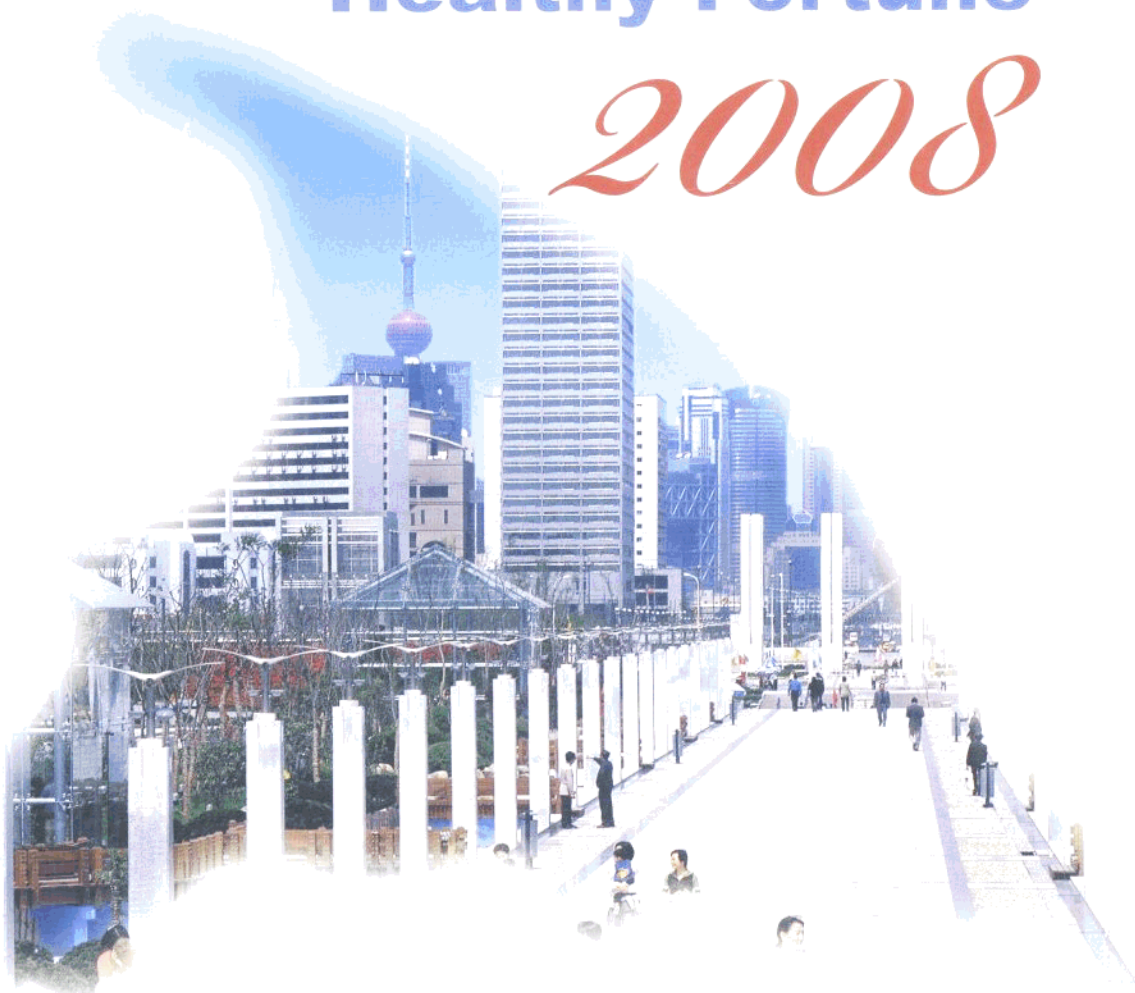


上海市浦东新区建设健康城区科普读物

健康财富

Healthy Fortune

2008



上海科学技术出版社



内容提要

上海市建设健康城市行动始于2003年,即将进入新一轮的三年行动计划。通过全面开展“五个人人”健康市民行动和健康场所建设等健康促进活动,成功探索了以市民健康自助互助管理为主体的疾病群防群控模式,倡导市民提高健康意识、养成健康生活方式,初步建立了全民健康的社会支持系统和市民参与健康城市建设的动员机制,有效促进了市民健康与环境、社会和谐发展,并使市民健康素养、环境健康水准、社会健康评价提升到了一个新的水平,也使传统的爱国卫生工作融入了时代特色和国际化特征。

本书汇集了“五个人人”、健康自我管理、“健康一二一”行动核心知识,采取图文并茂、通俗形象的表现形式,在反映上海市浦东新区在建设健康城区建设中取得成就的同时,普及健康知识,帮助普通市民积累起更多的健康财富。

图书在版编目(CIP)数据

健康财富(2008):上海市浦东新区建设健康城区科普读物/上海市浦东新区爱国卫生运动委员会办公室编著.——上海:上海科学技术出版社,2008.12
ISBN 978-7-5323-9601-6

I.健 II.上 III.保健—普及读物 IV.R161-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第187925号

编委会主任 张恩迪
副主任 焦亚蛟 曹锡康
委员 范金成 刘金宝 马嘉楠
严 胜 顾建钧 白 云
盛新春

主编 范金成
副主编 盛新春
编委 顾学琪 唐 琼 王书梅
杨小红 罗惠平 傅梅芳
沈菊花 孙 平 倪 伟
潘 艺 王鼎佳 顾 勤
徐文艳 邹金良 尹明敏

责任编辑:贾永兴 许 菁
美术设计:翟晓峰 李成俭
上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销
上海盛马奥隆印刷科技有限公司印刷
开本889×1194 1/16 印张5 字数100千字
2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
定价:12.00元

如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,请向工厂联系调换



目录 Contents

序

Preface

难忘“2008”	(2)
The Memorable 2008	(3)

卷首语

Preliminary Remarks

建设健康城市：一项促进全民健康的民生工程	
The Healthy City Initiative—a Project of the People's Livelihood	(4)
期待与展望	
Outlooks	(10)

聚焦世博

Focusing on the World Exposition

城市，让生活更美好	(11)
建设健康城市，实现“无烟世博”	(13)
拒绝二手烟	(13)
健康环境造就健康生活	(14)
“生态城市”的概念	(17)
健康世博 绿色出行	(18)
“社区公共自行车免费租赁”意义重大	(19)
浦东新区启动“自行车租赁”	(20)
这些陋习你有吗	(21)

