

公民
健康素养
读本丛书

城市居民 健康素养读本

安徽省卫生厅 编



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

公民健康素养读本丛书

城市居民 健康素养读本

安徽省卫生厅 编



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

城市居民健康素养读本/安徽省卫生厅编. 合肥:
安徽科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5337-5684-0

I. ①城… II. ①安… III. ①健康教育-中国-普及读物 IV. ①R193-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 124072 号

城市居民健康素养读本

安徽省卫生厅 编

出版人: 黄和平 选题策划: 汪卫生 责任编辑: 汪卫生
责任校对: 郑楠 责任印制: 梁东兵 封面设计: 王天然
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥杏花印务股份有限公司 电话: (0551)5657639
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/32 印张: 5.25 字数: 140 千
版次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5684-0

定价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究

《公民健康素养读本丛书》

编 审 委 员 会

主 任 高开焰

副主任 徐恒秋 杜昌智 李劲风
武琼宇 董明培

委 员(以姓氏笔画为序)

王志敏 王咏梅 计国平
史晓群 仲学锋 任 军
江 文 沈敏祥 罗要武
张莲芝 夏北海 费勤福
崔永军

编写人员(以姓氏笔画为序)

王志敏 王咏梅 仲学锋
张莲芝

本册插图 李 兵



序

健康素养是健康素质的重要组成部分,指的是个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确判断,以维护和促进自身健康的能力。提高我国公民的健康素养是贯彻落实科学发展观、全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的重要任务。

2007年,卫生部组织医药卫生领域百余位专家,研讨并界定我国公民健康素养的基本内容。2008年1月,卫生部第三号公告发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》(以下简称《公告》)。《公告》是世界上第一份全面界定公民基本健康素养内容的政府文件。

根据2008年安徽省首次居民健康素养调查结果显示,安徽省居民具备健康素养的总体水平仅为8.79%。即100个居民中有不到9个居民能够了解基本的健康知识和理念,熟悉健康的生活方式和行为内容,并且具备基本的健康技能。维护健康需要基本的健康素养并掌握必要的知识和技能。许多疾病来源于无知。因此,普及健康知识和技能,增进公民健康素质是我们卫生工作者的职责。

为了贯彻、深化医药卫生体制改革精神,推进基本公共卫生服务均等化,落实《公告》,提高居民健康素养水平,普及医学科普知识,预防疾病,促进健康,安徽省卫生厅组织工作在一线的专业人员和专家编写了一套《公民健康素养读本丛书》。

本丛书以《公告》为内容,共4个分册:《小学生健康素养读本》《中学生健康素养读本》《农民居民健康素养读本》《城市居民健康素养读本》。丛书图文并茂,通俗易懂,具有较强的可读性和趣味性,期望引导广大读者走健康之路,为促进中小學生健康成长,为提高全民的健康素质作出新贡献!

安徽省卫生厅厅长 高开焰



目 录

健康常识篇	1
一、健康的概念	1
1. 健康的定义	1
2. 健康的标准	2
二、健康素养的概念	4
1. 了解健康素养	4
2. 健康素养与健康	5
三、健康的生活方式	7
1. 合理膳食	8
2. 适量运动	9
3. 戒烟限酒	9
4. 心理平衡	9
四、影响健康的因素	10
1. 生物学因素	10
2. 环境因素	11
3. 行为和生活方式因素	11
4. 卫生服务因素	13
饮食与健康篇	15
一、人体所必需的营养素	15
1. 蛋白质	15
2. 脂肪	16
3. 碳水化合物(糖类)	18
4. 维生素	19





5. 微量元素	20
6. 水	21
二、平衡膳食	21
1. 食物多样,以谷类为主	22
2. 多吃蔬菜与水果	24
3. 常吃奶类、豆类及其制品	25
4. 适量吃一些鱼、禽类、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油	27
5. 吃清淡少盐、少油的膳食	27
6. 进食量与体力活动要平衡	29
7. 吃清洁卫生、不变质的食物	30
8. 选择健康饮品	30
9. 应酬与健康	31
三、膳食卫生	33
1. 食品的挑选	33
2. 怎样看食品标签	35
3. 认识食品添加剂	37
4. 合理储存食品	40
5. 科学烹调食品	41

