 /1
3. 健康十大标准 /3
4. 健康城市,健康你我 /3

## 二 营养篇：平衡膳食 合理营养 /5

1. 营养的跷跷板 /5
2. 六大营养各显身手 /7
3. 合理营养“5+5” /11
4. 远离八种不健康的饮食习惯 /12
5. 不做“咸人”,平淡为真 /13
6. 限量食油,巧做佳肴 /15
7. 量量你的腰围 /16
8. 测测你的 BMI /16
9. 营养食品大擂台 /16

## 三 体育运动篇：生命不息 运动不止 /23

1. 健康动起来 /23
2. 运动要科学 /24
3. 运动生物钟 /25
4. 运动补水 /35

5. 运动过度的征兆 /36

6. 运动损伤处理原则 /37

7. 常见运动损伤的急救 /38

#### 四 防病篇：远离疾病 防患未然 /42

1. 阻断传染病 /42

2. 预防传染病的金钟罩——疫苗 /43

3. 健康呼吸，远离传染 /44

4. 防止病从口入 /48

5. 洁身自好，严防性传播疾病 /49

6. 灭“四害”，防止动物性传染病 /57

7. 慢性病莫慢待 /60

8. 预防慢性病 /60

9. 慢性病的自我管理 /65

10. 防微杜渐防癌症 /66

11. 常见地方病 /68

12. 定期体检，防患未然 /70

13. 基因检测，解开生命的密码 /71

#### 五 心理篇：健康心理 快乐人生 /73

1. 心病也是病 /73

2. 神经病、神经症和精神病 /74

3. 心理健康的自我判断 /75

4. 需要心理咨询的几种情况 /76

5. 心理健康保持法 /77

6. 调节情绪六法 /78

7. 心身疾病 /79

8. 青少年期的心理特征和心理卫生问题 /81

9. 产后抑郁及其预防 /82



10. 更年期女性的心理特征 /84
11. 老年人的心理特征和心理问题 /85
12. 慢性疲劳综合征的预防 /86
13. 压力和管理压力的技术 /88
14. 抑郁及其预防 /91
15. 心理问题就诊指南 /94
16. 杭州市 24 小时心理危机干预热线 /95

## 六 食品药品篇：避免药害 吃得放心 /98

### (一) 食品安全常识 /98

1. 识别安全农产品 /98
2. 认识食品安全质量标志 /99
3. 食品也有“身份证” /99
4. 买米要诀 /100
5. 选购食用油三要领 /100
6. 注意牛奶和含乳饮料的区别 /100
7. 别把冰箱当保险箱 /101
8. 降低水果和蔬菜农药残留四途径 /102
9. 别把饮料当开水喝 /103
10. 夏季饮牛奶“五不宜” /103
11. 食用味精“三不要” /103
12. 拒绝有毒食物上餐桌 /104
13. 远离无证小餐馆 /104
14. 维护吃的安全权利 /105

### (二) 保健食品常识 /106

1. 认一认“蓝帽子” /106
2. 保健食品不能当药吃 /106
3. 儿童慎服保健食品 /106

### (三) 药品常识 /107

1. 药品虚假广告识别九法 /107
2. 认一认“OTC” /107
3. 家庭小药箱 /107
4. 警惕药物不良反应 /108
5. 变质药品不能吃 /108
6. 服药不要干吞 /109
7. 滥用抗生素危害大 /109
8. 抗生素不是退烧药 /109
9. 走出“抗生素越贵越有效”的误区 /110
10. 应对抗生素滥用的“四不政策” /110

## 七 环境保护篇：衣食住行 健康生活 /111

### (一) “衣”与健康 /111

1. 警惕来自服装的污染 /111
2. 少穿化纤织品,多穿棉纺织品 /111
3. 挑选棉质衣服须知 /112
4. 尽量减少干洗 /112
5. 使用无磷洗衣粉 /113
6. 最好的烘干机——太阳 /114
7. 避免服装污染须知 /115
8. 警惕来自“美丽”的污染 /115
9. 染发也会铅中毒 /116

### (二) “食”与健康 /116

1. 饮水的科学 /116
2. 辨别受污染的鱼 /117
3. 辨别注水肉 /118
4. 识别“加料”面粉 /118
5. 识别掺假食用油 /118



6. 识别硫磺熏过的银耳 /118
7. 识别甲醛浸泡水发货 /119
8. 识别催熟的西红柿 /119
9. 识别化肥豆芽 /120
10. 识别假奶粉 /120
11. 识别色素葡萄酒 /120
- (三) “住”与健康 /120
  1. 绿色装修,简洁自然 /120
  2. 绿色环保家具 /121
  3. 能净化环境的花卉 /122
  4. 不宜摆放在室内的花卉 /122
  5. 巧妙消除室内光污染 /123
  6. 室内噪声消除法 /124
  7. 远离电视机污染 /125
  8. 厨房污染降低法 /126
  9. 别让杀虫剂危害健康 /127
  10. 生活垃圾要分类 /128
- (四) “行”与健康 /128
  1. 绿色出行“五原则” /128
  2. 新车内预防污染须知 /128
  3. 绿色驾车,健康又环保 /129
  4. 逛超市和商场也要防污染 /130
  5. 减少尾气排放,保护环境 /130
  6. 出门前关注空气质量 /131
  7. 环境污染投诉指南 /131

## 八 旅游篇：人间天堂 游在杭州 /133

1. 旅游前须知 /133

2. 健康装备,有备无患 /135
3. 健康旅游,从路上开始 /137
4. 旅游进行时 /140
5. 危险天气中的防护 /142
6. 旅游归来的健康须知 /143