全民健康生活方式扫描

The Healthy Life Styles of All the Citizens

世界卫生组织：饮食、身体活动与健康全球战略	(25)
芬兰：全民健康生活方式战略	(26)
美国：“健康生活新起点”	(27)
“健康中国2020”战略	(28)
中国公民健康素养66条	(30)
日本：“健康日本21世纪”国民健康运动	(32)

吃动两平衡 Diet and Exercise

轻松享受生活	(44)
一场别开生面的“吃与动”辩论会	(46)
“616”健教工程	(48)
您的饮食合理吗	(49)

行动篇 Activities

日趋攀高的新区体育人口	(50)
“我运动、我健康、我快乐” ——浦东新区开展健康“一二一”运动操活动纪实	(51)
陆家嘴街道“健康一二一”运动纪实	(52)
为金杨团队争光	(52)
男性齐参与 健身深入人心	(54)

健康自我管理

Health Self-management

控制高血压 Controlling the High Blood Pressure	
盐勺行动	(57)
对付“三高”症的饮食主张——低盐有道	(58)
功不可没的“非药物治疗法”	(60)
高血压15个模糊概念	(62)

风采篇 People

人人当上称职的“保健医生”	(64)
健康管理引发的“热线投诉”	(65)
杨阿姨的“稳压经”	(66)
轻松走出生活阴影	(67)
刘老伯的“金钥匙”	(68)
走进“小组” 结缘健康	(69)
老骥奋蹄勤 夕阳无限好	(70)
知心女儿	(71)
社区居民健康的守望者	(72)

新“五个人人”

The New “Five Actions for Everyone” Activity

人人动手清洁家园行动：让世界清洁起来	(74)
人人学会应急自救行动：把危害减轻到最低	(75)
人人坚持日行万步行动：积极参加有氧运动	(76)
人人劝阻室内吸烟行动：让我们更健康	(77)
人人掌握控油控盐行动：低脂菜也美味	(78)

观点

Viewpoints

精神卫生问题不可轻视	(80)
------------	------



难忘 2008

2008年的日历终于撕落最后一页，2008年的悲喜和甘苦都已定格成过去时，“2008”却注定是一个铸满难忘记忆的符号，铭刻在我们心头，也烙印在浦东建设健康城区的特定片段中。

张思迪

(上海市浦东新区副区长，《健康财富》编委会主任)



难忘“2008”，百年奥运梦，今日终成真。当神奇美妙的奥运圣火越过千山万水，从另一个文明古国来到古老华夏文明的发源地时，熊熊燃烧的，除了普罗米修斯的光明之梦，还有古往今来人类对健康、祥和、平安永不停歇的追求。伴随举国迎奥运的热情与喜悦，“迎奥运、讲卫生、建健康之城”成为浦东建设健康城区行动的宣传主旋律，我区不仅在大型体育场馆和公共场所发起了健康文明行为总动员，还在城乡各社区单位开展了“健康一二一”全民大舞动，引导和鼓励广大人民群众健身更健心。

难忘“2008”，“5·12”汶川地震，令全世界震惊。这是刻在13亿中国人民和海内外炎黄子孙心头深深的痛，在抗震救灾的集结号中，一场没有硝烟的战斗打响了！区爱卫部门主动请缨、迅速组织卫生防疫力量奔赴四川灾区参与环境消毒工作，出色圆满地完成了相应任务。与此同时，在灾难引发的反思中，珍重生命不可避免地成为焦点话题，它使我们开展“人人掌握应急救护技能”等建设健康城区“五个人人”重点活动的必要性得到了社会各界的认同和重视。

难忘“2008”，2010年上海世博会筹办工作进入了实质性推进阶段。“城市，让生活更美好”的世博主题，如此鲜明地映照出诸多制约着上海这座城市美好生活的不和谐景观，这也正是我们建设健康城区行动正在致力改进的问题。于是，当迎世博600天行动计划按下启动键时，我们当仁不让地置身其中。以有效控制世博园区虫害孳生为目标，区爱卫部门把有害生物防治作为建设健康城区的重点工作，不断拓宽思路、创新方法，努力提高有害生物防治效果。针对市民日常生活中诸多不健康、不文明的行为方式，我们更是持之以恒地加大干预和影响力度，因为我们深知“健康”是“美好”的题中之义。

难忘“2008”，第二轮建设健康城区行动悄然告一段落。说它“悄然”，因为与以往的各项创建活动相比，建设健康城区行动的使命，决定了它将被奖杯和鲜花簇拥，有的只是一项项新的健康问题向我们发出的挑战。对各类影响健康的因素，“使命”决定了我们必须时刻保持警觉；当手足口病突如其来，我们充分发挥爱国卫生运动发动群众的传统优势，组织

全民清洁家园活动，倡导市民养成良好卫生习惯，防止疾病流行。当“三聚氰氨”事件发生时，我们深入思考如何以建设健康城区行动，促进企业承担起维护公众健康的社会责任。当金融危机波及全球，我们似乎看到了择业竞争带给职业人群身心健康的影响，这是又一个需要关注的健康新问题……在这些思考中，我们酝酿健康促进的新目标，设计建设健康城区行动的新任务，尤其是当前全区正在深入开展学习实践科学发展观活动，要求我们进一步解放思想、创新思路，有效促进辖区环境、人群、社会健康水准不断得到提升，让建设健康城区继续成为坚持科学发展观的生动实践。

难忘“2008”，因为，在回顾总结的过程中我们找到了存在的诸多不足，这也恰恰是未来努力的方向。建设健康城区行动又将掀开新的一页，未来3年内，我们的探索与奋斗、心血与汗水，必将和这座城市经受的所有挑战与辉煌、所有风雨与阳光熔铸在一起……

谨以此文与浦东爱国卫生、建设健康城区工作战线的全体同仁共勉。■

The Memorable 2008

The last page of the calendar of 2008 will be torn off and all the happiness and sadness of this year will be in the past. 2008 is destined to be a memorable year in our mind as well as in the healthy city initiative in Pudong district.

In 2008, the dream of China hosting the Olympics Game has been true. With the national passion and excitement, the main topic of the healthy city initiative of Pudong district settled on A Healthy and Hygienic City for the Olympics. There are not only the motivating activities in great gymnasiums and public places but also the healthy rhythm activity in every community to guide the citizens to exercise appropriately in body and mind.

