

健康66条

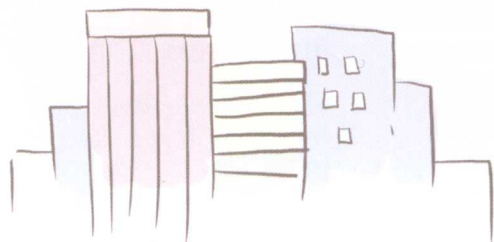
——中国公民健康素养读本

中华人民共和国卫生部 编



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



健康66条

——中国公民健康素养读本

中华人民共和国卫生部 编



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康66条——中国公民健康素养读本 / 中华人民共和国
卫生部编. —北京: 人民卫生出版社, 2008.5
ISBN 978-7-117-10115-8

I. 健... II. 中... III. 健康教育—中国 IV. R193

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第050861号

健康66条——中国公民健康素养读本

编 著: 中华人民共和国卫生部
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 北京汇林印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889×1194 1/32 印张: 4.75
字 数: 119千字
版 次: 2008年5月第1版 2008年5月第1版第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-10115-8/R·10116
定 价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

主任：陈 竺

副主任：刘 谦 殷大奎 王彦峰

委员：尹 力 秦小明 赵自林 刘新明 陈贤义

徐 科 赵同刚 杨 青 王 羽 齐小秋

王捍峰 姚晓曦 窦熙照 訾乃庆 饶克勤

孟 群 任明辉 王 宇 毛群安 孙家海

白呼群 秦 耕 张 斌 沈 洁 刘克玲

胡国臣 侯培森 韩卫强

办公室主任：杨 青

办公室副主任：秦 耕 张 斌

办公室成员：李新华 陶茂萱 田向阳 马 昱 安家骞

王 萍 陶 金 徐晓超 佟 丽 严丽萍

董 波 陈国永

专家组名单（按姓氏笔画为序）

马 军 马冠生 马 昱 马 骁 马晓月 王文志

王伟健 王克安 王 辰 王 岳 王 林 王若涛

王俊杰 王 萍 王新伦 王德臣 邓海华 冯 宁

卢金星 宁 澈 田本淳 田向阳 白雪涛 任 军

任学峰 刘康迈 刘雁飞 刘瑞兰 刘懿卿 吕姿之

吕 焱 孙承业 孙 桐 孙德立 安家骞 朱洪彪

朱晓征 汤 捷 米光明 许艺民 邢 军 严丽萍

余森海 佟 丽 吴 凡 吴宜群 吴淑艳 吴惠敏

张旭丰 张 芯 张新卫 张楚南 时 杰 李世跃

李丽娟	李宗浩	李英华	李海波	李朝林	李新华
李 群	李德鸿	杨 汀	杨金奎	杨 焱	肖党荣
陆 林	陈四益	陈伟伟	陈国永	周业平	周 刚
郑伯承	侯培森	姜 垣	祖光怀	胜 利	胡小濛
胡俊峰	赵文华	赵兰才	赵仲龙	郝先荣	钮文异
徐小生	徐晓超	袁锁中	郭 岩	钱 玲	陶茂萱
陶 勇	常 春	曹学义	曹昌志	梁晓峰	盛星明
黄明豪	傅 华	曾 光	曾建立	曾晟堂	董 波
韩卫强	端木宏谨	管纪惠	魏南方		

核心专家组名单（按姓氏笔画为序）

马 昱	王克安	王 萍	田向阳	吴宜群	李新华
陈四益	郑伯承	侯培森	祖光怀	胡俊峰	赵仲龙
陶茂萱	常 春				

序

《健康 66 条——中国公民健康素养读本》(以下简称《健康 66 条》)的出版发行,是为了向读者通俗地讲解 2008 年 1 月卫生部发布的第 3 号公告——《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。

为什么要发布这个公告?为了提高全民的健康水平。

健康是人生的基础。人们从事劳动、建设和各种工作,为了什么?为了更加幸福地生活,但是如果没有健康,即便幸福就在身边也无从享用;反过来讲,人们要得到幸福的生活,必须从事劳动、建设和各项工作,若是没有健康,又如何工作?“健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福”,这是千真万确的真理。所以,党的十七大报告已把“建立基本医疗卫生制度,提高全民健康水平”写入了实现全面建设小康社会的奋斗目标。

