

漫画 健康的66条

中国公民健康素养读本（2015年版）

中国健康教育中心 编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

漫画 健康66条

中国公民健康素养读本（2015年版）

中国健康教育中心 编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

漫画健康66条：中国公民健康素养读本：2015年版/中国健康教育中心编，--北京：中国人口出版社，2016.4

ISBN 978-7-5101-4244-4

I. ①漫… II. ①中… III. ①保健—通俗读物IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第071283号

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京天恒嘉业印刷有限公司印刷
开本	880毫米×1230毫米 1/32
印张	2.5
字数	35千字
版次	2016年4月第1版
印次	2016年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-4244-4
定价	12.00元

社长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

- 一、基本知识和理念 -----1
- 二、健康生活方式与行为 -----27
- 三、基本技能 -----57



基本 知/识/和/理/念

01

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。



健康的最高境界是身心健康。

吃嘛嘛香，身体倍儿棒，这就是健康吧！



世界卫生组织关于健康的十大标准，你够健康吗？

02



“爱国 敬业 诚信 友善”
践行核心价值观 做健康社会公民！

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。

>>

我的健康我做主，
健健康康最快乐。



咱们健康，既是对孩子们的
最大支持，也是对社会的
巨大贡献。



千万别让1倒下

金钱

房子

车子

权力

家庭

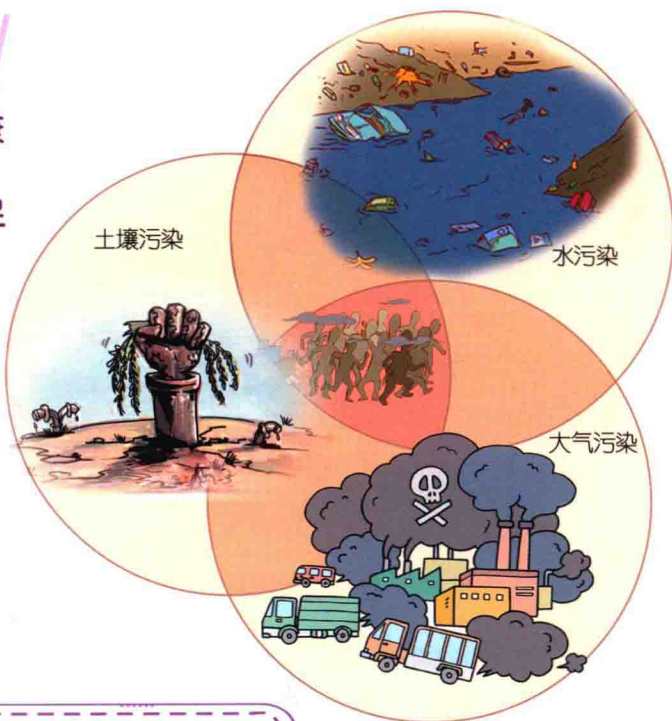
...

健康中国我来啦!



03

环境与健康
息息相关，
保护环境促
进健康。



保护环境从一点一滴做起：
绿化、美化、净化生活环境；
少开一天车，节约一度电；
垃圾分类……你能做到吗？



04

无偿献血，
助人利己。

>>



适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次献血200 400毫升，不会影响健康。如果连续献血，两次献血间隔期不少于6个月。



是啊！无偿献血利国、利民、利己。

爸，你也去献血吧。
献血光荣！



05

基本知识和理念

05

每个人都应
当关爱、帮
助、不歧视
病残人员。

>>



弟子规

凡是人 皆须爱
天同覆 地同载

人和人之间，要和睦，相互爱护，
因为大家都生活在同一片蓝天下，
同一块土地之上……



是啊，去年我一哥们查出胃癌早期，及时治疗后基本没事了！

身体就像汽车，也要定期保养、检查和维修。



有病早治，无病预防



老年人更容易出现健康问题，建议在医生指导下，定期体检。



07/

电子血压计使用方法

成年人的正常血压为收缩压

$\geq 90\text{mmHg}$ 且

$< 140\text{mmHg}$;