In 2008, the 5.12 Earthquake in Wenchuan shocked the entire world. To fight against the disaster, Pudong district committee of health promotion acted quickly and organized an epidemic prevention and hygiene group to go to the disaster area to help. The group accomplished the task successfully. When we look back to the disaster, the value of life becomes inevitably the focus and

it also acknowledged our previous efforts on *Everyone Knows the First-aid in the Five actions for Everyone Activity*.

In 2008, the preparatory work for the *World Expos of 2010 Shanghai* has been in the key stage. The theme of the *World Expos of 2010—Better City, Better Life*—significantly prevents the occurrence of the discord of the city which is also the thing that we are working to demolish. We devoted ourselves to the action plan 600 days before the *World Expos of 2010*. Aiming at controlling the pests in the World Expos gardens, the Pudong District Committee of Health Promotion focuses on the pest control and made great achievement by exploring new ways and developing new ideas. For the unhealthy and uncivilized behavior of the citizens, we also interfere and try to influence them because we know

that health is a part of beauty.

In 2008, the second round of healthy city initiative ended quietly. Compared with other kinds of initiative, the task of the healthy city initiative set its characteristic which is never with praise or rewards but with challenges of health problems emerging day after day. The task also makes us alert about any threat to health. We are making new plans for health promotion and new task for healthy city. Right now, the district government is organizing employees to study the scientific concept of development which requires us to broaden our view and make innovation, improve the health level of the environment, group and society. The healthy district initiative will continue to be the vivid practice of the appliance of scientific concept of development.

In 2008, we still found many shortcomings when we look back to the past. These shortcomings will be the next that we are going to overcome. The new page of healthy city initiative is to be turned. We will also take all the challenges and face a much better tomorrow. ■

建设健康城市： 一项促进全民健康的民生工程

访上海市爱卫会（市健康促进委员会）专职副主任李忠阳



上海市建设健康城市2005～2008年行动计划的实施已进入倒计时，目前市和区县相关部门已按既定部署开展本轮行动的终末评估工作。建设健康城市是项全球性行动战略，也是项渐进式社会系统工程，如何评价以往实践得失，未来三年内上海市在建设健康城市领域又会有哪些新构想、新举措？带着诸多问题，《健康财富》日前采访了上海市爱卫会（市健康促进委员会）副主任李忠阳。

《健康财富》（以下简称“健”）：

上海市建设健康城市第二轮三年行动到2008年末即将画上句号。有别于国家卫生城市、环保模范城市、园林城市等诸多创建型活动，建设健康城

“

The focus of healthy city initiative is motivating the residents to cooperate for the activity. So as the organizing body, Shanghai Municipal Committee of Health Promotion devotes to construct and perfect the working platform of social participation, department co-ordination and resource integration and makes full use of this platform. Through 6 years' working, the social supporting system for citizens' health was perfected, the effective motivating system of social participation in healthy city initiative has been established and the disease prevention model mainly on self-health management of citizens has been formed. All these have effectively helped the governments, the collaborating departments and social organizations to pay more attention to and participate in the construction of the harmony between citizens' health and environmental and social development.

”

市行动需要持之以恒推进，且没有上级部门给予的任何荣誉称号，作为市建设健康城市联席会议牵头部门负责人，您能否对6年来上海市所做工作有一评价。

李忠阳（以下简称“李”）：建设健康城市行动的最大特点是广发动、强协作、聚合力。因此，市爱卫会作为牵头部门，在发挥爱国卫生运动传统优势的基础上，致力于搭建和完善社会动员、部门协调、资源整合的工作平台，最大限度地发挥这一平台的功能。通过6年的努力，进一步健全了全民健康的社会支持系统，基本建立了全社会参与健康城市建设的有效激励机制，初步形成了以市民健康自助互助管理为主体的疾病群防群控模式，有效推动了各级政府、相关部门和社会组织更加重视、关心和参与促进市民健康与环境、社会和谐发展。

6年来，我们紧密结合2010年上海世博会筹办工作、公共卫生体系建设、环境保护、新农村建设等中心任务，坚持科学发展观，以增强城市综合竞争力为主线，通过科学调查

“ In the first three-year activity, we made progress on promoting the healthy environment of the city and in the second three-year activity, we made achievements in improving the group health standard. Through these efforts of each activity, we keep raising the levels on citizens' health and environmental standard as well as the social evaluation on health. ”

“锁定”市民健康需求，制定了系统周密的三年行动计划指标体系和分年度实施方案，采取中期评估与终末评估相结合方式，加强对目标任务的过程管理。

第一轮三年行动周期中，我们围绕提升城市健康环境做实了“文章”，各职能部门以实现不同的环境质量要素指标为目标，各司其职、有主有次，分头负责组织开展各重点推进行动；而在第二轮行动周期中，我们围绕提升人群健康水准做细了“文章”，以“五个人人”等重点活动的深入开展为抓手，从加强社区健康服务和促进健康自我管理两个方面，更为有效地维护好市民健康。通过这些努力，我们使市民健康素养、环境健康水准、社会健康评价的水平在每个行动周期都不

断得到提升。

健：对上海市建设健康城市工作的既有实践，您认为有什么不足之处？

李：建设健康城市不是一蹴而就的工作，对市民健康素质的改变、对城市健康“软实力”的提升，决非一时一事之功、一朝一夕可成。过去6年中，我们已经做了大量针对性的社会动员，实践证明是行之有效的，但社会动员的广度和力度与我们建设健康城市的长远目标和阶段性任务相比，还不相适应，有待于进一步加强。同时，由于建设健康城市的社会效益大于经济效益，既需要长期投入，短期又不易显效，因此急功近利者远之，多元投资体系较难建成；而光靠各级政府或社会组织的投入，相对于整个事业的发展还是远远不够的。从某种意义上说，我们需要有耐得住寂寞、淡泊名利，真正认同健康促进的深远意义的有识之士来共同推进建设健康城市行动，这既印证了社会动员的必要性和重要性，也反映出现有工作的不足。

健：新一轮建设健康城市行动计划制定的依据是什么，如何确定总体行动目标？

李：存在问题决定努力方向。不容忽视当前本市仍面临诸多健康问题，包括：经济发展对环境造成的负面影响，人口老龄化带来的社会压力，择业竞争带来的职业人群身心健康问题，膳食不合理、缺乏体力活动等不良生活方式导致高血压、癌症等发

