



青岛市卫生和计划生育委员会 编

国家基本公共卫生服务项目

青岛市民健康手册

主 审 杨锡祥
主 编 魏仁敏
副主编 张万波 张 荔



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS



青岛市卫生和计划生育委员会 编



国家基本公共卫生服务项目

青岛市民健康手册

主 审 杨锡祥

主 编 魏仁敏

副主编 张万波 张 荔



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

国家基本公共卫生服务项目青岛市民健康手册/魏仁敏主编;青岛市卫生和计划生育委员会编.--上海: 同济大学出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5608-6322-1

I. ①国… II. ①魏…②青… III. ①保健—手册
IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第102877号

国家基本公共卫生服务项目：青岛市民健康手册

主 编 魏仁敏
副 主 编 张万波 张 荔
责任编辑 赵 黎
责任校对 张德胜
插 图 李根龙

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址: 上海四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店
印 刷 浙江广育爱多印务有限公司
成品规格 140mm × 203mm
印 张 5
字 数 134000
版 次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-6322-1
定 价 28.00元

内容提要

本书是由青岛市卫生和计划生育委员会为普及健康知识、提高市民健康素养而组织专家编写，面向市民免费发放的科普读本。本书立足于市民健康保健，涵盖儿童、孕产妇、老年人等重点人群的健康管理，向市民进行健康知识的普及，包含起居、饮食、运动、工作、社交以及心理调节等多个方面。



编委会

主 审	杨锡祥	青岛市卫生和计划生育委员会
主 编	魏仁敏	青岛市卫生和计划生育委员会
副主编	张万波	青岛市卫生和计划生育委员会
	张 荔	青岛市卫生和计划生育委员会
编 委	魏仁敏	青岛市卫生和计划生育委员会
	张万波	青岛市卫生和计划生育委员会
	张 荔	青岛市卫生和计划生育委员会
	苟慧琳	青岛市城阳区卫生和计划生育局
	王立钢	青岛市精神卫生中心
	徐 旻	青岛市崂山区卫生和计划生育局
	赵桂兰	青岛市妇儿中心
	万爱华	青岛市妇儿中心
	焦 娜	青岛市妇儿中心
	阳 英	青岛市市北区卫生和计划生育局
	林永峰	青岛市疾病预防控制中心
	刘 辉	青岛市疾病预防控制中心
	邵先赞	青岛市李沧区卫生和计划生育局

- 方云鹤 青岛市李沧区卫生和计划生育局
- 郭常战 青岛市黄岛区卫生和计划生育局
- 杨 涛 青岛市黄岛区卫生和计划生育局
- 韩艳丽 青岛市城阳区卫生和计划生育局
- 赵 宏 青岛市市南区社区卫生服务中心
- 栾素英 青岛市城阳区疾病预防控制中心
- 王红霞 青岛市城阳区流亭街道卫生院
- 赵华澜 青岛市城阳区流亭街道卫生院
- 刘 军 青岛市崂山区社区卫生服务中心
- 曲志华 青岛市莱西市卫生和计划生育局
- 徐 叶 青岛市平度市卫生和计划生育局
- 殷 松 青岛市精神卫生中心
- 卢凤辉 青岛市卫生和计划生育委员会
- 许玉慧 青岛市市南区卫生和计划生育局
- 郭 鹏 青岛市崂山区卫生和计划生育局
- 王炳来 青岛市胶州市卫生和计划生育局
- 李明波 青岛市即墨市卫生和计划生育局



序

2009年，国家启动了基本公共卫生服务均等化项目，投入大量资金，向全国13亿城乡居民免费提供基本公共卫生服务。通过乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心（站）等基层医疗卫生服务机构免费为城乡居民提供建立居民健康档案、健康教育、预防接种、1~6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、高血压和2型糖尿病患者健康管理、重型精神疾病患者管理、传染病及突发公共卫生事件报告和处理、卫生监督协管、中医药健康管理11类43项服务，并逐年提高人均基本公共卫生服务经费的补助标准，至2015年，青岛市基本公共卫生服务经费的补助标准已达到人均50元。今后随着经济社会的不断发展，基本公共卫生服务经费会逐步提高，服务项目也会逐渐增加。

