

社区可持续发展教育系列丛书

Educated Knowledge Materials on Community Sustainable Development

社区 卫生与健康

The Community Health and Sanitation

中国21世纪议程管理中心

星球地图出版社

社区可持续发展教育系列丛书

Educated Knowledge Materials on Community Sustainable Development

社区卫生与健康

The Community Health and Sanitation



中国 21 世纪议程管理中心

The Administrative Centre for China's Agenda 21

图书在版编目 (CIP) 数据

社区卫生与健康/中国二十一世纪议程管理中心编.
北京: 星球地图出版社, 2005.4
(社区可持续发展教育系列丛书: 3)
ISBN 7-80104-155-0

I. 社… II. 中… III. 社区医学-卫生保健
IV. R197.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第029830号

社区可持续发展教育系列丛书

社区卫生与健康

中国 21 世纪议程管理中心 编

星球地图出版社出版

新华书店发行

三河市海波印务有限公司

三河友邦彩色印装有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 4

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80104-155-0/k · 148

定价: 75.00 元 (全套五本)

社址: 北京市北三环中路 69 号 邮政编码: 100088 电话: 010-62055928

网址: www.mapforedu.com



Supported by

**EU-China Environmental
Management Cooperation Programme**

本书由中国—欧盟环境管理合作计划资助

序

1992年联合国环境与发展大会通过《21世纪议程》以后，我国率先制定了《中国21世纪议程—中国21世纪人口、环境与发展白皮书》，提出了适合我国国情的行动纲领。经过十多年来的努力，我国实施可持续发展取得了举世瞩目的成就。实践表明，实施可持续发展战略适合中国人口众多、人均资源少、生态环境脆弱的国情。进入新世纪，党中央、国务院对实施可持续发展战略给予充分重视。党的十六大把实施可持续发展战略，实现经济发展和人口、资源、环境相协调写入了党领导人民建设中国特色社会主义必须坚持的基本经验，强调要实现全面建设小康社会的宏伟目标，必须使可持续发展能力不断增强，生态环境得到改善，资源利用效率显著提高，促进人与自然的和谐，推动整个社会走上生产发展、生活富强、生态良好的文明发展道路。2003年国务院发布了《中国21世纪初可持续发展行动纲要》，明确提出了可持续发展的指导思想、目标与原则，规定了可持续发展的重点领域。为进一步推进我国可持续发展指明了方向。

可持续发展作为一项国家基本发展战略，必须体现在经济社会发展的各领域和环节。实现可持续发展目标，必须依靠公众及社会团体的支持和参与。在《中国21世纪议程》确定的众多重大领域的行动中都提出了对社区的要求。各个领域都与提高人的素质，改善人居环境、提高生活质量、强调公众参与有关。公众、团体和组织的参与方式和参与程度，最终将决定可持续发展目标实现的进程。社区是最需要公众、团体和组织参与，也是公众、团体和组织最容易参与最应该参与的地方。

随着经济体制改革的深入和我国城市化进程的加快，在社会发展和管理领域中，“社区”的发展、建设与管理已越来越受到各级政府与群众的关注。“社区”是人类集中生产、工作与生活的区域，是一个小社会，社会的各种矛盾和环境问题都会在社区反映或表现出来，大量的自然资源也是在社区被最终消耗掉；“社区”又是社会的最基层，是社会的基础，社会是由各种类型的社区汇集而成的。依托和着眼于社区的可持续发展来谋求社会经济的可持续发展，将社区发展置于社会发展理应包括的目标之中，已逐渐成为国家可持续发展实验区的重点领域之一。

目前我国尚没有比较系统的面向社区的可持续发展教材，有鉴于此，在中国21世纪议程管理中心和中欧环境管理合作计划的支持下，我们组织国内相关领域专家以及北京西城国家可持续发展实验区的同志编写了《社区可持续发展教育系列丛书》。该丛书是一套科普性图书，旨在向社区和公众广泛和全面地传播可持续发展理念；使“以人为本，全面、协调、可持续的科学发展观”的基本思想得到进一步的普及，提高社区工作者在社区开展可持续发展行动的能力，并引导公众在生活、工作中积极参与可持续发展行动，为全面实现小康社会的目标作出一份贡献。在内容上，虽然仅选择了与社区生活密切相关的环境保护、资源节约与利用、卫生与健康、学习型社区建设及社区安全与灾害预防等几个领域，但其意义不仅是介绍了这几个领域的相关知识和行动内容，而是提供一种思路和方法，在社区建设的和发展的其他领域可以举一反三。

