漫画健康

阿福阿喜健康一家人

无锡市疾病预防控制中心　现代快报社◎编著

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

漫画健康

阿福向前

健康一家人

无锡市疾病预防控制中心
现代快报社

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS
·南京·

图书在版编目（CIP）数据

漫画健康 阿福阿喜健康一家人 / 无锡市疾病预防控制中心，现代快报社编著 . — 南京 ：东南大学出版社，2013.9

ISBN 978-7-5641-4489-0

Ⅰ. ①漫… Ⅱ. ①无… ②现… Ⅲ. ①保健—普及读物 Ⅳ. ① R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 208929 号

漫画健康 ：阿福阿喜健康一家人

无锡市疾病预防控制中心，现代快报社 编著

责任编辑 ：郭 吉

责任印制 ：张文礼

出版发行 ：东南大学出版社　　出版人 ：江建中

社　　址 ：江苏省南京市四牌楼 2 号　　邮　编 ：210096

经　　销 ：全国各地新华书店

印　　刷 ：南京京新印刷厂

版　　次 ：2013 年 9 月第 1 版　　印　次 ：2013 年 9 月第 1 次印刷

书　　号 ：ISBN 978-7-5641-4489-0

开　　本 ：880mm × 1230mm　1/24　　印　张 ：3

字　　数 ：100 千字　　定　价 ：21.00 元

* 东大版图书若有印装质量问题，请直接向营销部调换。电话 ：025-83791830。

序言

Foreword

时下，健康已成为一个非常时髦的话题，不断被人们关注和追求。但是，什么是健康，怎样维护健康，并不是所有人都能知晓和掌握的。2008 年 1 月，卫生部第 3 号公告发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》，这是我国健康教育领域发布的第一个政府公告，也是世界上唯一一份界定公民健康素养的政府文件。公告界定的公民健康素养包括了三方面内容 基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能，一共有 66 条，简称“ 健康素养 66 条 ”。这些内容是现阶段我国居民在维护自身健康过程中，需要懂得和熟练掌握的基本知识和基本技能。如果一个公民知道这些内容并且能照着去做，就说明其具备了基本的健康素养，也就能健康生活，并且能长寿。

《漫画健康——阿福阿喜健康一家人》，是以健康素养 66 条为基本内容，以一对小学生兄妹——阿福和阿喜为主人公，讲述了他们一家人以及身边的同学、亲戚以及家人的同事、朋友等发生的一系列与健康素养有关的小故事，将“ 健康 66 条 ”所要宣传的核心信息，通过形象、诙谐的漫画精准地表达出来，使读者在轻松愉快的情绪中受到启发和教育，达到传播与普及健康素养知识与技能的目的。

党的十八大报告明确提出“ 健康是促进人的全面发展的必然要求 ”。维护健康，需要掌握必要的知识与技能。许多慢性病，如心血管疾病、呼吸道疾病、糖尿病等，已经成为人们健康的大敌。患者不仅个人痛苦，也使家庭因长期的医疗费用而不堪重负，同时耗费着大量的社会医疗资源。其实，慢性病的发生和发展在相当大的程度上取决于生活方式是否健康。起居无序、饮食无节、烟酒无量、运动无时等，都是慢性病的重要病因。如果按照 66 条健康素养的要求，摒弃不良行为，养成健康的生活方式，慢性病就无从肆虐。许多危险也来源于无知，如生产中的职业危害如何规避，煤气中毒如何防治，骨折伤员如何抢救，心肺复苏如何进行，药品、农药如何存放……掌握这些知识与技能，既可以自救，也可以救人，从而避免许多无谓的伤害与死亡。

2008 年中国健康教育中心的调查显示 中国公民的健康素养水平仅为 6.48%，也就是说 100 个人中只有不到 7 个人具备基本的健康素养，因此需要各级健康教育部门进一步做好宣传与普及工作，以提高公民的健康素养水平。本书是国内首创的，以漫画故事的形式进行健康知识的传播，具有极强可读性和传播价值。

