



中国公民健康素养

—— 基本知识与技能释义

中华人民共和国卫生部 编



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

中国公民健康素养

——基本知识 with 技能

释 义

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

中国公民健康素养——基本知识 with 技能释义/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 - 10018 - 2

I. 中... 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 033742 号

中国公民健康素养——基本知识 with 技能释义

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: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 1.5

字 数: 36 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 - 10018 - 2/R · 10019

定 价: 7.00 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 窦熙熙 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 安家璇

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 安家璇 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

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)》。为全面落实公告的基本精神和各项要求,充分发挥医疗卫生系统在推行健康素养基本知识与技能工作中的骨干作用,卫生部组织专家编写了《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》(以下简称《释义》),对健康素养的66条内容分别作了简明扼要的阐释。

健康是人全面发展的基础,是经济社会发展的必要保障和重要目标,也是人民群众生活质量改善的重要标志。近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念,围绕当前主要健康问题,积极研究探索健康素养对健康相关知识、态度和生活方式的影响,努力提高人民群众应对健康问题的能力,并开始以健康素养监测和评价个体、群体的健康状况,取得了积极成效。

我国是一个疾病负担沉重的国家。近些年来,随着经济全球化和我国工业化、城镇化以及环境变化,影响健康的因素越来越多;人口老龄化、疾病谱变化又进一步加重了疾病负担。解决这些突出的健康问题,必须以科学发展观为指导,全面落实预防为主的各项干预措施。提高全民健康素养,是依靠群众促进健康的最具普惠性、最具成本效益原则的预防措施。必须把提高公民健康素养作为深入贯彻落实预防为主的卫生工作方针、改善卫生服务公平性、可及性的重要公共卫生行动,坚持不懈地抓下去。

《释义》的出版，为各级卫生部门和广大医疗卫生工作者提供了把握健康素养基本内容的范本。充分了解和利用这个范本，有助于指导和帮助群众在日常生产生活中正确处理经常遇到的生理、心理和环境等问题，养成健康的行为习惯和生活方式，促进人民群众通过提高健康素养自觉地维护自身的健康。

各级卫生部门在实施健康教育与健康促进规划纲要、开展亿万农民健康促进行动和相约健康社区行活动、加强城乡基层健康教育等工作中，应当把推行公民健康素养基本知识及技能作为一条主线，结合实际认真抓好落实。各级医疗卫生人员在日常疾病预防和医疗服务工作中，应当肩负起向群众宣传推广健康素养基本知识及技能的责任，参考《释义》答疑解惑，加强咨询指导；同时，进一步调整服务策略，加强医患沟通，提高服务质量，使之成为转变医疗卫生服务模式的一项重要任务，成为各级医疗卫生人员的常规工作。

《释义》的编写出版，凝聚了众多专家的智慧 and 辛勤劳动，他们为准确阐释公民健康素养基本知识及技能做了大量富有成效的工作。在此，谨向各位专家以及参与此项工作的同志致以诚挚的谢忱！

卫生部副部长

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，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。

载于世界卫生组织（WHO）宪章的这个定义，提示人们健康不仅仅是无疾病、不虚弱，它还涉及身体、心理和社会适应三个方面。

身体健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好。

心理健康指能正确评价自己，应对处理生活中的压力，能正常工作，对社会作出自己的贡献。

社会适应的完好状态，是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

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。

每个人都有获取自身健康的权利，也有不损害和（或）维护自身及他人健康的责任。

每个人都可以采取并坚持健康的生活方式，获取健康，提高生活质量。预防为主越早越好，选择健康的生活方式是最好的人生投资。

提高每个公民健康水平，需要国家和社会全体成员共同努力，营造一个有利于健康的支持性环境。

3. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

健康生活方式,是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律,没有不良嗜好,讲求个人卫生、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,积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养,促进健康的目的。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况,动则有益,贵在坚持。运动应适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度,一般应达到每分钟 150~170(次)减去年龄为宜,每周至少运动 3 次。

戒烟的人,不论吸烟多久,都应该戒烟。戒烟越早越好,任何时候戒烟对身体都有好处,都能够改善生活质量。

过量饮酒,会增加患某些疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加。建议成年男性一天饮用的酒精量不超过 25 克,女性不超过 15 克。

心理平衡,是指一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度,将目标定在自己能力所及的范围内,

建立良好的人际关系,积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

4. 劳逸结合, 每天保证 7~8 小时睡眠。

任何生命活动都有其内在节律性。生活有规律, 对健康十分重要。要注意劳逸结合、起居有则。工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。一般成人每天要保证 7~8 小时睡眠, 睡眠时间不足不利于健康。