21世纪将是人类世界进入可持续发展综合国力激烈竞争的时代，谁在可持续发展综合国力上占据优势，谁就能为自身的生存与发展奠定更为牢固的基础，创造更大的发展空间与更多的机遇。在可持续发展综合国力中，国民的可持续发展素质，即国民的可持续发展意识、理念、行为和能力，是至关重要的因素之一。我们衷心期望这套《社区可持续发展教育系列丛书》能成为社区工作者和广大公众了解可持续发展理念，指导可持续发展行动的益友。

王大中

中国21世纪议程管理中心
2004年12月

可持续发展，就是要促进人与自然的和谐，实现经济发展和人口、资源、环境相协调，坚持走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路，保证一代接一代地永续发展。

坚持以人为本，全面、协调、可持续的发展观，是我们以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发提出的重大战略思想。

胡锦涛

(摘自2004年3月10日在中央人口资源环境工作座谈会上的讲话)

可持续发展战略事关中华民族的长远发展，事关子孙后代的福祉，具有全局性、根本性、长期性。各地区在推进发展的过程中，要抓好资源的节约和综合利用，大力发展循环经济，抓好生态环境保护和建设，构建资源节约型国民经济体系和资源节约型社会。

胡锦涛

(摘自2004年4月30日至5月6日考察江苏工作时的讲话)

《中国 21 世纪议程》，走可持续发展之路，是中国在未来和下一世纪发展的自身需要和必然选择。

实现可持续发展目标，必须依靠公众及社会团体的支持和参与。公众、团体和组织的参与方式和参与程度，将决定可持续发展目标实现的进程。

团体及公众参与可持续发展，需要新的参与机制和方式。团体及公众既需要参与有关环境与发展的决策过程，特别是参与那些可能影响到他们生活和工作的社区决策，也需要参与对决策执行的监督。

摘自《中国 21 世纪议程》

一、卫生健康与可持续发展

(一) 卫生健康是可持续发展的重大课题

■ 是经济社会可持续发展的重要基础 /1 ■ 是人的基本权利 /1 ■ 是“以人为本”宗旨的体现 /1 ■ 卫生健康工作总目标 /1 ■ 社区卫生健康是社会健康基本单位 /2

(二) 公共卫生体系是营造全民健康的屏障

(三) 生活质量与生命质量是美满生活的保障

■ 健康不仅仅是身体没有病 /3 ■ 常见的行为危险因素与社会危险因素 /3 ■ 生活质量是美满生活的保障 /3

(四) 健康是权利、健康靠自己

■ “知”、“信”、“行”是获取健康的必由之路 /4 ■ 健康离不开科学运动 /4

(五) 健康标准

■ 人体健康整体标准 /5 ■ 青少年与成人心理健康标准 /5 ■ 疾病的边缘——“亚健康”状态 /6

(六) 健康的防线

■ 警惕常见病兆 /6 ■ 给你健康号脉 /7 ■ 糖尿病患者十一忌 /7 ■ 给高血压患者提个醒 /8 ■ 疲劳是一种求救信号 /9 ■ 远离毒品 /9 ■ 时尚的养生之道 /10

(七) 中毒事件与伤害的应急处理

■ 误服药物的急救 /11 ■ 食物中毒的急救 /11 ■ 骨折的急救 /12 ■ 中风病人紧急救护 /12 ■ 中暑的急救 /12 ■ 溺水的急救 /13 ■ 触电的急救 /13 ■ 烧伤的急救 /14