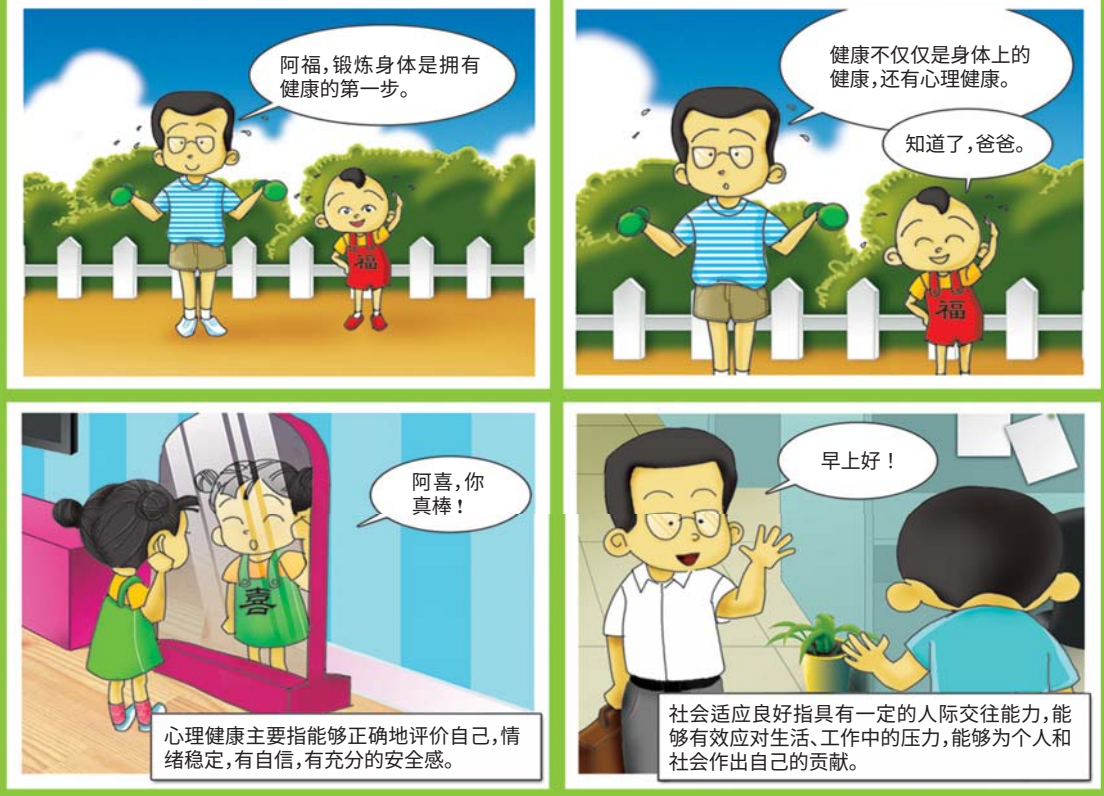
编者

二〇一三年五月

漫画健康 阿福阿喜

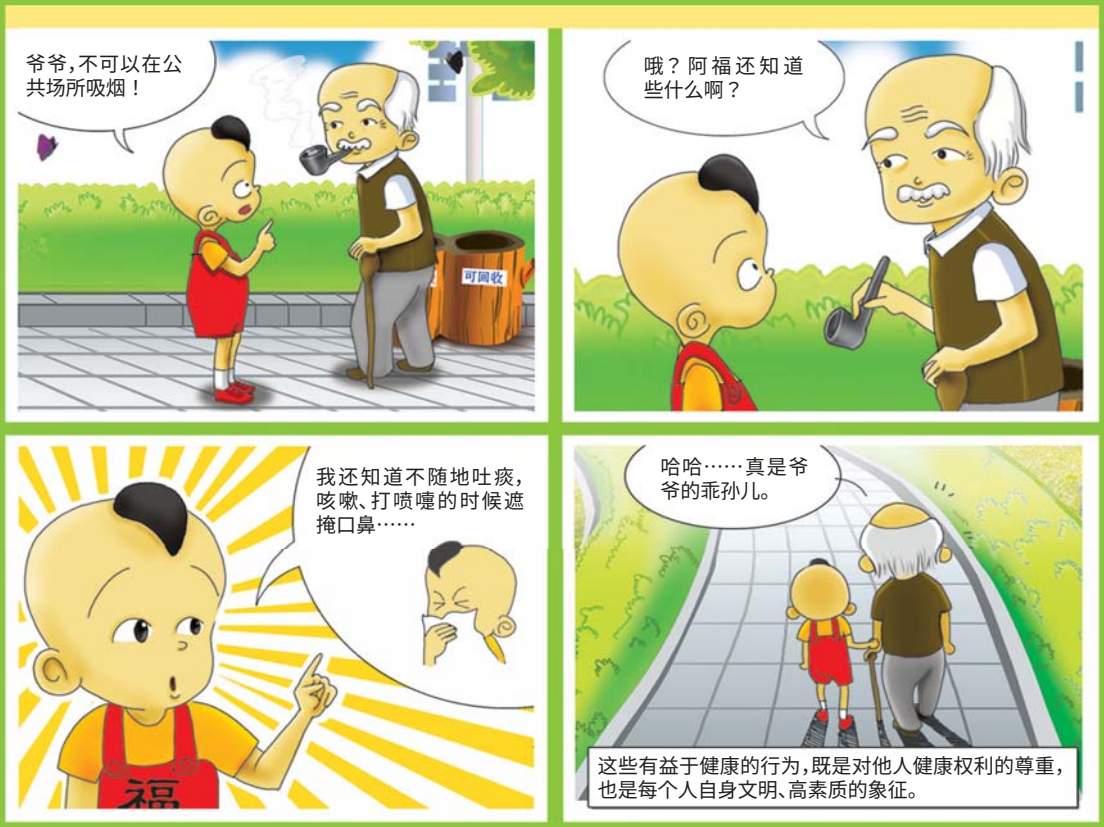
健康一家人 1

1. 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。