

公民  
健康素养  
读本丛书

# 农村居民 健康素养读本

安徽省卫生厅 编



APCTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

公民健康素养读本丛书

# 农村居民 健康素养读本

安徽省卫生厅 编



时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

农村居民健康素养读本/安徽省卫生厅编. —合肥:  
安徽科学技术出版社, 2013. 1  
ISBN 978-7-5337-5685-7

I. ①农… II. ①安… III. ①农民-健康教育-学  
习参考资料 IV. ①R139

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 123999 号

农村居民健康素养读本

安徽省卫生厅 编

出版人: 黄和平      选题策划: 汪卫生      责任编辑: 汪卫生  
责任校对: 陈会兰      责任印制: 梁东兵      封面设计: 王天然  
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>  
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>  
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)  
电话: (0551)3533330  
印制: 合肥杏花印务股份有限公司      电话: (0551)5657639  
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/32      印张: 4      字数: 107 千  
版次: 2013 年 1 月第 1 版      2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5685-7

定价: 13.50 元

版权所有, 侵权必究

《公民健康素养读本丛书》

## 编 审 委 员 会

主 任 高开焰

副主任 徐恒秋 杜昌智 李劲风

武琼宇 董明培

委 员(以姓氏笔画为序)

王志敏 王咏梅 计国平

史晓群 仲学锋 任 军

江 文 沈敏祥 罗要武

张莲芝 夏北海 费勤福

崔永军

编写人员(以姓氏笔画为序)

王志敏 王咏梅 仲学锋

张莲芝

本册插图 李 兵



## 序

健康素养是健康素质的重要组成部分,指的是个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务作出正确判断,以维护和促进自身健康的能力。提高我国公民的健康素养,是贯彻落实科学发展观、全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的重要任务。

2007年,卫生部组织医药卫生领域百余位专家,研讨并界定我国公民健康素养的基本内容。2008年1月,卫生部第三号公告发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》(以下简称《公告》)。《公告》是世界上第一份全面界定公民基本健康素养内容的政府文件。

根据2008年安徽省首次居民健康素养调查结果显示,安徽省居民具备健康素养的总体水平仅为8.79%。即100个居民中有不到9个居民能够了解基本的健康知识和理念,熟悉健康的生活方式和行为内容,并且具备基本的健康技能。维护健康需要基本的健康素养并掌握必要的知识和技能。许多疾病来源于无知。因此,普及健康知识和技能,增进公民健康素质,是我们卫生工作者的职责。

为了贯彻、深化医药卫生体制改革精神,推进基本公共卫生服务均等化,落实《公告》,提高居民健康素养水平,普及医学科普知识,预防疾病,促进健康,安徽省卫生厅组织工作在第一线的专业人员和专家编写了一套《公民健康素养读本丛书》。

本丛书以《公告》为内容,共4个分册:《小学生健康素养读本》《中学生健康素养读本》《农村居民健康素养读本》《城市居民健康素养读本》。丛书图文并茂,通俗易懂,具有较强的可读性和趣味性,期望引导广大读者走健康之路,为促进中小学生学习健康成长,为提高全民的健康素质作出新贡献!

安徽省卫生厅厅长 高开焰



## 前言

健康是人生的第一财富，也是家庭幸福和社会发展的必要条件。没有健康，人的全面发展就无从谈起。试想，一个疾病缠身的人，纵然守着金山银山，又有多大意思呢？所以说，健康是一切的基础，是最宝贵的财富，是最大的福气。

但是，人吃五谷杂粮，要经历春、夏、秋、冬的交替，难免有病菌侵入机体。由于农村的卫生工作资源尚存在总体不足、质量不高、配制不合理、体系不完善等原因，一些疾病在农村更容易发生。

据调查，现在农村地区疾病谱发生了巨大的变化，由原先的传染病为主，转变为传染病与慢性非传染性疾病、意外伤害、环境与职业危害等并存，这些都严重制约了农民脱贫致富奔小康的进程。有人认为“不干不净，吃了没病”，还有人认为生儿育女是世代传下来的一桩老事，没什么好讲究的。这反映出不少农民朋友预防保健知识欠缺，卫生习惯、饮食习惯落后。与此相对应的是不少现代农民，对文化、健康、教育等的需求日益迫切。本书的出版正是为了帮助农民朋友树立和提高健康意识，懂得基本的医疗常识。它告诉我们怎样防病治病；怎样生儿育女；怎样健康饮食与劳动；怎样居住和保护环境；怎样运用法律法规来保护自己健康的权利；怎样自觉抵制危害我们身心的不良习惯。