二、社区卫生健康知识

(一) 未成年人保健指导

■ 青春期带来的变化 /14 ■ 与异性单独交往的技巧 /15 ■ 镇静面对“性骚扰” /15 ■ 分清友谊和爱情 /15 ■ 不应尝试性行

目录

社区卫生与健康

Contents

为 /16 ■ 面对遗精不要慌 /16 ■ 包皮过长要手术 /16 ■ 经期卫生保健 /17 ■ 培养风度 /17

(二) 婚育保健指导

■ 婚前体检有必要 /19 ■ 避孕方法的选择 /19 ■ 妊娠期保健 /20 ■ 对孕吐的处理方法 /29 ■ 孕期定期体检 /30 ■ 孕期胎教 /30 ■ 产后保养 /30 ■ 营造婴儿发育环境 /32 ■ 预防致残 /33

(三) 中老年保健指导

■ 人到中年的思考 /34 ■ 中年抗衰老的方法 /35 ■ 乳腺病预防 /35 ■ 妇科病防治 /36 ■ 男性保健 /36

三、社区卫生健康促进行动

(一) 建设社区卫生健康服务圈

■ 社区卫生服务中心 /40 ■ 社区卫生服务站 /40 ■ 全科医生 /41 ■ 健康档案 /41 ■ 走进健康服务日 /41 ■ 社区健康俱乐部 /42 ■ 健身环境建设 /42

(二) 推动健康促进单位活动

■ 健康促进社区 /42 ■ 健康促进校园 /42 ■ 健康促进单位 /43

(三) 加强传染病预防措施

■ 实施免疫接种 /44 ■ 掌握预防传染病方式、远离传染病 /45

(四) 宣传普及健康生活方式

(五) 全民健身、科学健身

■ 运动有什么好处 /52 ■ 运动时间、次数和强度 /52 ■ 无氧代谢运动 /52 ■ 有氧代谢运动 /52 ■ 体质测试及意义 /53 ■ 规律的体能锻炼指什么 /54

(六) 深入开展爱国卫生运动

■ 社区爱国卫生工作主要任务 /54 ■ 建设健康城市 /55 ■ 健康城市的概念 /55 ■ 健康城市的十大标准 /55

一、卫生健康与可持续发展

（一）卫生健康是可持续发展的重大课题

■ 是经济社会可持续发展的重要基础

人类是社会经济发展的根本因素，卫生与健康的宗旨要“以人为本”。卫生与健康关注和改善个人的身心健康状况，改善人们的健康环境，不断提高人群的健康素质，提高生产力水平，实现经济社会的可持续发展。



■ 是人的基本权利



世界卫生组织认为：“不分种族、宗教、政治信仰、经济和社会状况，享有可达到最高水准的健康是每个人的基本权利之一”。在维护和享有健康权利的同时，还要有法制观念，以各种卫生健康条例、法律作为遵循的依据和保障。

■ 是“以人为本”宗旨的体现

生存权是与生具有的，追求健康是每个人的权力，不能随便放弃。卫生与健康工作紧紧围绕保障人群健康权利的实现，坚持“以人为本”的宗旨，增强人群的健康意识，帮助人群掌握健康的知识和技能，达到提高人群健康水平的目的。