“ The existing problem settled the direction for our efforts. It should be noticed that there are many health problem existing in Shanghai including: the negative sequences of the economic development to the environment, the social pressure of the aging, the physical and psychological problems on vocational group brought by the employment competition, the chronic diseases like high blood pressure and cancer due to the unhealthy living habits like unhealthy diet and lack of physical exercises, the new problems on disease prevention and city management brought by the sharp rise of recurrent population and so on. So the base of the new round of Healthy City Initiative will be keeping coordinating and promoting the healthy city initiative, popularizing the idea and technique of health promotion, strengthening the responsibility of health protection in enterprises and citizens, taking care of the health problems which are of social attention and further improving the soft power and environment by promoting the sustainable, healthy and steady economic development in Shanghai. ”

病增多,流动人口剧增给城市管理和疾病预防带来的新问题,等等。据此,继续协调推进建设健康城市行动,致力于在广大市民中普及健康理念和健康促进技能,增强企业和市民维护健康的责任意识,夯实社会组织关注健康问题的基础,进一步推动本市经济社会持续、健康、稳步发展,努力提升城市的软环境和软实力,是研究制定新一轮建设健康城市行动计划

一轮行动计划时,我们提出 32 字的推进策略,即:**以人为本、注重参与、服务世博、融入全局、纵横协作、立体推进、聚焦重点、持续发展。**

首先,坚持以人的健康为本、以公众对健康的主动追求为重,充分尊重和凸现市民在这一行动中的主体地位,根据不同人群解决自身健康问题的实际需求,因人制宜、积极创设各类公众参与平台,促进市民健康素

社会协调发展的全局。第三,建设健康城市行动由部门建设项目和社会推进活动组成。一方面不断强化社会动员,依托这一平台为政府职能部门认真履行职责、开展项目建设创造条件;另一方面充分集聚部门合力,依托其资源优势深化各个层面的社会推进活动。第四,持续关注城市化进程中新近出现的健康问题,通过借鉴已有经验,创新工作机制,研究制定健康促进的保障性措施,及时应对和切实解决其中的一些重点健康问题,不断丰富这一行动的内涵,努力完善可持续发展的行动机制。

依托于这 32 个字的推进策略,我们召集各方专家几经研究,并广泛听取区县相关部门建议,对已深入社区、深入群众、深入人心的“五个人人”这一品牌进行重点推进活动,在内容上作了新的调整。**新“五个人人”活动包括:人人动手清洁家园行动,人人劝阻室内吸烟行动,人人坚持日行万步行动,人人掌握控油控盐行动,人人学会应急自救行动。**其中,控油控盐、日行万步等行动理念,我们在第二轮建设健康城市行动中就已经喊响,并引起了社会的广泛关注,我们甚至听到了不同的声音,“每人每

“ The upcoming three years will be the new round of activity and we will integrate the healthy city initiative with scientific development and the activity plan of 600 days for the World Expos. To develop our economy scientifically, we should pay attention to the speed of economic development as well as the way of economic development. The environmental health should not be inferior to the short-term economic benefits. Based on the idea of policy for the people we should take people's livelihood into consideration and develop social careers which benefit the citizens' health. The theme of the World Expos in 2010-Better City, Better Life- is in accord with the strategy of healthy city initiative. ”

的基本出发点。

健:立足上述出发点,上海市建设健康城市新一轮行动在推进策略和重点活动的安排上将作哪些新的考虑或调整?

李:未来 3 年作为一个新的行动周期,我们将把建设健康城市与深入学习实践科学发展观活动紧密结合起来,与本市迎世博 600 天行动计划的实施紧密结合起来。坚持科学发展,要求我们既注重经济增长的速度,更注重经济增长的方式,不能以牺牲环境健康的代价来换取眼前的经济利益;要求我们本着执政为民的宗旨,进一步关注民生,大力发展有利于维护市民健康的各项社会事业。2010 年世博会的主题就是“城市,让生活更美好”,这些要求和健康城市行动策略都是融会贯通的。因此,在制定新

质全面发展。其次,紧密结合世博会筹办、举办等一系列工作,制定各项任务指标和推进活动,借势推进、互为影响;在服务世博中持续推进建设健康城市行动,使之融入经济

“ So, during the making of the new round activity, we set our strategy as Human-oriented, mass participating, the World Expos serving, overall viewing, holistic coordinating, multi-promoting, point-focusing, and multi-promoting. First, bearing human-oriented in mind, according to the practical health needs of different social groups, concentrating on the public health needs and respecting the major role of the public, we will build the platform for citizens' participating to promote their own health. Second, integrating with the World Expos, we will settle the goals of our work and carry out all the activities to form a mutual promotion of the World Expos and the people' health. By keeping promoting the healthy city initiative in serving the World Expos, we will insert the health city initiative into the harmonious development of the economy. ”

“Based on the strategy, we have adjusted the ‘5 actions for everyone’ activity and promoted it in communities, the publics and people’s mind. The new ‘5 actions for everyone’ includes: everyone cleans his living place, everyone prevents the indoor smoking, everyone keeps walking 10000 steps everyday, everyone knows how to control the oil and salt in his diet and everyone knows the first-aid. The delivery of the new ‘5 actions for every’ activity will develop the core idea of ‘take care of people, influence people and depend on people’ in healthy city initiative.”

“天食盐必须少于6克吗？”“日行万步是否包括各种健身运动方式？”等等，这些声音似乎与我们的倡导有分歧，却是令人欣喜的信息。因为，我们的倡导从某种意义上看更是健康理念的倡导，是一个警醒人们关注健康生活方式的符号。它更多考虑的是问题的普遍性，而引起的争议反映出问题的特殊性，但当广大市民都来关注什么才是真正的健康生活方式时，可以说，这就是我们需要的社会宣传效果。新“五个人”活动的开展，将会把建设健康城市工作中“关注人、影响人、依靠人”的核心理念继续发扬光大。

健：新一轮建设健康城市行动的主要任务包括哪几方面？

李：在确定新一轮建设健康城市行动主要任务时，我们考虑应处理好三对关系：一是环境与人的关系。健康环境服务于人群健康，健康人群影响环境健康；二是硬与软的关系，国情市情和社情民意决定了在目前这一发展阶段，加强城市健康环境的硬件建设仍然是工作的重头戏之一。与之相对应的是，应当持之以恒、循序渐进地从细微处着手，逐步提升市民的健康素质和健康水平，这是打造城市软环境、提升软实力的重要抓手。三是被动与主动的关系。人群健康身心的形成有赖于外部作用，特别