青岛作为全国首批沿海开放城市，社会经济文化事业蓬勃发展，居民的生活水平不断提高，但一些不良生活方式和不健康行为，以及对预防知识的缺乏，使高血压、糖尿病等慢性疾病

成为影响居民健康的主要原因之一，不仅严重影响了广大民众的身体健康，也给患者家庭及社会带来沉重的经济负担。为使广大社区居民更好地了解国家基本公共卫生服务项目免费政策和有关内容，同时知晓和掌握相关卫生防病知识和卫生保健操作技能，本书根据《国家基本公共卫生服务项目》（2011版）和广大居民卫生防病的健康需求，采用图文并茂和问答的形式，以通俗易懂的语言，向社区居民介绍国家基本公共卫生服务项目的服务内容及服务流程等，并对服务过程中可能会遇到的一些卫生保健知识、健康生活方式等问题作了解答，将科学性、知识性、趣味性融为一体，具有实用性、可读性。希望广大市民朋友从现在做起，增强健康意识，建立起有益健康的生活理念，养成健康的生活方式，有效预防疾病带来的危害，促进身心健康。愿我们共同行动起来，共创健康和谐生活！

杨锡祥

2016年10月10日



前 言

健康是人全面发展的基础，人民健康是全面小康的重要内涵，关系到千家万户的幸福。2009年起，国家实施基本公共卫生服务项目，这是我国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题，以儿童、孕产妇、老年人、慢性疾病患者为重点人群，面向13亿人民免费提供的基本公共卫生服务。基本公共卫生服务项目是由疾病预防控制机构等专业机构指导，由城市社区卫生服务机构、乡镇卫生院（村卫生室）等城乡基层医疗卫生服务机构向全体居民提供，是公益性的公共卫生干预措施，主要起到预防控制疾病的作用。

为使广大市民了解基本公共卫生服务项目及基本知识和技能，青岛市卫生和计划生育委员会组织承担基本公共卫生服务项目的有关人士，阐释了基本公共卫生服务项目的服务内容及服务流程等，并对广大居民常见的重要疾病进行了讲解。引导市民学会处理健康问题的方法，养成良好的健康行为，从而预防疾病，提高健康水平和生活质量。

编者

2016年10月1日

目录

序

前言

1. 健康教育	11
2. 预防接种	27
3. 0~6岁儿童健康管理	32
4. 孕产妇和妇女保健	40
5. 老年人健康管理	50
6. 高血压健康管理	57
7. 糖尿病健康管理	64
8. 冠心病健康管理	75
9. 脑卒中健康管理	78
10. 残疾人健康管理	85
11. 精神卫生	86
12. 中医药服务	93
13. 基本药物	117
14. 医疗保险相关政策	119



附录 青島市基层医疗机构名单

一、市南区基层医疗机构	123
二、市北区基层医疗机构	126
三、李沧区基层医疗机构	130
四、城阳区基层医疗机构	134
五、崂山区基层医疗机构	135
六、红岛经济区基层医疗医疗机构名单	135
七、黄岛区基层医疗机构	136
八、即墨市基层医疗机构	141
九、胶州市基层医疗机构	147
十、平度市基层医疗机构	151
十一、莱西市基层医疗机构	156

1. 健康教育

健康教育服务内容

居民可以在社区卫生服务中心、乡镇卫生院、社区卫生服务站、村卫生室等机构获得以下免费健康教育服务：

- 获取健康教育宣传材料；
- 观看健康教育影像资料；
- 在宣传栏上获得最新健康资讯；
- 参加健康咨询活动；
- 参加健康知识讲座；
- 获得个体化的健康指导。

什么是健康

健康不仅仅是无疾病、不虚弱，还应该包括身体、心理和社会适应能力良好等3个方面。

◎**身体健康** 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** 智力正常，內心世界豐富、充實、和諧、安寧，情緒穩定，有自信心，能夠恰當地評價自己，思維與行為協調統一，有充分的安全感等。

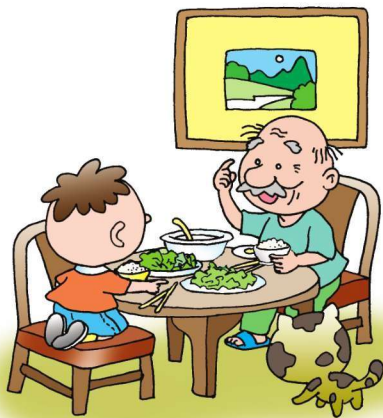
◎**社會適應能力良好** 能與自然環境、社會環境保持良好接觸，並對周圍環境有良好的適應能力，有一定的人際交往能力，能有效應對日常生活、工作中的壓力，正常地工作、學習和生活。

什么是健康生活方式

健康生活方式包括：合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理健康等方面。

什么是合理膳食

合理膳食首先要做到平衡膳食，平衡膳食是指能為人體健康需要提供既不缺乏也不過剩的營養成分全面的均衡膳食。



什么是健康体重

体重指数是用来衡量人体体重的重要尺度，计算公式如下：

体重指数（BMI）=体重（kg）/[身高（m）×身高（m）]