中国人很早就注意到维护健康的重要,提出了“养生”、“护生”等一系列概念及养护的方法,曾经发挥过非常积极的作用。但时至今日,随着科学技术的进步和人们生活环境、生活条件的改变,我们完全应当也完全可能在吸收前人智慧的基础上,提出更为科学也更加适合现代社会需要的维护健康的基本知识和基本技能。于是,卫生部组织专家经反复研究、反复筛选,提出了中国公民必须掌握的 66 条健康素养要点。这就是卫生部 2008 年第 3 号公告的由来。

健康素养,是指人的这样一种能力:它使一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务,并运用这些信息和服务做

出正确的判断和决定，以维持并促进自己的健康。现代的健康概念，不仅仅限于无疾病或不衰弱，而是指身体、心理与社会适应的完好状态。健康素养自然也就包涵着这三个方面的内容。

仔细阅读《健康66条》的内容，把握基本知识与技能，是提高健康素养的基础。这些一看就懂、一学就会的要点，有些看来似乎已是老生常谈，但只要知行合一、认真遵循，便可终生受益。

现在依然是“谈癌色变”的时代，至今还没有能令癌症药到病除的良方。但是，如果我们知道烟草烟雾中含有大量致癌物质，因此立志戒烟，就会大大降低肺癌等多种癌症患病的风险。

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胜负担，同时耗费着社会大量的医疗资源。其实，慢性病的发生，相当大的程度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。

维护健康，需要掌握必要的知识与技能。许多危险来源于无知。生产中的职业危害如何规避，煤气中毒如何防止，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。

总之，《健康66条》集科学性、知识性与实用性于一体，是一切爱护自己并关爱他人健康的中国公民都值得认真阅读的护生手册。

当前，我国国民经济持续发展，社会建设加快推进。以人为本的施政理念，和谐社会的建设目标，都使人民健康备受关

注。提高公民健康素养，增进公民健康素质，已成当务之急。希望《健康 66 条》在传播健康文化中成为良师，成为益友，为中华民族健康水平的巩固与提高，为增进人民的幸福，发挥应有的作用。

谨以此为序。

卫生部部长

二〇〇八年四月



一、基本知识和理念

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。 1
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
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。 5
4. 劳逸结合，每天保证 7~8 小时睡眠。 7
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。 9
6. 戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。 10
7. 保健食品不能代替药品。 12
8. 环境与健康息息相关，保护环境促进健康。 14
9. 献血助人利己，提倡无偿献血。 16
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 36.0~37.0℃；平静呼吸 16~20 次 / 分；脉搏 60~100 次 / 分。 18
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。 22
12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权力。 24
13. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。 ... 26
14. 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。 28

15. 出现咳嗽、咳痰 2 周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。.....29
16. 坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。.....30
17. 艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴 3 种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。.....31
18. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。.....33
19. 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。.....35
20. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。.....38
21. 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。.....40
22. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。.....42
23. 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流感的症状。.....43
24. 妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。.....45
25. 发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血；对骨折的伤员不应轻易搬动。.....47

二、健康生活方式与行为

26. 勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。.....51
27. 每天刷牙，饭后漱口。.....53
28. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。.....55
29. 不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。.....56
30. 少饮酒，不酗酒。.....58
31. 不滥用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物。.....59
32. 拒绝毒品。.....60
33. 使用卫生厕所，管理好人畜粪便。.....62

34. 讲究饮水卫生, 注意饮水安全。	65
35. 经常开窗通风。	67
36. 膳食应以谷类为主, 多吃蔬菜水果和薯类, 注意荤素搭配。	69
37. 经常食用奶类、豆类及其制品。	71
38. 膳食要清淡少盐。	73
39. 保持正常体重, 避免超重与肥胖。	75
40. 生病后要及时就诊, 配合医生治疗, 按照医嘱用药。 ..	77
41. 不滥用抗生素。	79
42. 饭菜要做熟; 生吃蔬菜水果要洗净。	81
43. 生、熟食品要分开存放和加工。	83
44. 不吃变质、超过保质期的食品。	84
45. 妇女怀孕后及时去医院体检, 孕期体检至少 5 次, 住院分娩。	85
46. 孩子出生后应尽早开始母乳喂养, 6 个月合理添加辅食。	87
47. 儿童青少年应培养良好的用眼习惯, 预防近视的发生和发展。	89
48. 劳动者要了解工作岗位存在的危害因素, 遵守操作规程, 注意个人防护, 养成良好习惯。	90
49. 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。	92
50. 正确使用安全套, 可以减少感染艾滋病、性病的危险。 ..	95
51. 发现病死禽畜要报告, 不加工、不食用病死禽畜。	96
52. 家养犬应接种狂犬病疫苗; 人被犬、猫抓伤、咬伤后, 应立即冲洗伤口, 并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。	98
53. 在血吸虫病疫区, 应尽量避免接触疫水; 接触疫水后, 应及时预防性服药。	100
54. 食用合格碘盐, 预防碘缺乏病。	102