是周到、完善和适宜的健康服务，对提高人群健康水平有着不可或缺的重要作用；但接受服务毕竟仍是被动状态，而积极主动的健康自我管理将对有效提升人的健康素质发挥决定性作用。兼顾上述关系，我们在未来3年中将主要完成三方面的工作任务，即营造健康环境，完善健康服务，加强健康管理。

对健康环境的指标性要求，我们提出至2010年，城市主要环境指

标基本达到国家卫生城市要求，具体要求涉及到水环境、大气环境、市容环境、居住区环境以及食品安全环境等方面，相关工作以城市建设与管理、卫生监管等部门为主组织开展。

在健康服务方面，我们将全面推广和普及健康生活方式应具备的理念、行为和技能，积极提供优质的医疗卫生服务，逐年提高市民对健康素养和健康生活方式的知识知晓率 and 行为形成率，不断改善市民健康综合素质。具体工作指标涉及到疾病预防控制体系建设、社区重点慢性病规范化管理、社区卫生服务平台网络全覆盖建设、心理健康问题关注及干预、中医适宜技术进社区服务、郊区合作医疗事业发展以及普及生殖健康、优生优育、避孕节育和预防艾滋病知识，完善社区体育设施建设等相关工作。

在健康管理方面，我们提出按照“条块结合、以块为主”和“整体推进、个性发展”的原则，紧紧依托社区和

“When setting the major task of the new round healthy city initiative we should pay attention in three aspects: the first one is the relationship between environment and the people. The healthy environment serves for the people’s health and the healthy people will also affect the environmental health. The second one is the relationship between the soft power and the hard power. The situation of our nation and our society decide the development stage of this time and the hardware construction of healthy city initiative is still the main focus of our work. In accordance to it, we should keep improving the citizens’ health which is the key for raising the soft power. The third one is the relationship between the passive and the active. The healthy physical and psychological condition is depended on the outer environment especially the health and medical care which is necessary to people’s health. But the reception of the service is passive and the active self-management of health is crucially effective on the improvement of people’s health. Considering the three relationship we will accomplish tasks in three respects: making healthy environments, perfecting health care and strengthening the health management.”

“

To improve the healthy environment, we posed that by 2010, the main environmental index of Shanghai will reach the national standard for hygienic city. In health care, we will promote and popularize the idea, behavior and technique of healthy lifestyle, providing the medical health care with good quality, making more citizens know and practice the healthy lifestyle year by year, improving the comprehensive health quality of the citizens. In health management, we insist the principle of 'district promotion' and 'overall promotion and individual development' to popularize the health education and raise the ability of self-management on health by relying on the health promotion activities in communities and work units. The focus is to organize all kinds of health self-management groups, encouraging the residents to know their physical condition and influence them to self-management through the experience of the popularization of self-management on high blood pressure.

”

单位的健康场所建设活动，不断提高宣传教育的渗透力，逐年提升公众健康自我管理能力。重点是在总结推广全市高血压自我管理工作经验做法的基础上，全面组建各类健康自我管理小组，力争覆盖全市各居村委会和健康单位，鼓励社区居民主动掌握自身健康状况，主动干预自身健康隐患，逐步实现健康自我管理。

健：听了您的翔实介绍，我们对上海市建设健康城市2009～2012年行动计划的目标、任务、策略等有了全方位了解。您认为要确保这一行动计划有序、有力、有效推进，需要配套哪些保障措施？

李：我们从加强领导、完善机制、科学评估、广泛合作等4个方面对建设健康城市新一轮行动的保障措施提出了初步构想，具体内容在斟酌审定之中。这些构想都是在对以往工作得失的客观、公正、科学评价的基础上形成的。

建设健康城市虽然是项社会性、

系统性工程，但大量任务指标还是分解到各相关职能部门的，这些指标的设定完全尊重相关部门意见，各级政府及职能部门要从执政为民的认识高度出发，把完成建设健康城市行动的指标任务与履行部门职责紧密结合，加强组织领导，主动推进工作。在此过程中，对本市以建设健康城市行动

为纽带和框架，已经成功搭建起来的社会动员平台要利用好、发挥好其功能。我始终认为，市爱卫会（市健康促进委员会）作为一个议事协调机构，我们的职责不是直接地承担各项指标任务，而是为职能部门更好地开展工作做好铺垫、做好协调、做好大量的服务工作。建设健康城市行动所取得的成绩，不应单纯地归于哪一个部门、或哪一届政府，因为这是一种润物细无声的努力，需要几代人默默奉献、倾其心血来换取点点滴滴成效。加强对建设健康城市工作的组织领导，需要我们真正从思想上、行动上坚持科学发展理念，促进环境、人群、社会健康和谐发展。我甚至认为，从某种意义上理解，建设健康城市是一项致力于促进全民健康的永不止步的民生工程，它是属于理想主义者的事业。

需要强调的是，完善参与机制既是一项保障措施，也是我们在完成实体性工作指标的同时，仍在重点探索和不断强化的一种工作方法。从建设健康城市行动的计划制定、过程管理和效果评估等环节，我们都将探索引入多层面、多视角的社会参与机制。

“

We suggested the basic idea for the new round of healthy city initiative in 4 aspects as strengthening the leadership, perfecting the mechanism, scientific evaluation and broad cooperation. These ideas are acquired from the objective, faire and scientific assessment of our past experience. Governments and the functional agencies should integrate the healthy city initiative index with their own function, strengthening the leadership and promoting the work by holding to the point that policy is for the people. The Municipal Committee of Health Promotion, as a counsel and coordination institution, does not directly carry out all the activities but coordinates with every government agency to conduct the work better and more effectively. The achievement of healthy city initiative does not belong to a specific agency or government because it is the achievement made by several departments and generations.