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

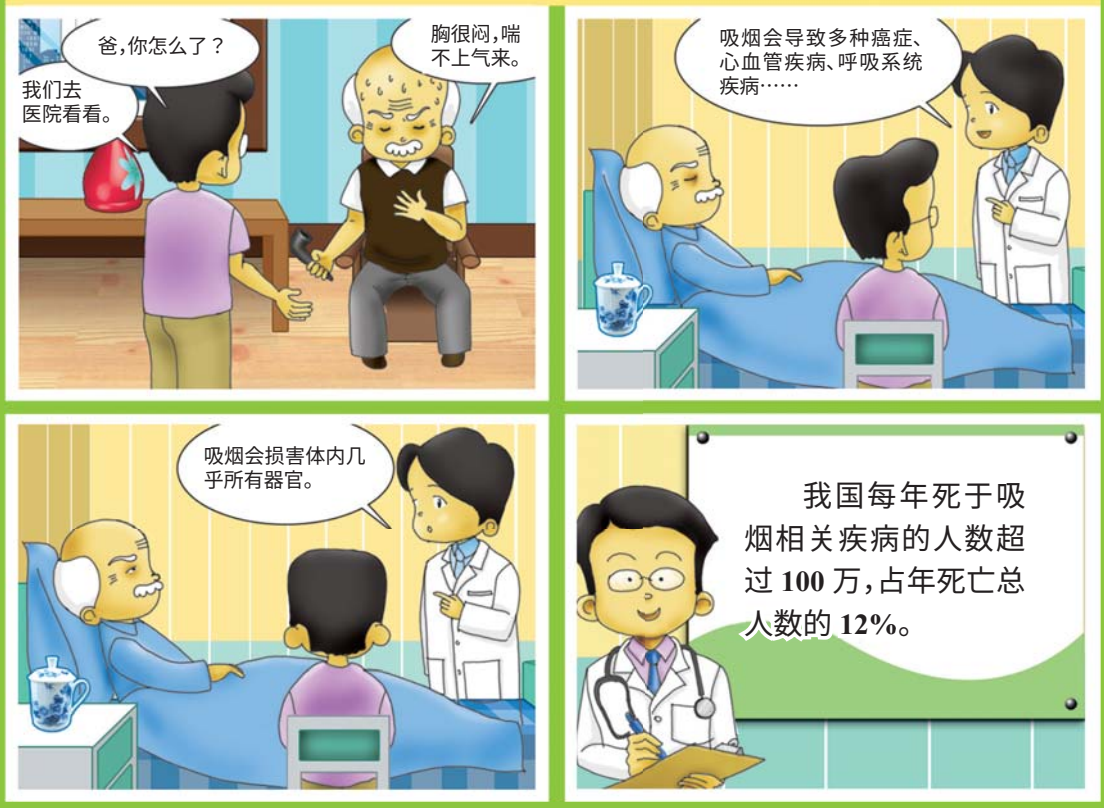
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。