■ 卫生健康工作总目标

中国卫生工作和卫生事业发展的总目标是：使全体人民都能获得基本的健



康服务，总体上达到与小康水平相适应的健康水平。

■ 社区卫生健康是社会健康基本单位

社区卫生健康的概念：社区卫生健康是健康的前提和条件，理念决定行动，获得健康人生首先要树立起健康的理念，这是人生健康的前提和条件。

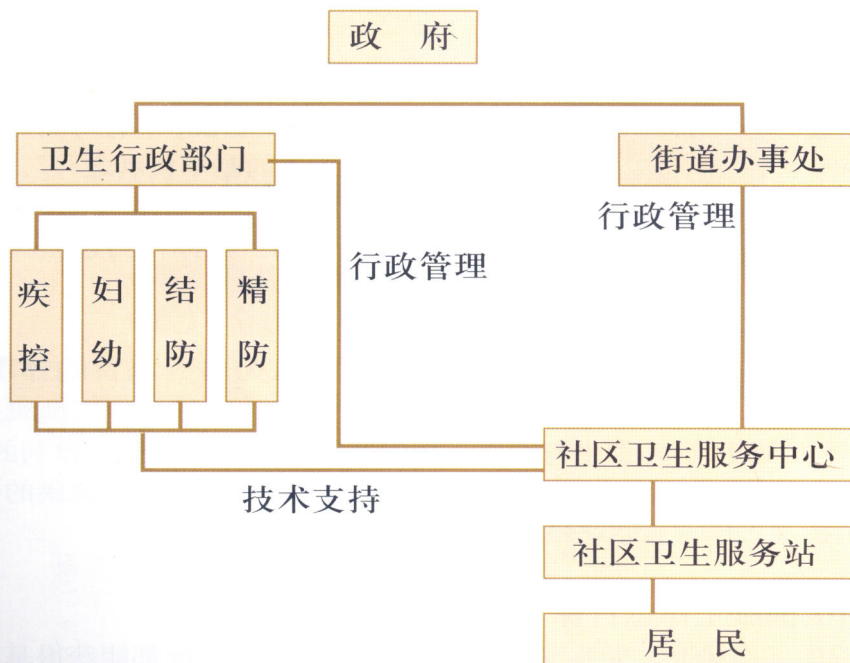


（二）公共卫生体系是营造全民健康的屏障

公共卫生是各级政府的职能。政府、街道办事处及专业卫生机构形成专群结合的公共卫生体系，在保护社区居民的健康中发挥重要作用。公共卫生的主要职能包括：疾病预防控制、妇幼保健、精神卫生防治、健康教育、卫生监督及医疗救治。

为充分发挥社区卫生服务机构在公共卫生体系中的作用，地区的卫生行政部门、街道办事处设立“社区办公室”，加大协调力度。

公共卫生网络示意图：



（三）生活质量与生命质量是美满生活的保障

■ 健康不仅仅是身体没有病

健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心理上和社会适应性处于完好状态。健康是人类生存和发展的基本要素。把健康单纯理解为“无病、无残、无伤”是不全面的、不确切的。



■ 常见的行为危险因素与社会危险因素

不利于健康的业余活动：如运动不足、看电视过多、赌博等。

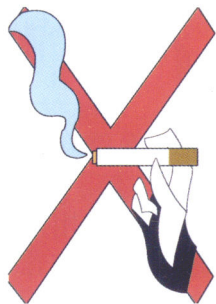
由于不良的生活方式招致危险：如吸毒、吸烟、酗酒、营养不平衡、滥用药物等。

与性病、艾滋病有关行为：如性乱交、不使用安全套、吸毒时共用针头和注射器等。

与意外伤害有关的行为：如不遵守交通规则、不遵守安全生产规程等。

求医行为的危险因素：如不及时就医、不遵医嘱、信巫不信医等。

常见的社会危险因素：社会经济落后和贫困、缺乏教育、环境污染、紧张刺激、不良的风俗习惯。



■ 生活质量是美满生活的保障

生活质量与一个人的目标、期望、生活标准以及对生活处境的看法息息相关。包括个人的生理状况、心理状态、独立程度、社会关系、个人信念及与环境的关系等众多方面的状态组合。

人不管处于哪个阶段，在儿少、青年、成年、老年的各阶段，都应该从生理和心理上，健康地生活，有一定的自理能力，在健康的生活环境中能够舒适、安心地生活，直至生命的终结。