”

比如，探索建立公开听证制度，在制定和完善健康城市相关政策过程中广泛听取公众意见，让市民参与阶段性目标的立项决策，注重兼顾不同群体的健康权益；比如，完善健康城市建设评估机制，请社会公信人士和专业人士参与行动效果评价；比如，健全激励机制，调动不同主体开展建设健康城市活动的积极性，让更多的志愿者服务渗透到社区健康服务中；又如，鼓励和引导社会资金投入健康城市建设项目，从而推动实现健康城市事业投入主体的多元化等等。

未来3年内，在加强国际国内的交流合作方面，我们也在积极酝酿一些具体的措施、活动。包括每年有重点、有选题地举办健康城市论坛，加强与兄弟省市在建设健康城市和健康促进领域的合作交流；积极筹备国际健康城市市长论坛，筹建世界卫生组织健康城市合作中心，与国内外健康城市建立广泛友好的沟通渠道，努力提升本市建设健康城市的国际化程度。

健：对浦东新区未来三年内深入推进建设健康城区工作，请您提出宝贵建议。

“ The perfecting of participation mechanism is not only a safeguard measure but also a way which is being explored and strengthened when we are carrying out the task. We explore the social participation mechanism of all social sectors during the process of making plan, managing the process and evaluating the effects. In the upcoming 3 years, we will work out some specific measurements and activities in the aspect of international communication and cooperation. Also, we will strengthen the communication and cooperation with other provinces and municipalities by hosting the Healthy City Forum which has specific topic every year. We are on the way to hold the International Forum for Mayors of Healthy Cities, to establish the collaborating center for healthy cities with WHO, to build the friendly relationship with healthy cities abroad and to improve the international level of healthy city initiative. ”

李：浦东新区在建设健康城区行动中始终保持一股令人看好的“劲”，敢于大胆创新工作思路、积极探索个性工作方法；注重因地制宜落实各项工作措施，善于从细微处入手，关注和解决不同人群的健康问题。特别是对外来人群的诸多健康服务措施（包括外来儿童交通安全项目管理等），

体现了一个大都市应有的人文关怀。可以说，浦东新区建设健康城区的各项工作始终走在全市前列，我衷心希望浦东新区爱卫会能在新一轮行动周期内，立足良好工作基础，不断创造新方法，积累新的经验和成效，一如既往地上海市建设健康城市行动发挥示范引领作用。■

“ The Pudong District Committee of Health Promotion has maintained its reputation during the Healthy District Initiative, making innovations and exploring characteristic working methods, carrying on measurement according to different areas and taking care of and solving the health problems of different groups. Especially, the medical and health care for the immigrant population including the traffic safety project for immigrant children which show the humanistic care of a big city. It is said that the healthy city initiative in Pudong area is at the top among the other districts of Shanghai. I sincerely hope that by keeping what they have accomplished, the Pudong District Committee of Healthy Promotion will keep exploring new ways and acquire new knowledge to be the model of healthy city initiative in Shanghai. ”

期待与展望

孔灵芝(卫生部疾病控制局副局长)



联合国首个人类发展报告指出,21世纪的健康是人的权利与尊严,也是人的财富与文明。党的十七大报告提出,健康是人全面发展的基础,关系千家万户的幸福。也有人说,健康是1,有了这个1,后面的0才变得有意义,这些都非常贴切地表达了健康对人生、家庭、社会和国家的意义。

然而,我国居民的健康状况却不容乐观,2006年进行的全国第三次全死因回顾调查显示,脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病和心脏病死亡已占我国居民总死亡的75%以上,而与这些死亡密切相关的高血压、糖尿病、高脂血症和肥胖患者在我国高达数亿人,若不及时加以控制,将进一步加重以上疾病的负担。

面对如此严重的健康问题,除了治疗,我们还能作些什么?已经有越来越多的证据揭示了生活方式与慢性病的关系,继世界卫生组织提出改变生活方式可以预防约80%的心血管病、糖尿病和40%的癌症之后,世界癌症基金会发布的最新报告再次提供了大量生活方式与癌症关系的证据,其中有6种癌症与肥胖有关,还

“ In the report of human development by the United Nation, health is the right and dignity as well as fortune and civilization of the people in the 21st century. Health is like a figure instead of zero, so we can add numerous zeros behind it to form a big number. This metaphor points out the meaning of health to the people, the family, the society and the country. ”

有一些癌症与酗酒有关,因此有人预测,改变生活方式可以预防的癌症比例,有可能提高到60%~70%。这一切都告诉我们,真正决定命运的是我们自己,健康就掌握在每个人手中。

通过倡导和促进健康生活方式改善全民健康状况,其他国家已有很多成功经验。1997年,当时的美国总统克林顿亲笔签署了“健康生活新起点”(NEWSTART)计划,并在全民范围内开展了“健康国民2010”(HEALTHY PEOPLE 2010)。20世纪70年代,日本开始了“健康日本21世纪”国民健康运动。2004年,第57届世界卫生大会通过了“饮食、身体活动与健康全球战略”,要求各

成员国将推动健康饮食和身体活动作为保障民众健康、推动社会进步的重要策略。

为此,卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动办公室和中国疾病预防控制中心共同发起了以“和谐我生活、健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。行动以合理膳食和适量运动为切入点,推出合理膳食和身体活动的指导工具,设计与居民日常工作生活密切相关、简便易行、能长期坚持、效果明显的健康生活方式指导方案。我们衷心希望通过这样的行动,帮助百姓正确面对越来越多的美食诱惑和越来越方便的生活、出行与工作方式,合理解决享受生活与拥有健康的矛盾。

上海是国际化大都市,社会与卫生工作的各项指标都名列前茅。自2007年9月1日全民健康生活方式行动启动以来,上海市脚踏实地,在政府主导、社会发动、全民参与方面做了大量工作,形成了良好的健康氛围和社会支持性环境。愿上海的工作越做越好,愿每个人都能拥有健康、快乐生活。■

“ Shanghai is an international municipality and always keeps its reputation in its social and health management in China. Ever since the beginning of the activity of 'Healthy Lifestyle for the Whole Nation' in September 1st 2007, Shanghai government did lots of work by the formula of government-leading, social-initiating, citizen-participating and therefore formed a good atmosphere for health and social support. Last but not least, best wishes for the health work of Shanghai and best wishes for everyone's health and life. ”

城市，让生活更美好

——2010年上海世博会



世界博览会是由一个国家政府主办，多个国家或国际组织参加，以展现人类在社会、经济、文化和科技领域取得成就的国际性大型展示会。其特点是举办时间长、展出规模大、参展国家多、影响深远。自1851年英国伦敦举办第一届世博会以来，世博会因其发展迅速而享有“经济、科技、文化领域内的奥林匹克”的美誉。按照国际展览局的规定，世界博览会按性质、规模、展期分为两种：一种是注册类（以前称综合性）世博会，展期通常为6个月，从2000年开始每5年举办一次。另一类是认可类（以前称专业性）世博会，展期通常为3个月，在两届注册类世博会之间举办一次。注册类世界博览会不同于一般的贸易促销和经济招商的展览会，是全球最高级别的博览会。