55. 每年做 1 次健康体检。104
56. 系安全带（或戴头盔）、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。105
57. 避免儿童接近危险水域，预防溺水。107
58. 安全存放农药，依照说明书使用农药。109
59. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。111

三、基本技能

60. 需要紧急医疗救助时拨打 120 急救电话。114
61. 能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。116
62. 会测量腋下体温。118
63. 会测量脉搏。121
64. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。122
65. 抢救触电者时，不直接接触触电者身体，会首先切断电源。125
66. 发生火灾时，会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会拨打火警电话 119。128
- 附录133



基本知识和理念

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。

从古至今，人们始终把追求健康作为人生的重要内容。对于什么是健康，不同时代、不同的人都有各自的理解。

传统的观念认为“健康就是没有疾病”，“健康就是身强力壮、能吃、能睡”。然而，随着社会经济的发展和人们认识的进步，逐渐发现有的人虽然身体强健，但情绪不稳定，遇到一些小事便疑神疑鬼，稍遇挫折便灰心丧气，无法正常地与人相处、参与社会生活和工作。有些人虽然身有残疾，但乐观向上，意志坚强，豁达开朗，与人和谐相处，能克服身体的残障，像健全人一样工作和生活。这两种人，谁更健康呢？

事实提示我们：健康不仅仅是无疾病、不虚弱，还应该包括身体、心理和社会适应 3 个方面，具有更为丰富的内涵。

身体健康是指人体结构完整，体格健壮，各组织、器官功能正常，没有不适感。

心理健康指智力正常，内心世界丰富、充实、和谐、安宁，情绪稳定，有自信心，能够恰当地评价自己，思维与行为协调统一，有充分的安全感等。

社会适应良好指能与自然环境、社会环境保持良好接触，并对周围环境有良好的适应能力，有一定的人际交往能力，能有效应对日常生活、工作中的压力，正常地进行工作、学习和生活。

躯体、心理和社会适应这三者是相互依存、相互影响的。发生躯体疾病时，人们的心理情绪会受到不同程度的影响，同时也限制了人们参与社会生活和工作的能力，无法正常承担家庭与社会责任；而社会适应能力差，必定也影响到人们的心情，产生心理压力，长期的心理压力又可能引发躯体疾病。只有三者统一，才能互相促进。

世界卫生组织认为，衡量自我健康有 10 个具体标志：

①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；②处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，能适应各种环境的变化；⑤对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；⑥体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；⑨头发光洁，无头屑；⑩肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

此外，我们也可从以下几个方面综合分析自己的健康状况：①通过医学检查，了解自己的生理、生化指标是否正常；②判断自己的日常生活状况，如食欲、睡眠、性生活、参加工作、学习和日常活动等是否有异常；③心态轻松、自信、平和，处事稳妥、有序、泰然，注意力、记忆力、逻辑思维能力正常，而不是紧张、不安、压抑、焦躁、偏执、易怒或喜怒无常；④社会交往能力如何，是否与亲友、同事保持联系并关系融洽，是否能适当参加社团活动；⑤是否对工作保持主动性、积极性和进取心，能完成常规的工作数量和质量，是否经常因疾病或不适请假等。

当然，人的一生中不可能不得病，也会有紧张、压力等负面情绪、情感以及心理压力，还可能遇到对工作、生活环境的暂时不适应，一个人很难长期保持完满的健康状态，总会存在这样或那样的不完美。有一点不完美并不就意味着不健康，也不意味着健康遥不可及。多数情况下只是表明你的健康水平尚