运动与健康篇 44

1. 运动与肥胖	44
2. 有氧运动	47
3. 最佳的运动量	48
4. 最佳的运动时间	49
5. 运动贵在坚持	50
6. 选择适合的运动	51
7. 减肥与运动	52
8. 运动的注意事项	52



心理与健康篇	54
一、心理健康的标准	54
二、维护心理健康	55
1. 正确地评价自己	55
2. 对生活有追求,对工作充满信心	56
3. 建立良好的人际关系	57
4. 提高社会适应能力	58
5. 积极应对挫折	59
三、了解心理健康问题	60
1. 突发事件发生后的心理危机	60
2. 抑郁	61
3. 焦虑	64
四、积极应对各种压力,避免产生自杀的念头和自杀行为	67
戒烟与限酒篇	69
一、吸烟与健康	69
1. 了解烟草中的有害物质	69
2. 吸烟的危害和导致的疾病	70
3. 吸烟对男性健康的影响	71
4. 吸烟易使女性的健康受影响	71
5. 吸烟对育龄妇女的影响	71
6. 被动吸烟的危害	71
7. 戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚	72
8. 戒烟的方法	73
二、饮酒与健康	73
1. 适量饮酒有益健康	74
2. 饮多少酒为适量	75
3. 大量饮酒会对机体造成危害	75



疾病预防篇 80

一、心脑血管疾病 80

1. 冠心病 80

2. 脑卒中 82

3. 高血压 82

4. 糖尿病 85

二、慢性呼吸系统疾病 90

1. 慢性阻塞性肺疾病 90

2. 哮喘 93

三、常见癌症 94

1. 肺癌 95

2. 肝癌 97

3. 乳腺癌 98

4. 宫颈癌 99

5. 胃癌 100

四、癌症的早期预防 101

1. 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号 101

2. 早发现、早诊断、早治疗 103

3. 引起癌症的危险因素 103

4. 采纳健康的生活方式,预防癌症发生 104

五、其他疾病 105

1. 痛风 105

2. 肩周炎 106

3. 老年性痴呆 107

生活技能篇 109

一、体温、脉搏的测量 109

1. 会测量腋下体温 109

2. 会测量脉搏 110





二、会识别常见的危险标志	111
三、意外事故的处理	114
1. 触电时的应急处理	114
2. 发生火灾时的应急处理	117
3. 地震时的逃生和应急处理	120
四、意外救治的方法	121
1. 急救时的应急处理	121
2. 中毒的应急处理	123
3. 受伤后的应急处理	125
4. 需要紧急医疗救助时拨打120急救电话	127
自我保健篇	129
一、妇女保健	129
1. 外生殖器官的保健	129
2. 经期保健	129
3. 孕期保健	130
4. 产期保健	132
5. 母乳喂养	133
6. 绝经期(更年期)保健	134
7. 女性乳房的保健	134
二、婴幼儿保健	135
1. 合理喂养	135
2. 促进感知觉的发展	136
3. 定期健康检查	136
4. 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种	137
三、中老年保健	138
1. 正常老年人的生理特点	138
2. 日常生活保健	138
3. 老年常见慢性病	139





4. 老年人的家属须知	139
四、体检与健康	140
1. 每个人都要定期体检	140
2. 社会生活中的健康体检	141
3. 体检前的准备	142
4. 体检项目	142
5. 体检指标的解读	143