在古代农耕社会，人们往往在庆贺丰收、宗教仪式、欢度喜庆的节日里展开交易活动，后来逐渐发展成为

定期的、有固定场所的、以物品交换为目的的大型贸易及展示的集会。这就是世博会的最早形式。公元5世纪，波斯举办了第一个超越集市功能的展览会。

18世纪，随着新技术和新产品的不断出现，人们逐渐想到举办与集市相似，但只展不卖，以宣传、展出新产品和成果为目的的展览会。随着科学技术的进步，社会生产力的发展，展览会的规模也逐步扩大，参展的地域范围从一地扩大到全国，由国内延伸到国外，直至发展成为由许多国家参与的世界性博览会。

主题是世博会的灵魂，演绎好主题是成功举办世博会的关键。将中国2010年上海世博会举办得成功、精彩、难忘，是我们对世界的庄严承诺。2010年世博会在演绎主题时要牢记世博会的两个基本特征。其一，是世博会的主题一直随着时间推移在不断变化，随势而动，这是世博会常胜的

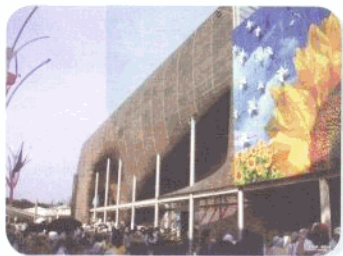
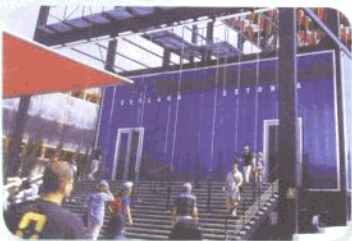
秘诀。其二，是世博会始终努力解决时代所关心的问题 and 人类所关心的问题。因此，2010年世博会的主题演绎必须要将这两大特征融入其中。

上海世博会将是探讨人类城市生活的盛会，是一曲创新与融合为主旋律的交响曲，将成为人类文明的精彩对话。上海世博会将吸引200个国家和国际组织参展，7000万人次的参观者来到上海。上海市人民政府将与国际展览局合作，每年都会共同举办一届上海世博会论坛，以进一步学习各国举办世博会的成功经验，并扩大2010年上海世博会的国际影响。

主题演绎将贯穿到世博会筹备和举办的所有方面。不仅在世博园区建设上，要体现主题内涵，构建生态良好、舒适惬意的参展观展环境，而且在场馆布置上和举办期间形式多样的各种活动，也要反映主题内涵，将“城市，让生活更美好”主题的几个重点方面展示好。■

历届世界博览会资料

举办年份	博览会名称	主题
1851	伦敦世界博览会	
1853	纽约世界博览会	
1855	巴黎世界博览会	
1862	伦敦世界博览会	
1867	巴黎世界博览会	
1873	维也纳世界博览会	
1876	费城世界博览会	
1878	巴黎世界博览会	
1889	巴黎世界博览会	
1893	芝加哥世界博览会	
1900	巴黎世界博览会	
1904	圣路易斯世界博览会	
1915	马拿马太平洋世界博览会	
1926	费城世界博览会	
1933-34	芝加哥世界博览会	一个世纪的进步
1935	布鲁塞尔世界博览会	通过竞争获取和平
1937	巴黎世界博览会	现代世界的艺术和技术
1939-40	纽约世界博览会	
1939	金门世界博览会	明日新世界
1958	布鲁塞尔世界博览会	科学、文明和人性
1962	西雅图 21 世纪世界博览会	太空时代的人类
1964-65	纽约世界博览会	通过理解走向和平
1967	蒙特利尔世界博览会	人类与世界
1970	大阪世界博览会	人类的进步与和谐
1975	冲绳海洋博览会	海洋——充满希望的未来
1982	诺克斯威廉国际能源博览会	能源——世界的原动力
1984	新奥尔良国际河川博览会	河流的世界——水乃生命之源
1985	日本国际科学技术博览会	居住与环境——人类家居科技
1986	温哥华国际交通博览会	交通与运输
1988	布里斯班国际休闲博览会	科技时代的休闲生活
1990	大阪国际花与绿博览会	人类与自然
1992	塞维利亚世界博览会	发现的时代
1992	热那亚国际船舶与海洋博览会	哥伦布——船与海
1993	大田国际博览会	新的起飞之路
1998	里斯本国际博览会	海洋——未来的财富
2000	汉诺威世界博览会	人类——自然——科技——发展
2005	爱知世界博览会	超越发展：大自然智慧的再发现
2010	上海博览会	城市——让生活更美好



建设健康城市， 实现“无烟世博”

胡锦涛（上海市人民政府参事、世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任）

建设健康城市活动，是世界卫生组织在上世纪80年代面对城市化问题给人类健康带来的挑战而倡导的一项全球性行动战略，20多年已在全球多个城市展开了此项活动。

建设健康城市有许多标准，其中一项重要标准就是控制吸烟。包括公共场所禁止吸烟，禁止烟草广告，实行烟草有限销售，建立无烟工作场所等内容。

2008年的北京奥运会，温家宝总理在接见前世界卫生组织总干事李钟郁时，承诺“无烟奥运”的目标，使北京奥运会不但精彩、难忘，而且办成了一届“无烟奥运会”。北京市为此付出了巨大的努力，特别是在公共场所禁止吸烟，以及禁止烟草广告等方面，较之前有明显的进步，获得了国内外的普遍认同。

2010年，上海将举办世博会。上海世博会展期长达半年，其影响力不亚于奥运会，对世界了解中国，了解上海，对国人养成文明、健康的生活方式都是一项莫大的善事。为此，我们认为应该学习北京奥运会的经验，以举办世博会为契机，带动控烟工作的深入开展，实现“无烟世博”。

上海在上世纪90年代就制订了《公共场所禁止吸烟》的规定，现在正在根据形势的发展进一步予以修订，要在原有七类公共场所的基础上扩大范围，特别是加强餐馆、宾馆、出租车及工作场所的控烟工作，使室内环境成为无烟环境。要实现“无烟草广告城市”目标，包括在大众传媒及户外杜绝烟草广告。要实现“烟草的有限销售”、禁止向未成年人售烟。■

拒绝二手烟

姜垣（中国疾病预防控制中心控烟办公室副主任，副主任医师）

二手烟危害深重

二手烟（被动吸烟）是指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾及卷烟燃烧产生的烟雾，也称为非自愿吸烟。二手烟的危害主要表现在以下几方面：