## 九 社区卫生篇:卫生服务 人人享有 /146

1. 社区卫生服务的主要功能 /146
2. 社区卫生服务体系 /147
3. 杭州市人民政府社区卫生服务的工作目标 /147
4. 家庭上门服务 /147
5. 家庭健康档案的作用 /148
6. 社区卫生服务机构在计划生育技术指导中的作用 /148
7. 社区精神病防治的重点工作 /149
8. 社区责任医生 /149
9. 责任医生团队 /149
10. 孕产妇保健的程序 /149
11. 儿童保健工作的主要内容 /149
12. 宝宝定期到儿保门诊体检的时间安排 /150
13. 高血压和糖尿病的诊治 /150
14. 社区的高血压防治服务 /151
15. 社区的糖尿病防治服务 /151
16. 新型农村合作医疗 /152
17. 建立新型农村合作医疗制度的基本原则 /152

## 十 养老篇:老有所养 幸福晚年 /164

### (一) 职工基本养老保险 /164

1. 参保范围和对象 /164
2. 缴费办法 /165



3. 个人账户的建立和计息 /165
4. 养老保险关系转移 /166
5. 个人账户一次性支付 /166
6. 养老金计发办法 /167
- (二) 农民工“低标准缴费低标准享受”基本养老保险 /168
  1. 参保范围和对象 /168
  2. 缴费办法 /168
  3. 征收办法 /169
  4. 个人账户的建立和计息 /169
  5. 按农民工“双低办法”参保缴费人员享受待遇的条件 /169
  6. 农民工“双低办法”基本养老金计发办法 /170
- (三) 征地农转非人员“低标准缴费低标准享受”基本养老保险 /170
  1. 参保范围和对象 /170
  2. 缴费办法 /170
  3. 个人账户的建立和管理 /171
  4. “征地农转非人员双低办法”养老金计发办法 /171
- (四) 事业单位养老保险 /171
  1. 参保范围和对象 /171
  2. 缴费办法 /171
  3. 退休费计发 /172
  4. 养老保险关系转移 /172
- (五) 农村居民养老保险 /172
  1. 参保范围和对象 /172
  2. 缴费办法 /172
  3. 补缴和一次性缴费 /173
  4. 个人账户的建立、计息和继承 /173
  5. 享受农村居民养老保险的条件和计发办法 /173
  6. 个人账户一次性支付 /173

7. 养老保险关系转移 /174

(六) 城镇老年居民生活保障 /174

1. 参保对象 /174

2. 缴费办法 /174

3. 待遇享受 /175

4. 个人账户的建立和计息 /175

十一 医保篇：病有所医 健康一生 /177

(一) 城镇职工基本医疗保险 /177

1. 参保范围 /177

2. 参保手续的办理 /178

3. 职工医保费的缴纳 /178

4. 普通门(急)诊医疗费的个人承担标准 /179

5. 住院和规定病种门诊医疗费力的结算比例 /179

(二) 农民工基本医疗保险 /180

1. 参保范围 /180

2. 参保手续的办理 /180

3. 农民工医保费的缴纳 /180

4. 农民工医保待遇 /181

(三) 城镇居民基本医疗保险 /181

1. 参保范围 /181

2. 参保手续的办理 /182

3. 城镇居民医保费的缴纳 /182

4. 普通门(急)诊医疗费力的个人承担标准 /182

5. 住院和规定病种门诊医疗费力的结算比例 /182

(四) 医疗困难救助 /183

1. 医疗困难救助的对象 /183

2. 资金的缴纳 /183



3. 申请条件 /183
4. 医疗困难救助的标准 /184
5. 申请医疗困难救助的程序 /185
6. 可提前申请办理的医疗困难救助 /185

## 十二 无偿献血篇：献我热血 播爱人间 /188

1. 无偿献血的概念和目的 /188
2. 无偿献血者可享受的优惠待遇 /188
3. 报销血费的必备材料 /189
4. 献血前须知 /189
5. 献血时须知 /189
6. 献血后须知 /190
7. 献血和贫血 /190
8. 两次献血的间隔期 /191
9. 一次献血 200~400 毫升无碍身体健康 /191
10. 献血反应及处理 /191
11. 献血后的恢复期 /191
12. 献血和交叉感染疾病 /191
13. 献血“十忌” /192
14. 不宜献血的人群 /192
15. 用血互助金 /194
16. 医疗临床用血时可免缴用血互助金的对象 /194
17. 医疗临床用血时须缴纳用血互助金的对象 /194
18. 用血互助金返还地点 /195
19. 成分血的捐献 /196
20. 一生的献血量 /196
21. 杭州市献血点一览表 /197

### 十三 文明礼仪篇：讲究礼仪 崇尚文明 /198

1. 做一个健康的文明人 /198
2. 礼仪的基本原则 /199
3. 建立和睦的邻里关系 /200
4. 日常交际的礼仪 /200
5. 邀请、接待客人时应注意的礼节 /201
6. 保持良好坐姿的方法 /202
7. 走姿要正确 /203
8. 走路时应注意的礼节、礼貌 /203
9. 吃自助餐时应注意的礼节 /203
10. 饮茶的礼节、礼貌 /204
11. 宴席就座的礼仪 /204
12. 行握手礼的正确方法 /204
13. 介绍时应注意的礼节 /205
14. 接、打电话时应注意的礼节 /206
15. 公共场所文明使用手机 /206
16. 讲究网络礼仪 /207
17. 运用好常用的礼貌用语 /207
18. 养成自律的好习惯 /208
19. 不要让生命被烟草吞噬 /210
20. 大地不是痰盂，小节请勿随便 /211
21. 遵守交规，文明行路 /212

### 十四 技能篇：健康技能 牢记在心 /214

- (一) 常用技能，实用必备 /214
- (二) 面对意外，拒绝伤害 /217
- (三) 市民常用电话一览表 /229
- (四) 常见安全健康图标 /230