举例说明：某人体重65千克，身高1.75米。

其体重指数=65/（1.75×1.75）=21.2245

体重指数（BMI）是衡量一个人体重状况的指标，根据我国专业部门确定：

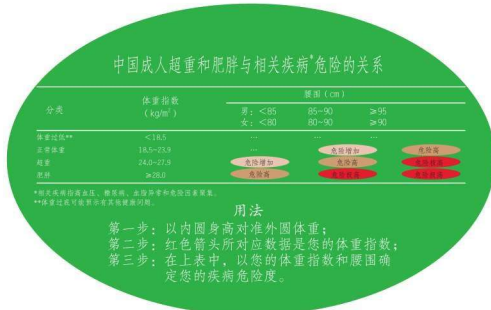
体重指数<18.5时，表示体重过轻；

体重指数在18.5~23.9之间，表示体重正常；

体重指数在24~27.9之间，表示超重；

体重指数≥28时，表示肥胖。

我们利用体重指数计算尺，就可以轻松地得出自己的体重指数。



怎样实现平衡膳食，健康体重

根据我国人群的膳食特点，保持合理膳食的关键应做到以下几点：

少吃一两口，多动十五分；



糧食七八兩，油脂減兩成；
蔬菜八兩好，奶豆天天有；
持之以恆做，健康體重得。

◎少吃一兩口，多动十五分

我國一項人群队列研究結果顯示，根據追蹤人群的體重變化得到該追蹤人群平均每年的體重增加量，進而推斷該人群平均每天的能量蓄積量是45千卡/天。那麼，每天少吃40克飯或5克烹調油（少吃一兩口）就可以減少約45千卡的能量攝入，或是每天增加步行10~15分鐘，可以控制研究队列中90%的人體重增長。



◎糧食七八兩，油脂減兩成

2002年中國居民營養與健康狀況調查結果顯示，我國城市居民膳食結構發生了不合理變化，主要表現為油脂和豬肉的消費量過度增加，糧谷類食物的消費量明顯下降。城市居民膳食脂肪提供的能量已達到總能量的35%，而糧谷類食物供能比例降到了47%。這種膳食結構的變化大大增加了人群糖尿病、肥胖和血脂異常的危險。

我們提倡主食類占總能量55%~65%這樣的構成模式（糧食七八兩），同時建議每天少吃8~9克油脂（油脂減兩成）。這樣能減少約80千卡的能量攝入，從而達到阻止90%的正常人體重指數（BMI）發展成超重的目標。

◎蔬菜八两好，奶豆天天有

蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，不同品种所含营养成分不尽相同。红、黄、绿等深色蔬菜是胡萝卜素、维生素B₂和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。多吃蔬菜对保持心血管健康，增强抗病能力及预防某些癌症等起着十分重要的作用。蔬菜每天的食用数量应保证有400克，也就是八两。

豆类是我国传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B₁、维生素B₂、烟酸等，营养价值很高。牛奶含有丰富的优质蛋白质，且人体对其消化率达到98%。牛奶中含有丰富的钙，且吸收率可高达40%，所以喝牛奶是最好的补钙方法之一。此外，牛奶中含有多种我们需要的维生素和矿物质，如维生素A、维生素B₂，以及锌、铁、硒等，对于维持人体正常生理功能和促进生长发育，提高免疫力都有重要作用。

◎持之以恒做，健康体重得

平衡膳食，贵在坚持。膳食对健康的影响是长期的。因此，只要坚持不懈地采用平衡膳食，形成习惯，就能充分体现其对健康的重大促进作用。

怎样做到适量运动

动则有意，贵在坚持

每天坚持一万步，养成多活动、勤锻炼的习惯，你的健康才能持久。



身体活动包括生活、工作、出行往来和健康锻炼各种活动。如爬几层楼梯，走10分钟路，累积起来，就有益健康。

经常活动身体，能够使人心情好、得病少、身体壮、寿命长。当肌肉用力收缩时，心跳呼吸加快，锻炼心肺功能，能量消耗增加，燃烧更多糖和脂肪，



使骨骼和肌肉更加强壮，新陈代谢更加顺畅。经常参加消耗体力的活动，发生心血管病、糖尿病和肿瘤的机会就可能减少2~3成。

每周5~7天，每天累计30分钟以上中等强度的活动，如快走或其他相当于4000步活动量的活动，就足以产生促进健康的作用。

适度增加运动量，对健康的作用将更大。

教你四招运动健身法

第一招：千步为尺

日常生活中的中等速度步行，步行1 000步为一把尺来度量每天的身体活动，每1 000步大约需要10分钟时间。

各种活动都可以根据下图表换算为1 000步的活动量，不同活动完成1 000步活动量的时间是不同的。

第二招：不拘形式

累计自己日常生活、工作、出行和运动等各种形式的活动，逐步达到4 000步、7 000步和10 000步的活动量。达到每天相当于10 000步的