肺癌 日本科学家研究证实：丈夫不吸烟，妻子肺癌死亡率为8.7/10万；丈夫每日吸烟1-19支，妻子肺癌死亡率为14/10万；丈夫每日吸烟20支及以上，妻子肺癌死亡率为18/10万。

心脏病 美国研究证实，即使吸入二手烟雾时间很短，也会在不吸烟者的心血管系统产生不良影响，从而增加心脏病发生的危险。

中风（卒中） 我国学者对60377名40-70岁妇女进行调查。结果显示，在家中吸二手烟的妇女患中风的危险性随丈夫每天吸烟量加大而增高。

儿童疾病 二手烟对儿童健康的危害涉及到儿童生长发育各个阶段。

请到室外吸烟

随着对二手烟危害认识的不断深入，世界上许多国家开始在工作场所和公共场所禁烟。目前，全球有2亿多人100%受到无烟法律的保护。在爱尔兰和苏格兰，无烟立法开始实施后，酒吧中微小颗粒的水

平下降80%以上。在波士顿，酒吧实行无烟后，空气中危险颗粒浓度下降90%-95%。在美国加州，无烟化实施8周后，员工呼吸道症状下降59%。另外，在美国和意大利无烟法实施的几个月内，心脏病发病率明显下降。

在我国，《烟草控制框架公约》已经正式生效。但是，面对3亿吸烟者和5.4亿被动吸烟者，预防二手烟的危害，迈向无烟中国，还有很长的路要走。为此，我们希望每一位吸烟者，请不要当着你的家人、同事和朋友吸烟。同时，也希望我们每一个人都要有勇气和责任，向吸烟者说：请到室外吸烟！■



健康环境 造就健康生活

上海浦东新区环保局

【创建“生态城区”是必然选择】

1. 新区环境建设为“生态城区” 创建提供了坚实的环境基础

开发开放以来，新区环境保护工作取得了长足发展。污水纳管率由31.1%升至72.1%，城市化地区雨污水管网基本覆盖。人均公共绿地由10.97平方米上升到24.21平方米，新区绿地总量达8739公顷，是新区成立之初的25倍，占全市1/3强。空气质量优良率由79.7%提升到89.3%。形成了焚烧发电、生化处理、卫生填埋的垃圾处理体系，在全国处于领先地位。连续三年开展了“五个一百”系列环境整治行动，整治黑臭河道38条。“十五”末，新区万元生产总值能耗下降36.6%，水耗下降45.5%，低于全国和全市平均水平。工业废水排放量、工业化学需氧量分

别削减56.4%和67%。先后获得“国家园林城区”、“国家卫生城区”、“中国人居环境范例奖”、“国家环保模范城区”、“全国爱鸟护鸟文明城区”等荣誉，新区固废资源化利用项目荣获了联合国改善人居环境最佳范例（迪拜）奖，九段沙湿地晋升为国家级自然保护区等荣誉。

17年环境建设成绩，为新区城市化、工业化、现代化提供了良好保障，促进了新区跨越式发展，为新区今后在更高起点上推进城市化、工业化、国际化、生态化发展奠定了坚实的基础。

2. 迎世博会召开等重大任务完 成需要更强有力的环境保障

与发达国家、发达地区相比，新

区环境建设仍有一定差距，城区和郊区之间、城区不同区域之间也存在许多不平衡的问题，环境工作面临诸多压力和挑战，特别是水环境质量呈恶化反弹趋势，没有得到有效控制。而世博会“城市，让生活更美好”主题，对环境提出了更高的要求，能否做好7000多万游客的环境保障，让大家充分体验到“城市，让生活更美好”主题，对环境工作提出了严峻的挑战。新区要服务长三角、服务全国，这是国家赋予浦东的重大战略任务，决定了浦东不能通过污染转移，来实现区域内又好又快发展。必须要加快推进“生态城区”建设，优化新区整体环境，转变城市发展模式，发挥辐射引领作用。

3. 居民不断提高的公共环境需 求更要求环境持续改善提高



数据显示,在新区环境不断改善情况下,新区市民对环境的投诉总量却大幅上升,这主要是生活水平提高、经济的快速发展,浦东新区市民对公共环境需求也不断提高,要求提供更适宜人居的优美环境,从而提高生活质量。满足普通市民的日常工作、生活、休闲和娱乐等环境需求,让广大居民喝上干净的水,呼吸清新的空气,在天蓝、地绿、水清的优美生态环境中生活和工作,这是政府所应提供的公共服务的重要内容,也是发展型政府向服务型政府转变的重要体现,更是让开放开发成果惠及广大市民的重要举措。所以,创建“生态城区”不是“政绩工程”、“形象工程”,而是在城市化推进中,切切实实改善群众生活质量,让群众感受“城市让生活更美好”的“民心工程”、“实事工程”。

【创建“生态城区”的积极举措】

1. 以“百村千厂万户”工程为核心,推进城郊统筹发展。

“百村千厂万户”(简称“百千万”工程)是区委在新区生态城区创建动员大会的一项重要工作部署,也是推进新农村建设,创建生态城区的核心工作任务。我们将以“百千万”工程为核心,着力推进新农村建设。要因地制宜采取截污纳管、生化处理、化粪池处置等办法,完善郊区生活垃圾收集处置体系,切实解决郊区生活污水出路问题。对保留工业区外小化工,分门别类提出具体整治措施和办法,配合新区有关部门,积极推进整治禽畜牧场,关闭清退离居民区较近、设施设备较差、群众反映较大或难以改造达标的畜禽规模场,加强标准化建设,提升养殖水平。大力推进生态农业建设,开展清

洁田园、清洁水源、清洁家园的新郊区环境建设行动,努力建设一个村容整洁、生态优美的新郊区。

2. 以产业结构调整为着力点,大力发展循环经济。

结合上海市产业结构调整工作和新区“腾笼换鸟”的总体部署,配合新区有关部门,对新区的部分劣势化工企业实施调整,分批分步推进各区域布局产业和企业,推进劣势企业关、停、并、转、迁,并支持企业实施工艺改进和设备更新,开展清洁生产,调整产品结构。同时要进一步加强与欧盟合作,开展国际、国内交流合作,积极构建发展循环经济的支撑体系,开展政府、企业、社会三个层面的循环经济探索和实践。