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。

烟草烟雾含有 4000 余种化学物质, 包括几十种致癌物以及一氧化碳等有害物质。吸烟损害体内几乎所有器官, 可引发癌症、冠心病、慢性阻塞性肺病、白内障、性功能勃起障碍、骨质疏松等多种疾病。与非吸烟者相比, 吸烟者死于肺癌的风险提高 6~13 倍, 死于冠心病的风险提高 2 倍, 死于慢性阻塞性肺病的风险提高 12~13 倍。烟草烟雾不仅损害吸烟者的健康, 也威胁着暴露于二手烟环境的非吸烟者; 被动吸烟导致患肺癌的风险升高约 20%, 患冠心病的风险升高约 30%。据统计, 我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过 100 万, 占死亡总人数的 12%。吸烟导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。

6. 戒烟越早越好, 什么时候戒烟都为时不晚。

吸烟者戒烟越早越好, 任何时候戒烟都不晚, 只要

有戒烟的动机并掌握一定的技巧，都能做到彻底戒烟。35岁以前戒烟，因吸烟引起心脏病的机会可降低90%，59岁以前戒烟，在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半，即使年过60岁戒烟，其肺癌死亡率仍大大低于继续吸烟者。

7. 保健食品不能代替药品。

保健食品指具有特定保健功能，适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食品。

卫生行政部门对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》，获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准和要求。

8. 环境与健康息息相关，保护环境促进健康。

人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成环境恶化的根源。每个人都有爱护环境卫生，保护环境不受污染的责任。

要遵守保护环境的法律法规，遵守讲求卫生的社会公德，自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯，努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境，保护和促进人类健康。

9. 献血助人利己，提倡无偿献血。

献血救人，是人类文明的表现。无偿献血利国、利己、利家人。

适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次采

集的血液量一般为 200~400 毫升，两次采集间隔期不少于 6 个月。

《中华人民共和国献血法》规定，“国家提倡十八周岁至五十五周岁的健康公民自愿献血”，“对献血者，发给国务院卫生行政部门制作的无偿献血证书，有关单位可以给予适当补贴。”

血站是采集、提供临床用血的机构，一定要到国家批准采血的血站献血。

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 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸 16~20 次/分；脉搏 60~100 次/分。

《中国高血压防治指南》(2005 年修订版) 提出：高血压诊断标准为收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。收缩压达到 120~139 毫米汞柱或舒张压达到 80~89 毫米汞柱时，称血压正常高值，应当向医生咨询。情绪激动、紧张、运动等许多因素对血压都有影响，诊断、治疗高血压必须由医生进行。

成人的正常腋下体温为 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，早晨略低，下午略高，24 小时内波动不超过 1°C ；老年人体温略低，月经期前或妊娠期妇女体温略高；运动或进食后体温略高。体温高于正常范围称为发热，见于感染、创伤、恶性肿瘤、脑血管意外及各种体腔内出血等。体温低于正常范围称为体温过低，见于休克、严重营养不良、甲状腺功能低下及过久暴露于低温条件下等。

正常成人安静状态下，呼吸频率为 16~20 次/分，随着年龄的增长逐渐减慢。呼吸频率超过 24 次/分称为

呼吸过速，见于发热、疼痛、贫血、甲状腺功能亢进及心力衰竭等。呼吸频率低于12次/分称为呼吸过缓，见于颅内高压、麻醉药过量等。

成人正常脉搏为60~100次/分，女性稍快；儿童平均为90次/分，婴幼儿可达130次/分；老年人较慢，为55~60次/分。脉搏的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

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。

注射和输液等医疗操作都有一定传播疾病的风险，因此在治疗疾病时应做到：遵从医嘱，能吃药就不打针，能打针就不输液。

与他人共用注射器可传播乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病等疾病。必须注射或者输液时，应做到“一人一针一管”，即每一个人每次注射时都必须单独使用一次性注射器或经过消毒的注射针管、针头，不能只换针头不换针管。

12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的權利。

《中华人民共和国职业病防治法》明确规定，劳动者依法享有职业卫生保护的權利。保护劳动者免受不良工作环境对健康的危害，是用人单位的责任。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件，并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。主要保障措施包括：用人单位必须和劳动者签订

劳动合同，合同中必须告知劳动者其工作岗位可能存在的职业危害；必须按照设计要求配备符合要求的职业病危害防护设施和个人防护用品；必须对作业场所职业病危害的程度进行监测、评价与管理；必须按照职业健康监护标准对劳动者进行健康检查并建立劳动者健康监护档案；对由于工作造成的健康损害和患职业病的劳动者应予积极治疗和妥善安置，并给予工伤待遇。劳动者要知晓用法律手段保护自己应有的健康权益。

13. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。

疫苗指为预防、控制传染病的发生、流行，用于人体预防接种的预防性生物制品。相对于患病后的治疗和护理，接种疫苗所花费的钱是很少的。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。

疫苗分为两类。一类疫苗，指政府免费向公民提供，公民应当依照规定接种的疫苗；二类疫苗，指由公民自费并且自愿接种的疫苗。

预防接种效果与接种起始时间、接种间隔、接种途径、接种剂量等均有密切关系，需要按照一定的免疫程序进行，因故错过接种的要尽快补种。

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。

肺结核病是由结核杆菌（结核菌）引起的呼吸道传染病。痰中有结核菌的病人有传染性，具有传染性的病人咳嗽、打喷嚏、大声说话时，结核菌会通过喷出的飞

沫传播到空气中。健康人吸入带有结核菌飞沫的空气，结核菌就会进入体内。如果此时抵抗力低或结核菌毒力强就可能得结核病。

为了预防结核病，儿童出生后应及时接种卡介苗。平时要经常锻炼身体，增强体质。工作、生活场所要注意通风。具有传染性的肺结核病人应当积极治疗，尽量少去公共场所，必须外出时应佩戴口罩。在咳嗽、打喷嚏时要用纸或手绢捂住口鼻。

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。

早期诊断肺结核病可以提高治愈率，减少传播他人的可能性。连续 2 周以上咳嗽、咳痰，通常是肺结核的一个首要症状；如果经过抗感冒治疗 2 周以上无效，或同时痰中带有血丝，就有可能是得了肺结核病。其他常见的症状还有低热、盗汗、乏力、体重减轻等。

16. 坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。

目前，我国对肺结核病人实行免费检查和免费抗结核药物治疗。病人可到所在地的结核病防治机构接受免费检查和治疗。

对肺结核病人采取为期 6~8 个月直接督导下的短程化疗 (DOTS)，是当前治疗结核病的最主要方法，其他治疗均为辅助治疗。正规治疗 2~3 周后，肺结核病人的传染性就会大大降低。得了肺结核病并不可怕，只要坚持正规治疗，绝大多数病人是可以治愈的。按照医生要求，坚持全程、按时、按量服药是治愈的最重要条

件，否则会转化为难以治疗的耐药结核病。

17. 艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液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、乙肝和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播，不会借助空气、水或食物传播。日常工作和生活中与艾滋病、乙肝、丙肝病人或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病和乙肝、丙肝一般不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播，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。

18. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。要搞好环境卫生，消除蚊子孳生地。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂等防蚊灭蚊用品，防止蚊子叮咬。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等疾病。要使用卫生厕所，管理好垃圾、粪便、污物，使苍蝇无处孳生。要注意保管好食物，防止苍蝇叮爬。杀灭苍蝇可以使用苍蝇拍、灭蝇灯等。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。要搞好环境卫生，减少老鼠的藏身之地；收藏好食品，减少老鼠对食物的污染。捕捉、杀灭老鼠可以用鼠夹、鼠笼等灭鼠工具，也可以利用蛇、猫、猫头鹰等老鼠的天敌灭鼠，还可以使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法，防止人畜中毒。

蟑螂可以传播痢疾、伤寒等多种疾病。要搞好室内外卫生，减少蟑螂藏身的场所。还可以使用药物杀灭蟑螂。

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。

重视癌症早期危险信号有利于及早发现、及时治疗。癌症早期危险信号有：乳腺、颈部、皮肤和舌等身体浅表部位出现经久不消或逐渐增大的肿块；体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或变浅、迅速增大、脱毛、瘙痒、渗液、溃烂等；吞咽食物有哽咽感、胸骨后闷胀不适、疼痛、食管内异物感；皮肤或黏膜经久不愈的溃疡，有鳞屑、脓苔覆盖、出血和结痂等；持续性消化不良和食欲减退；便秘、腹泻交替出现，大便变形、带血或黏液；持久性声音嘶哑，干咳，痰中带血；耳鸣，听力减退；鼻血、鼻咽分泌物带血和头痛；月经期外或绝经后阴道不规则出血，特别是接触性出血；无痛性血尿，排尿不畅；不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻等。

改变不良生活习惯可以预防某些癌症的发生。如戒烟可使您远离肺癌等多种癌症，合理饮食可以减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生，积极预防和治疗乙型肝炎病毒、幽门螺杆菌等感染，可以减少相关癌症发生。

“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。癌症综合康复治疗可以有效提高癌症患者的生存时间和生命质量。