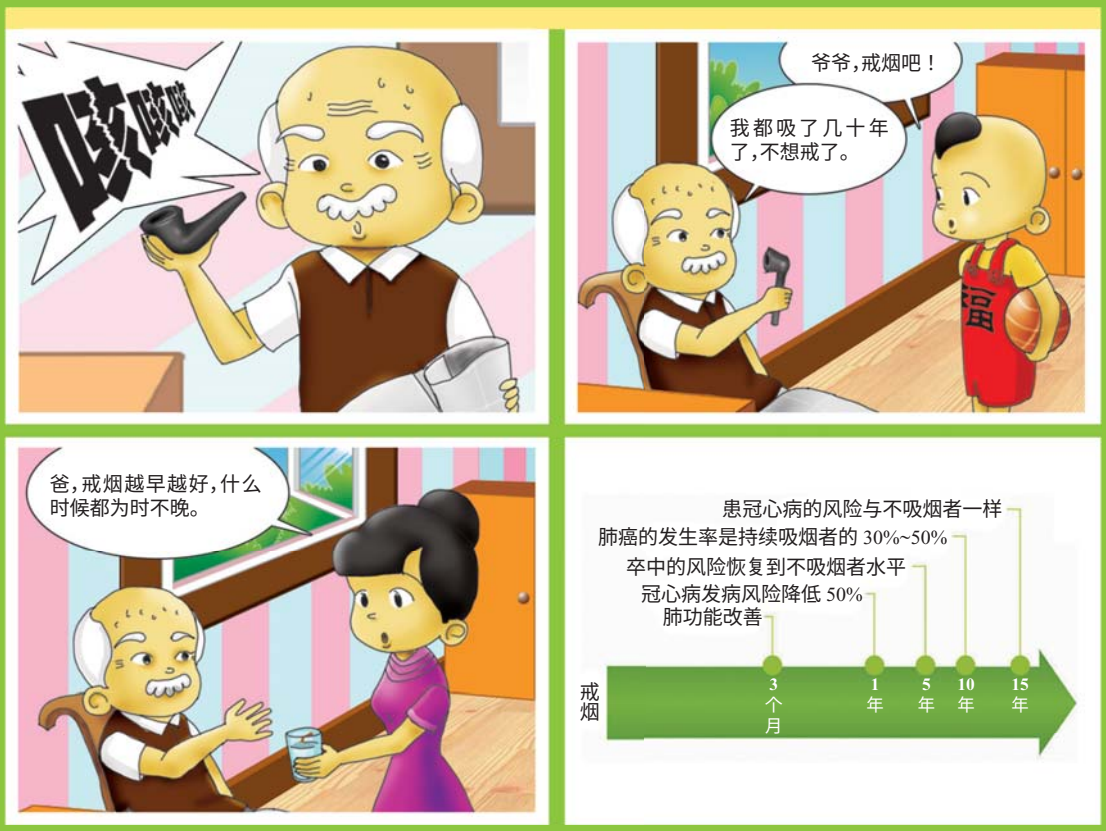
3. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡 4 个方面。

4. 劳逸结合，每天保证 **7~8** 小时睡眠。

5. 吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。



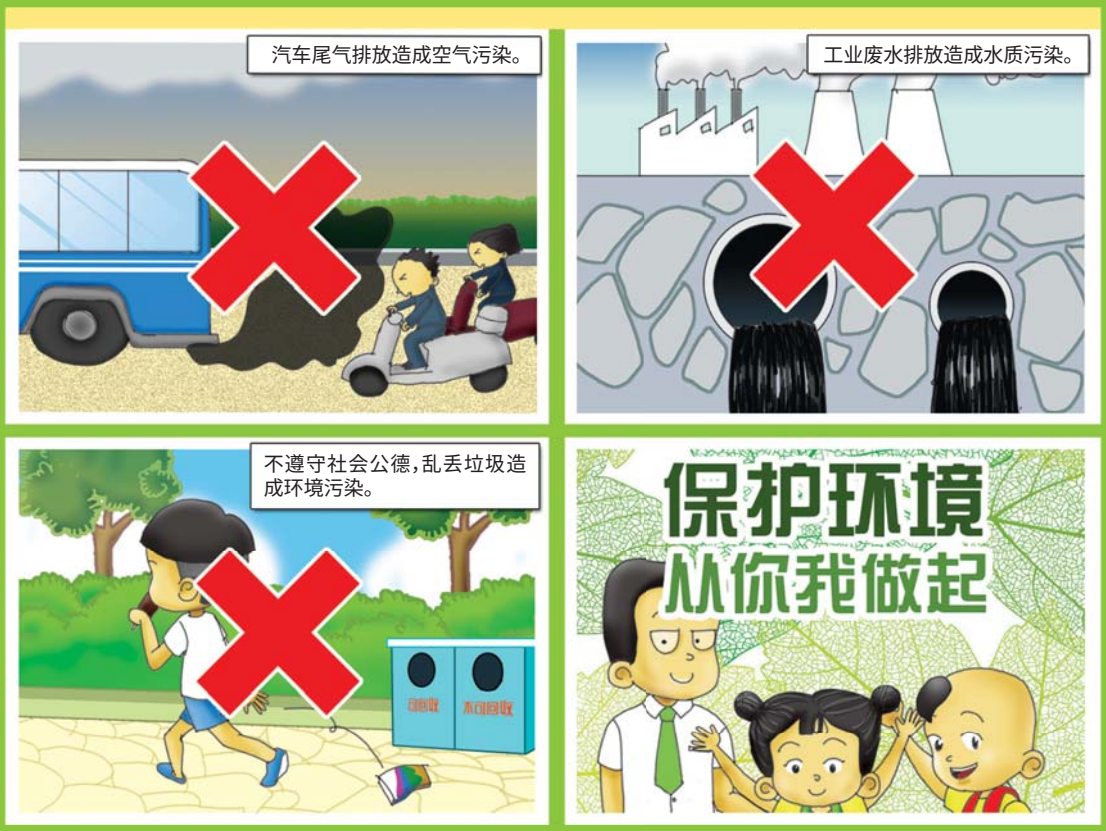
6. 戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。