2008年，卫生部发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》，提出了中国公民必须掌握的66条健康素养要点。本书就是以健康66条的基础知识为要点，以通俗的语言表达出来，让农民朋友看得明白，用得实在，有病为您当参谋，无病为您保安康。

编著者



# 目 录

健康常识篇 .....	1
一、身体健康 .....	1
1. 健康新概念 .....	1
2. 了解健康素养 .....	2
3. 给你的健康保驾护航 .....	3
二、心理健康 .....	4
1. 心理健康的标准 .....	4
2. 培养健康的心理 .....	4
3. 日常生活与心理健康 .....	6
三、健康生活方式 .....	6
1. 个人卫生 .....	8
2. 家庭卫生 .....	10
3. 戒烟限酒 .....	11
4. 赌博、迷信的危害 .....	13
5. 交通安全 .....	14
饮食与健康篇 .....	16
一、平衡膳食 .....	16
1. 膳食的基础——谷类有哪些好处 .....	16
2. 蔬菜水果保平安 .....	17
3. 我们常吃的富含蛋白质的食物有哪些 .....	18
4. 经常食用奶类、大豆及其制品 .....	18
5. 常吃适量的鱼、禽类、蛋和瘦肉 .....	19





6. 膳食要清淡少盐、少油 .....	19
7. 白开水是最佳的饮料 .....	20
三、膳食卫生 .....	21
1. 食品的挑选 .....	21
2. 怎样看食品标签 .....	25
3. 认识食品添加剂 .....	27
4. 碳酸饮料的危害 .....	29
5. 合理贮存食品 .....	30
6. 科学烹调食品 .....	31

## 运动与健康篇 .....

1. 肥胖与健康 .....	34
2. 有氧运动 .....	36
3. 最佳的运动计划 .....	36
4. 运动贵在坚持 .....	37
5. 选择适合的运动 .....	37

## 生活常识与健康篇 .....

一、农村常见意外伤害的急救 .....	39
1. 呼吸道异物 .....	39
2. 触电 .....	40
3. 溺水 .....	41
4. 毒蛇咬伤 .....	42
5. 煤气中毒 .....	42
6. 沼气中毒 .....	43
二、家庭医疗常识与健康 .....	44
1. 计划生育 .....	44
2. 计划免疫 .....	44



3. 妇女保健 .....	46
4. 婴幼儿保健 .....	51
5. 中老年保健 .....	53
6. 认识保健品 .....	55
7. 康复锻炼 .....	55
三、生活技能篇 .....	57
1. 会测量腋下体温 .....	57
2. 会测量脉搏 .....	58
3. 急救电话与逃生技巧 .....	58
4. 危险标志 .....	61
<b>环境与健康篇 .....</b>	<b>62</b>
一、居住与健康 .....	62
1. 庭院规划与住宅 .....	62
2. 房屋采光 .....	64
3. 居住环境 .....	64
二、饮水与健康 .....	65
1. 农村改水 .....	65
2. 水源管理 .....	65
3. 饮水消毒 .....	67
三、垃圾粪肥与健康 .....	67
1. 家禽家畜的管理 .....	68
2. 建造使用清洁厕所 .....	68
3. 粪便、垃圾的管理 .....	69
四、消灭四种害虫 .....	70
1. 灭蚊 .....	70
2. 灭鼠 .....	71
3. 灭蟑螂 .....	72





4. 灭苍蝇 .....	73
五、农业劳动与健康 .....	73
1. 安全使用化肥与农药 .....	73
2. 农药中毒的救治 .....	74
六、厂矿劳动与健康 .....	75
1. 职业病防治法 .....	76
2. 职业健康体检 .....	78
3. 生产性粉尘危害 .....	79
4. 生产性有害气体 .....	79
5. 高温作业与中暑 .....	80
6. 中毒的救治 .....	81

## 疾病预防篇 .....

一、慢性非传染性疾病的预防 .....	84
1. 高血压与心脑血管疾病 .....	84
2. 糖尿病 .....	87
3. 慢性阻塞性支气管炎 .....	89
4. 胃及十二指肠溃疡 .....	90
5. 胆囊炎与胆石症 .....	91
6. 肩周炎 .....	92
二、传染病的预防 .....	93
1. 艾滋病 .....	94
2. 病毒性肝炎(乙型肝炎) .....	96
3. 狂犬病 .....	97
4. 流行性感胃 .....	98
5. 结核病 .....	99
6. 腹泻 .....	101
7. 疟疾 .....	102