寻医问药篇 147

一、就医须知	147
1. 怎样选择就诊的医院	147
2. 看病前做哪些准备	148
3. 要遵医嘱服药,不要擅自换药	148
二、非处方药物	149
1. 什么是非处方药	149
2. 非处方药的种类	149
3. 如何使用非处方药	150
4. 药品的存放	150
三、合理用药	151
1. 不滥用抗生素	151
2. 合理用药	154
3. 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物	154
四、安全注射	156
1. 什么是安全注射	156
2. 如何防范不安全注射	156
五、认识保健品	157
1. 什么是保健品	157
2. 保健食品不能代替药品	157
3. 如何购买保健品	158

健康常识篇

健康是人生中一切成功与幸福的基础。有一个形象的比喻,把健康看做是“1”,把成功、财富、事业、家庭、幸福等人生成就看做跟在“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,“0”也就失去了意义。健康是人生发展事业、实现自我价值、享受幸福生活的资源和基础,我们应当万分珍惜,细心维护。

一、健康的概念



1.健康的定义

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

长期以来,由于社会发展的局限,人们曾经普遍认为“无病就是健康”,把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。近些年人们逐渐认识到:人,不仅是自然人,还是社会人;一个人,不仅会因身体受侵袭而患病、痛苦,还会因社会因素的干扰,引起心理上的痛苦和对社会的不适应状态。因而人们认识到,仅仅是身体健康,没有疾病,还不是完全的健康;健康还包括心理健康和社会适应;并进一步认识到,健康不仅是个体的需要、生存的需要,而且与社会进步、和谐、安宁有十分密切的关系,健康不仅有生物学内涵,还有丰富的社会学内涵。

那么,什么是健康?健康的内涵如何理解?1946年7月22日世界卫生组织(WHO)会员国签署的《世界卫生组织组织法》,对健康定义的表述是:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态。”1978年,第三十二届世界卫生大会通过的《阿拉木图宣言》中重申:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健





康和社会幸福的完美状态。”并在宣言中指出“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标”。可见,健康是人类的一项基本需求和权利,也是社会进步的重要标志和潜在动力。

也有专家主张,将“道德健康”列入健康范畴,即从道德健康概念出发,每个人不仅要对自己的健康承担责任,而且还要对他人、对社会承担义务,这不仅是道德健康问题,也是社会主义精神文明建设的重要内容。

(1)身体健康。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,没有自我察觉到的不适感。

(2)心理健康。心理健康是指智力正常,内心世界丰富、充实、和谐、安宁,情绪稳定,心情愉快,自我意识良好,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。

(3)社会适应良好。社会适应良好是指能与自然环境、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。

躯体完好、心理平衡和良好的社会适应能力,这三项缺少任何一项,都不算达到健康的完满状态。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。因此,只有三者统一,互相促进,才能获得真正的健康。(图1)

2. 健康的标准

我们如何衡量自己的健康水平呢?为了通俗地解释健康的概念,世界卫生组织提出了健康的十项标志: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





图1

一般感冒和传染病有一定抵抗力。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、皮肤富弹性,走路轻松。

平时我们怎样判断自己的健康状况呢?一些专家提出了自我衡量健康与否的方法。自我测评的方法是从以下六个方面综合分析自己的健康状况:①身体检查。通过医学检查,看看自己的身体状况如何。②日常生活能力判断。食欲如何,睡眠怎样,性欲是否正常,兴趣爱好是否广泛,能否经常参加体育活动等。③心理状态。心态是轻松、自信、平和,还是紧张、不安、压抑。处事是稳妥、有序、泰然,还是焦躁、偏执、易怒或喜怒无常。注意力、记忆力、逻辑思维能力如何,审美情趣、幽默感怎样,等等。④社交适应能力。与亲友、同事联系的广度、频度和融洽度如何,参加社团活动的情况怎样,等等。⑤职业承受能



力。完成工作的数量和质量如何,工作的主动性、积极性、进取心怎样以及每月在岗的天数等。⑥对健康的自我感受。

健康与疾病之间不存在明确的界线,一个人的机体可能潜伏着病理性缺陷或功能不全,而表面仍是健康的,只有在出现症状或体征时才被认为是生病了。事实上,有些疾病一旦出现临床表现已是病入膏肓,如患肝癌、肺癌等。这就是为什么我们要提倡定期地进行健康检查、早发现早治疗的原因。