舒张压

$\geq 60\text{mmHg}$ 且

$< 90\text{mmHg}$;

腋下体温

$36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$;

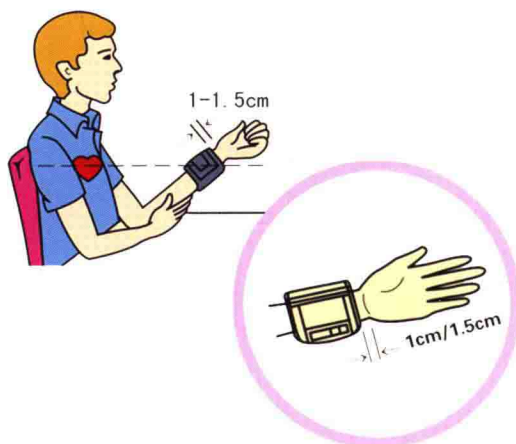
平静呼吸

$16 \sim 20$ 次/分;

心率

$60 \sim 100$ 次/分。

>>



老嫂子，你高压150、低压110，可要控制啊。血压高了容易引起中风、心脏病和肾功能不全等疾病。



那我可要小心了！

理想血压：低于120/80毫米汞柱

血压正常高值：130~139/85~89毫米汞柱

接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。



宝宝有点发烧，今天还能接种疫苗吗？

不可以，等宝宝好了再补种吧。



预防接种是每个儿童的基本权利，我国对儿童实行预防接种证制度，儿童入托入学时都要出示预防接种证。流动儿童跟当地儿童享受同等的待遇，可持接种证在现住地接种疫苗。



打疫苗预防传染病，我也要打。

09

在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。



体弱多病者可以通过接种流感疫苗有效预防流感；接种疫苗后，即使得了流感症状也往往较轻；接种时间一般在冬季来临之前。



头痛



食欲减退



咳嗽



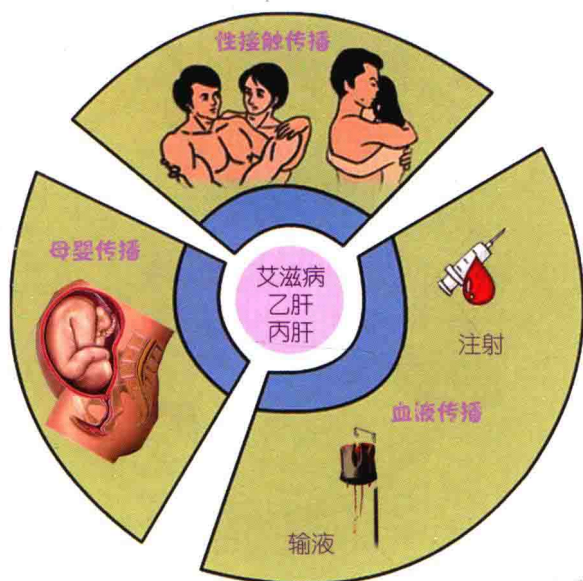
畏寒



发热、全身酸痛

10/

艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。



艾滋病、乙肝和丙肝一般不会经马桶圈、电话听筒、餐具、卧具、游泳池或公共浴池等公共用品传播，不会通过一般社交上的接吻、拥抱传播，也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。



日常接触



礼节性亲吻

不传染



握手



拥抱

11

肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核。



咳嗽两周了,感冒药吃了不少,就是不管用。

咳嗽、咳痰两周以上或痰中带血,很可能是肺结核,你还是去结核病定点医院检查一下吧!



12

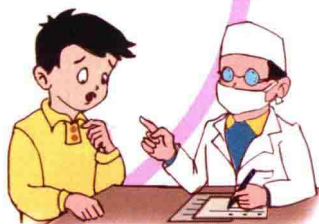
坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。



坚持规律、全程、按时服药



我一定会恢复健康！



患者需要接受6~8个月
直接督导下的短程化疗



肺结核传染性强，才传染期病人尽量避免去公共场所，外出要戴口罩。不随地吐痰、咳嗽、打喷嚏要用纸巾遮住口鼻。