8. 血吸虫病 .....	103
9. 破伤风 .....	105
三、其他 .....	105
1. 牙周疾病与龋齿 .....	105
2. 痛风 .....	106
<b>寻医问药篇</b> .....	108
一、就医须知 .....	108
1. 各种医疗机构介绍 .....	108
2. 体检与健康 .....	110
3. 非处方药物 .....	111
4. 安全注射 .....	112
二、新型农村合作医疗 .....	112
1. 新型农村合作医疗制度 .....	112
2. 参加新农合的对象 .....	113
3. 新农合基金的筹集 .....	113
4. 医疗费用补偿范围及标准 .....	113
5. 参合患者报销补偿需要提供的材料 .....	115
6. 参合患者报销补偿时需要注意的事项 .....	115



# 健康常识篇

健康是人类生存的第一需要,是家庭幸福和社会发展的必要条件。人们常说“健康是福”“家庭幸福,健康第一”。

## 一、身体健康

### 1. 健康新概念

● 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完好状态(健康素养66条中第1条)。

人人都珍惜健康,然而人们对健康的认识并不统一。长期以来,人们把健康理解为“不生病”或“不虚弱”,只有生病才去寻求医生的帮助,并认为健康是医生的事,与自己是无关的。其实这是很片面的。世界卫生组织提出的健康定义为:健康就是保持人类身体上、心理上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或不虚弱。要求人们重视健康的价值,健康已成为全社会共同的责任。

世界卫生组织制订的健康10条标准:

(1)充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。(图1)

(2)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

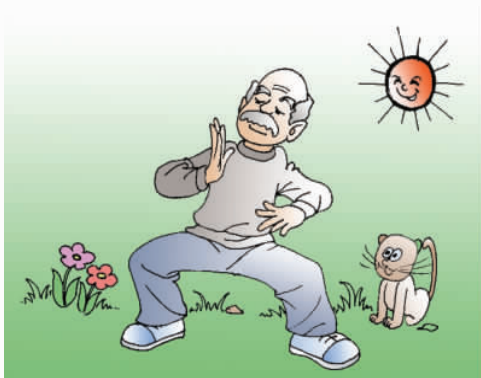


图1



- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,适应外界环境中的各种变化。
- (5)能够抵御一般感冒和传染病。
- (6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩臂位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

●每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身的健康(健康素养66条中第2条)。

每一个人都要对自己的健康负责,都要注意自我保健,共同消除伤残、疾病、贫困、忧虑和愚昧无知等损害健康的种种社会因素,改造不利于健康的外界环境,改变不利于健康的生活习惯,建立科学、文明的健康生活方式。

## 2. 了解健康素养

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。

2008年1月卫生部发布的《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》,包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能共66条(简称“健康素养66条”)(图2)。其主要的內容有:

健康生活方式应做到合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡;劳逸结合,起居有则;适量献血,健康的成年人每次采集的血液量一般为200~



图2



400毫升,两次采集间隔期不少于6个月。

有25种健康素养基本知识必须掌握,包括接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施;肺结核主要通过患者咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播,坚持正规治疗,绝大部分肺结核患者能够治愈;艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

有34种生活方式应具备,包括勤洗手、常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具;每天刷牙,饭后漱口;咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰;不在公共场所吸烟,尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利;不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物;拒绝毒品;使用清洁厕所,管理好人畜粪便;讲究饮水卫生,注意饮水安全;经常开窗通风;膳食应以谷类为主,多吃蔬菜水果和薯类,注意荤素搭配;经常食用奶类、豆类及其制品。

经常测量体重与腰围很重要,体重与腰围的剧烈变化,有时是身体是否有疾病的体现。

每年进行一次健康体检;孩子出生后应尽早开始母乳喂养,6个月时合理添加辅食;成年男性一天饮用的酒精量不超过25克、女性不超过15克。

居民还必须掌握7种基本技能:需要紧急医疗救助时拨打120急救电话;能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书;会测量腋下体温,会测量脉搏;会识别常见的危险标志,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物;抢救触电者时,不直接接触触电者身体,应首先切断电源;发生火灾时,会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿势逃生;会拨打火警电话119。

### 3. 给你的健康保驾护航

选择健康的生活方式是获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。“健康素养66条”是为我们健康保驾护航的武器。因此,我们要认真学习健康素养的知识、掌握健康素养的技能,维护我



们的健康,每一个人都要对自己的健康负责。

## 二、心理健康



### 1. 心理健康的标准

心理健康是指具有较好的自控能力,且能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信而且有自知之明。人的心理健康的衡量标准包括以下七个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适

应、反应适度、心理特点符合年龄。在日常生活中,我们要经常以此为依据对照自己,进行心理健康的自我诊断。随时调整自己,有针对性地加强心理锻炼。如果发现有自己的心理解决不了的问题,就要进行心理咨询。(图3)