健康的定义给我们描绘的是共同努力的目标,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。

二、健康素养的概念



1. 了解健康素养

一个人的健康素质高低,以前没有客观的衡量指标,健康素养是目前健康素质最重要的影响因素和评价指标。为了便于测评,常用健康素养来反映健康素质。健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。健康素养就是个人能维护自身健康所具备的基本素质。

2008年1月卫生部发布的第三号公告《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》,包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能共66条(简称“健康素养66条”)。其主要的内容有:

(1)基本知识和理念(25条)。主要内容有: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;劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠;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;戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚;保健食品不能代替药品;献血助人利己,提倡无偿献血;接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施;避免不必要的注射和输液,注射时必须做到一人一针一管;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,坚持正规治疗,绝大部分肺结核病人能够治愈;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;异常肿块、腔肠出血、体重骤然减轻是癌症重要的早期报警信号等。

(2)健康生活方式与行为(34条)。主要包括:勤洗手、常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具;每天刷牙,饭后漱口;咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰;不在公共场所吸烟,尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利;不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物;成年男性一天饮用的酒精量不超过25克、女性不超过15克;拒绝毒品;使用清洁厕所,管理好人畜粪便;讲究饮水卫生,注意饮水安全;经常开窗通风;膳食应以谷类为主,多吃蔬菜水果和薯类,注意荤素搭配;经常食用奶类、豆类及其制品;经常测量体重与腰围很重要,体重与腰围的剧烈变化,有时是身体是否有疾病的体现;每年进行一次健康体检等。

(3)基本技能(7条)。主要包括:需要紧急医疗救助时拨打120急救电话;能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书;会测量腋下体温,会测量脉搏;会识别常见的危险标志,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物;抢救触电者时,不直接接触触电者身体,应首先切断电源;发生火灾时,会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿势逃生;会拨打火警电话119。

2. 健康素养与健康

公民健康素养的高低反映了个人(公民)有能力寻求正确的健康信息并能运用这些信息与服务来促进个体健康的能力。健康素养提高了,运用和判断健康信息准确了,选择正确的生活方式的能力就提高了,从而改变自己的不良行为并采用健康的生活方式,促进自己的健康。

2008年卫生部在全国组织了对我国居民(18~69岁)的健康素养调查,调查结果表明,我国只有6.84%的居民具备了最基本的健康素养,即100个居民中有不到7个居民能够了解基本的健康知识和理念,熟悉掌握健康生活方式和行为内容并且具备基本的健康技能。本次



调查结果显示安徽省居民具备健康素养的人口比例为8.79%。安徽省居民5类健康素养的调查结果是:科学健康观(知识和理念)35.29%、安全与急救素养22.14%、传染病预防素养18.96%、基本医疗素养8.07%、慢性病预防素养6.77%。由此可见安徽省居民慢性病预防素养最低,而慢性病与不健康的行为和生活方式有关。因此,提高慢性病预防素养水平,提倡健康的生活方式,改变不健康的行为,有利于积极预防慢性病的发生(图2)。



图2

6 公民的健康素养核心是提高改变自己不良行为和采用健康生活方式的能力。2002年世界卫生组织在《降低危险,健康生活》的报告中列举了影响人类健康的10大危险因素:体重过轻、不安全性行为、高血压、吸烟、过量饮酒、不安全饮用水及恶劣卫生环境、高血胆固醇、室内烟雾、铁元素摄入不足、超重与肥胖。这些危险因素多数可以通过个体改变自己的行为 and 生活方式来降低和消除,从而达到维护和增进自身健康的目的。“中国公民健康素养66条”是为我们的健康保驾护航的武器,选择健康的生活方式是获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。因此,我们要认真学习、了解健康素养的基本知识、掌握健康素养的技能,从而维护我们的健康。(图3)