7. 保健食品不能代替药品。

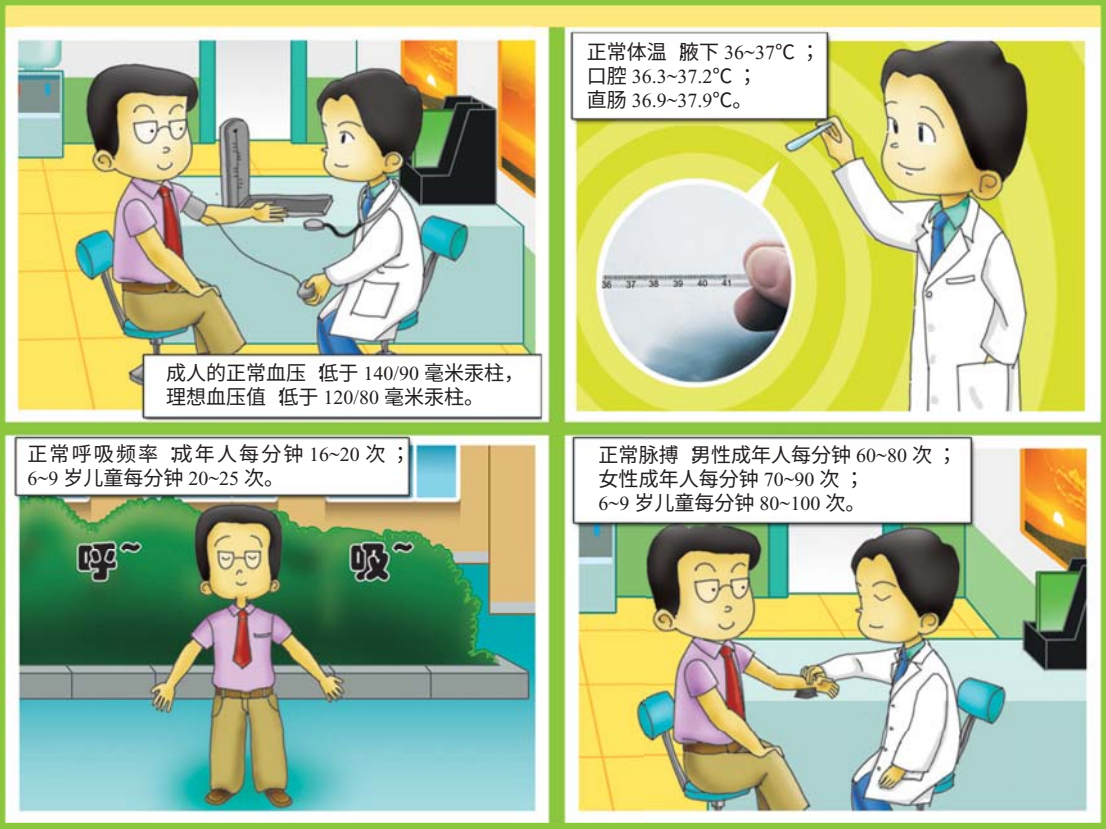
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

8. 环境与健康息息相关，保护环境能促进健康。



9. 献血助人利己，提倡无偿献血。

10. 成人的正常血压为收缩压低于 **140** 毫米汞柱，舒张压低于 **90** 毫米汞柱　腋下体温 **36~37℃**　平静呼吸 **16~20** 次 / 分　脉搏 **60~100** 次 / 分。



11. 避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。

12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

13. 接种疫苗是预防一些传染病的最有效、最经济的措施。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com