图3

### 2. 培养健康的心理

● 应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助  
(健康素养66条中第21条)

生活中既然有挫折、有烦恼,就会有消极的情绪,人不可能永远处在好情绪之中。一个心理成熟的人,不是没有消极情绪,而是善于调节和控制自己的情绪。

科学家发现,一个人如果生气10分钟,不亚于3000米长跑所消耗的体力。因此,有的人在很大程度上不是老死的,而是被气死的。由此可见,人们拥有健康的心理是何等重要。

人在生气时,别憋着,有时适当地发泄怒气是健康的做法。当愤



愤不已的情绪即将爆发时,请提醒自己,可暂时离开当时的场景,到无人的地方发泄一通;可以向知心朋友或亲人诉说出来或大哭一场。这种发泄可以释放内心郁积的不良情绪,有益于保持身心健康。但发泄的对象、地点、场合和方法要适当,避免伤害别人。生气时也可以先让自己停一停,深呼吸并放松肌肉,了解生气的原因,避免让事态恶化;生气时可让自己偷一会懒,让心情平静后再去面对。

有的人脾气不好,可以先告诉你的配偶和亲朋好友,承认自己的缺点,并决心改变自己,要求他们对你支持、配合和督促;还要学会宽容,放弃怨恨,化怒气为祥和,将愤怒的包袱从肩上卸下,将你身边的人都被看做天使,你就会发现你永远生活在天堂里。

当一个人追求某项目标而达不到时,为了减少内心的失望,可以找一个理由来安慰自己,就像狐狸吃不到葡萄说葡萄酸一样。还要客观地认识自己,“金无足赤、人无完人”,每个人都有自己的闪光点,又都有自己的盲点;不用比较,自己领悟就是了。

### ● 积极应对各种压力,避免自杀念头的产生和自杀的发生

自杀是一个重要的公共卫生问题,据统计,中国每年至少有25万人自杀,200万人自杀未遂。而自杀的主要原因则包括精神疾病(主要是抑郁症)、社会因素(失望和失落感)、人格异常(冲动性与攻击性)和躯体疾病。而某一重要关系的破裂往往是引发自杀的导火线。

为了引起公众对自杀问题的重视,有效预防自杀,世界卫生组织和国际自杀协会将每年的9月10日命名为“世界预防自杀日”。

目前中国农村劳动力剩余,许多年轻人进城务工,面对就业、职场竞争、孩子上学、城市生存等压力,造成了诸如著名的富士康跳楼事件(当然也有许多其他因素)。因此,要学会放松,减轻压力,不断地找寻生活中让自己感觉到新鲜有趣的事物,永远保持一颗年轻的心;还要学会将愤怒、压抑、悲观、不满等各种各样的情绪通过合理的途径释放出来,如果这些情绪长期压抑在心中,就会出现焦虑和抑郁,导致病态的精神症状。释放情绪的方法有:体育运动、和家人或朋友开心地度假、向朋友倾诉、心理咨询等。





学会感受生活中的爱,学会感恩,学会付出,我们的心中就会充满阳光,爱的阳光就会驱散心中的阴霾。

最后的提示:如果怀疑有明显的心理行为问题或精神疾病,要及早去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治,及早治疗,避免出现不良后果。

### 3. 日常生活与心理健康

生活其实就是奋斗和收获,生活应该丰富多彩,应该是不断的求索,不断的追求,不断的奋斗;尽管前进的路上有汗水,可能还有眼泪,但一定会在成功中获得快乐和享受。

人生在世,不如意事常有八九。从不同的角度看同一件事却可以有不同的感受,“横看成岭侧成峰”,通过调整看问题的视角,从积极的方面出发看光明和主流的一面,就能避免“一叶障目”。在现实生活中,许多事情都是不得已而为之,别人有别人的难处,未必是存心要阴谋,往往是事出有因。多站在别人的立场上看问题,为对方设身处地地想想,多问几个“假如我是他,我该如何?”。当今社会富人有富人的麻烦,穷人有穷人的问题。先富起来的人应该先学会感恩,努力减少贫富差距。穷人应减弱“仇富心理”,别总觉得富人不地道。不管是富人还是穷人,对社会应多承担一些责任,多一些付出则少一些焦虑和紧张,少一些欲望,心情自然顺畅。

## 三、健康生活方式

健康生活方式,是指有益于健康的习惯化的行为方式。

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面(健康素养66条中第3条)。

合理膳食。指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养、促进健康的目的。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。(图4)