（四）健康是权力、健康靠自己

人人渴望健康，人人需要健康。健康既不是老天爷的恩赐，也不能单凭医疗的保障，最主要的是靠自己。实现



人人健康，最重要一点是搞好自我保健，自己负起责任来改进个人卫生习惯、个人生活方式和个人生活环境，从身心和情绪方面进行调节，考虑和决策个人的健康医疗保健问题。

■ “知”、“信”、“行”是获取健康的必由之路

提高保健意识和增强自我保健能力，达到健康境地，需要通过“知、信、行”这条必由之路。

“知”——即获得卫生信息，掌握保健知识。

“信”——即人们对获得的保健知识相信、信仰、并形成一种实行的信念，支配人的行动。

“行”——就是将获得并相信的知识付之于行动。如不吸烟、合理饮食、适当运动、控制体重避免肥胖、积极防治高血压、警惕性病和艾滋病、防止意外伤害等。



■ 健康离不开科学运动

人类是高级动物，动物的特征在于“动”，科学的运动可以获得健康，不讲科学的运动会得到相反的后果。

科学运动的五项基本原则。

自觉积极的原则

认真选择适合自己身体的锻炼内容和方式，达到锻炼效果。

从实际出发的原则

是指身体运动的目的、内容、方法以及适宜的运动负荷，要因人而异、因地制宜、量力而行，运动适量。运动后心率应为170减去年龄，休息5—10分钟后，呼吸、心跳恢复正常。

持之以恒的原则

合理安排运动间隔时间，每周3次以上，每次30分钟以上。

循序渐进的原则

先选择缓和的运动，逐渐加大运动量和运动时间。



全面锻炼的原则

锻炼应全面调动身体各个部位、各个器官的机能，达到身心全面和谐发展，使力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等得以均衡。

（五）健康标准：

■ 人体健康整体标准

有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作，而不感到过分紧张疲劳。

处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

善于休息，睡眠好。

能抵抗一般感冒和传染病。

体重适当，身体匀称；站立时，头、肩、臂位置协调。

牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

头发有光泽，无头屑。

肌肉丰满，皮肤有弹性。

■ 青少年与成人心理健康标准

成人心理健康的基本标准：



具有正常智力

成为情绪控制的主人

具有坚强的意志品质

具有完整与健康的人格

好的适应和改善现实环境

儿童青少年心理健康的标准

智力发育正常

有良好的人际关系

行为协调，反应适度

心理特点与年龄相符合

良好的情绪，乐观向上

疾病的边缘——“亚健康”状态



“亚健康”状态是一种由于学习、工作和生活等诸多原因引起的介于健康与疾病之间的中间状态，它是一个既非健康又非疾病的状态，故称为机体的第三状态。“亚健康”状态的人群占到人群比例中的多数，因此是健康问题关注的重要方面。处于“亚健康”状态的人，只要搞好健康自我保护，改变不良的行为习惯，建立健康的生活方式，是完全可以恢复到健康状态的。反之，则发展为疾病状态，走入疾病群体之中，生活质量则无从保障。

掌握和了解健康标准、正确理解健康含义非常重要，是人类可持续发展的重要方面。

（六）健康的防线

警惕常见病兆

低热：晚间长期低热，体温 38°C 左右。常见消化道疾病、结核、淋巴肉牙肿、感染等。

短暂失明或一过性结巴：平常经常头晕目眩、四肢麻木，是一过性缺血发作，不能大意。

视力模糊和眼痛：当你从灯光暗淡的房间走向明亮处时感到眼睛刺痛和视力模糊或当你看到一束明亮灯光时，一个光环包裹双眼，可能是早期青光眼的征兆。



头痛：颈部僵硬、突发性剧烈头痛、伴呕吐、伴发热的头痛必须去看医生。

淋巴结肿大：人的颈部、锁骨上下、腋窝和腹股沟淋巴结肿大可能是炎症或肿瘤，早到医院就诊。

胸痛：心前区闷痛放射左肩左臂及内侧三个手指可能是心绞痛，是急症。

无名原因的皮下紫癜：可能是凝血机制和血液病，立即去医院。

给你健康号脉

你的面色红润有光泽吗？在冷天或夜间，手指脚趾暖和吗？你有战胜困难的勇气和智慧吗？在日常工作中，你的头脑清醒思维敏捷吗？如果你已步入老年，精神状态和记忆良好吗？你的视力敏锐吗？你的四肢灵活轻快吗？你的血压正常吗？对以上8个问题，如果你的答案是肯定的，说明你的心血管系统良好。不过，不要以为心血管系统的疾病，只有老年人才得，现在得这种病的中年人越来越多。

糖尿病患者十一忌

- 一忌 不控制饮食。
- 二忌 有不良生活习惯，如吸烟、饮酒。
- 三忌 不活动。
- 四忌 不检查，不复查。
- 五忌 有病乱投医，到处看病又不遵医嘱。