有改善的必要。健康的定义告诉我们需要努力的目标，引导我们掌握基本的健康知识和技能，不断完善自我，以积极的态度生活，从而达到更全面、更高的健康水平。

健康是人全面发展和生活幸福的基础。有一个形象的比喻，把健康看做是“1”，把成功、幸福等人生成就看作跟在“1”后面的“0”。当你拥有“1”时，“0”越多意味着你的成就越多。如果“1”不存在，其他也就失去了意义。所以，健康是人发展事业、实现自我价值、享受幸福生活的资源和基础，人人应当万分珍惜，细心维护健康。

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。

健康是人全面发展的基础，也是家庭幸福、社会和谐与发展的基础。没有健康，不仅个人要经受病痛的折磨，影响工作、生活，还会给家庭、社会带来负担。因此，每个人都有获得可达到最高标准的身体健康和心理健康的权利，这就要求我们不仅努力维护自身的健康权利，同时还要尊重他人的健康权利，承担起个人对于自身健康和他人健康的责任。

怎样做才能维护自身和他人健康呢？

我们知道影响健康的因素是多方面的。例如，一个人的基因如果有变异，可能导致生下的孩子患有遗传疾病，吃了被甲肝病毒污染的毛蚶，可能发生甲型肝炎；大气中的臭氧层被破坏，就会由于有更多紫外线的照射而增加发生白内障和皮肤癌的风险；吸烟者与非吸烟者相比，患肺癌的可能性增加6~13倍，而非吸烟者长期吸入他人吸烟造成的“二手烟”，患气管炎的可能性增加2~3倍，孕妇经常吸入“二手烟”还可能影响胎儿的生长发育甚至导致流产；得了高血压后不严格按照医

生的要求规律服药，血压就得不到有效控制，进而可能造成更为严重的并发症。以上种种例子告诉我们，尽管影响健康的因素有的是遗传方面的，有的属于生物学因素，有的来自于环境，而有些与医疗卫生服务相关。

不利于健康的因素广泛地存在于我们周围，但我们可以通过改变自己的行为、生活方式去预防疾病，保护和增进自身健康。例如我们可以通过洗手预防禽流感、腹泻等肠道传染病；我们可以通过少开一天车、少用塑料袋、不随意丢弃废电池等，为保护环境尽一份力；如果我们能定期体检，就可及早发现疾病、及时采取治疗措施，避免造成病情的延误；如果我们能做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡，不仅可以有效预防高血压、冠心病、糖尿病等慢性非传染性疾病，同时还能促进这些疾病的有效控制。要想获得健康，不能仅仅依赖医生、药物，健康在很大程度上掌握在我们每一个人自己手中，每个人都可以通过坚持健康的生活方式，维护和增进自身健康，提高生活质量。

在我们维护自身健康的同时，也必须尊重他人的健康权利，不能为了满足自己的愿望或图方便，而忽视或侵害他人的健康。因此，我们应该倡导并做到不在公共场所吸烟，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰等。这些有益于健康的行为，既是对他人健康权利的尊重，也是每个人自身文明、高素质的象征。每个公民都能从自身做起，才能有效地维护全社会的健康与和谐。

健康的公民是一个国家经济发展、社会进步、民族兴旺的基本保障，《中华人民共和国宪法》已经把“维护全体公民的健康，提高各族人民的健康水平”列为社会主义建设的重要任务之一，健康也被看做是世界各国的一项重要的社会目标。这些年来，我国政府正在增加投入，努力履行国家承担的健康责任。

但是我们知道，健康的形成和维护不能一蹴而就，要靠逐步的积累，不仅需要国家的重视、支持和投资，也需要我们每一个人及早为健康“投资”，这种投资不仅仅是金钱的投入，用一点时间和精力参加运动，克制一点贪嘴，放弃不健康的饮食习惯，花一点钱参加新型农村合作医疗，多一份对他人的理解，多一份对环境的关注，选择乐观向上的生活态度和健康的生活方式。这样的努力将会使我们尽可能地延长没有病痛、健康幸福的生命时光，即使在有伤残或慢性疾病的情况下，也能达到更高的生活质量，充分地享受人生。

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。

健康生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，参加积极的有益健康的文体活动和社会活动等等。随着社会的发展和人民生活水平的提高，膳食不合理、运动不足和吸烟已经成为我国居民患慢性病的三大行为风险因素。目前比较公认的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。

(1) 合理膳食

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。各种食物所含的营养成分不完全相同，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。食物多样，才能满足人体各种营养需求，达到营养平衡，促进健康的目的。

卫生部发布的《中国居民膳食指南 2007》，为平衡膳食提出了权威性的指导意见。