



健康绿皮书

Health Green Paper

十堰市市民 健康手册

十堰市卫生局

十堰市市民健康手册

《十堰市市民健康手册》

编委会

名誉主任:刘学勤

主任:曾文华

常务副主任:罗强

副主任:杨敬富 曹勇 李传新 程时秀 魏勇

高金龙 王崇虎 袁晓鸣

编委(按姓氏笔划排序):王波 王一平 王建平 王黎明

朱小军 朱少铭 刘春华 刘益国

刘家敏 吴云毅 宋金萍 罗杰

殷义选 曾传军 魏津

责任编辑:夏涛 章先斌 胡杰 陈文

编辑(按姓氏笔划排序):王莉 王静 王征珂 吕干平

向龙学 刘欢枫 杨柳 李毅

杜成芬 杨培东 吴绪强 张火全

陆高岗 陈勇 陈启超 陈清蓉

易卫兵 周国朝 柯文 梁时荣

梁维斌 程度平

市委书记陈天会题词：

普及卫生健康知识
提高市民健康素质

陈天会

2009年9月

序

健康是人类最基本的权利,保护和促进健康是卫生事业发展的重要目标,也是医疗卫生工作者的神圣使命。进入 21 世纪以来,随着社会发展和人民生活水平的不断提高,人们更加关注自身的健康和生活质量,社会对健康教育的需求也进一步增加。因此,普及健康教育知识,引导健康生活方式,既是保障大众健康的重要举措,也是落实科学发展观的重要体现,更是政府的重要职责。

十堰是医疗卫生大市,医疗卫生发展水平处于全省前列。但在健康教育方面,由于普及和传播健康教育的渠道单一,市民健康意识不强等原因,导致全市健康教育整体水平还不够高。尤其是当前面对疾病谱的变化和各类传染性疾病流行趋势变化,加强健康教育工作显得十分紧迫和必要。

为了满足广大市民及公众的健康需求,推进我市国家卫生城市创建,市卫生局组织编写了《市民健康手册》一书。旨在普及健康知识,提高全民卫生意识,增强自我保健能力,引导健康生活方式,指导健康消费行为,促进市民建立新的健康理念,改变各种不良生活行为和习惯,形成科学的生活方式。此书结合十堰市情、民情,集健康教育、创卫知识、寻医问药、就餐指南为一体,内容丰富,资料翔实,科学严谨,通俗实用。

知识就是财富,健康就是幸福。希望《市民健康手册》成为广大市民的健康之友,成为您健康生活的指南,寻医问药的参考。

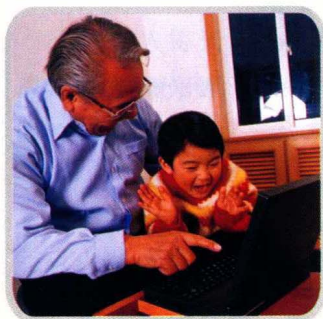
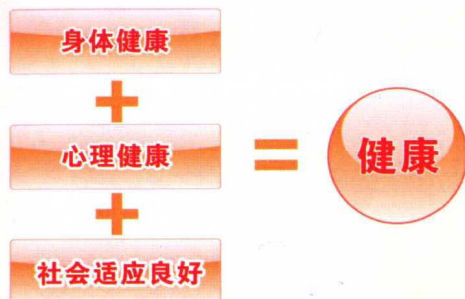
十堰市市长 张利义

二〇〇九年十月十七日

目 录

第一部分	健康百科知识	1
第二部分	急救常识部分	67
第三部分	创卫知识部分	81
第一章	国家卫生城市健康教育考试模拟题及答案	81
第二章	创建国家卫生城市标语口号	84
第三章	每年重要的卫生宣传日、纪念日	85
第四部分	就医指南	87
第一章	十堰市各级重点专科一览表	87
第二章	十堰市各大医院推介	88
第三章	社区卫生服务机构	195
第四章	民营医院地址、电话	205
第五部分	就餐指南	206
第一章	十堰市城区食品量化分级管理 A 级单位	206
第二章	十堰市城区食品量化分级管理 B 级单位	207
第六部分	十堰市健康教育专家库	208

- 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。



提高自我的健康水平

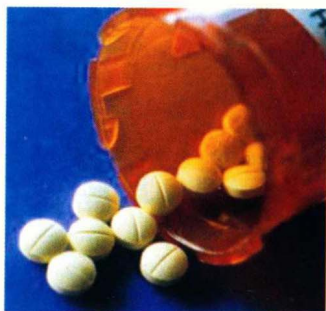
人的一生中不可能不得病，人们有时也会感到紧张和有压力，还可能遇到对工作、生活环境的暂时不适应，一个人很难长期保持完满的健康状态，总会存在这样或那样的不完

美。这并不意味着不健康，只是表明你的健康水平尚有改善的必要。健康的定义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，努力达到更全面、更高的健康水平。



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。

1、健康在很大程度上掌握在自己的手中



高血压患者按医嘱服药，可以有效控制血压

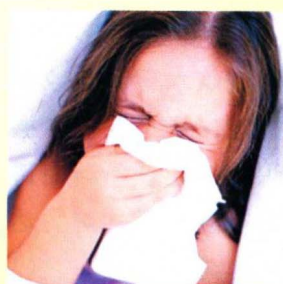


坚持早晚刷牙，可以预防龋齿

2、我们必须尊重他人的健康权利



不在公共场所吸烟



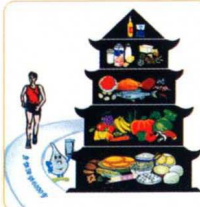
打喷嚏时遮掩口鼻

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。

1、合理膳食：

食物多样，满足人体各种营养需求；早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少，定时定量，不暴饮暴食。

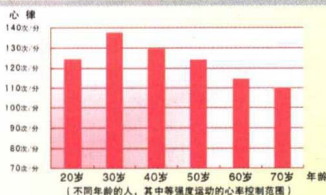
平衡膳食金字塔



油25~30克
盐6克
奶类及奶制品300克
大豆类及坚果30~50克
畜禽肉类50~75克
鱼虾类50~100克
蛋类25~50克
蔬菜类300~500克
水果类200~400克
谷类薯类及杂豆250~400克
水1200毫升

2、适量运动：

成年人每天最好进行30分钟中等强度的运动。



3、戒烟限酒：

吸烟有害健康，每一个吸烟的人都应该戒烟。

饮酒不宜过量。尽可能饮用低度酒。



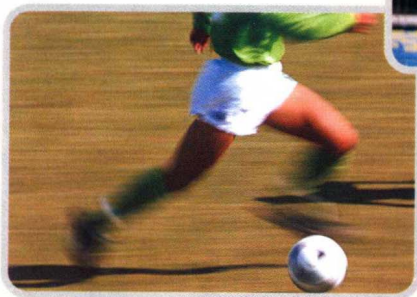
4、心理平衡：

心态平和，人际关系良好。



④ 劳逸结合，每天保证7-8小时睡眠。

1、学习、工作注意劳逸结合，经常参加文体活动，有益于身心健康。



2、睡眠不足可使人的注意力和记忆力下降，同时还影响到新陈代谢，加快人的衰老。睡眠过长对人体有害无益，它会使中枢神经系统长期处于抑制状态，起床后便会自觉无力、头晕。一般成年人每天需要睡7-8小时，晚上10点至凌晨4点，这段时间睡眠质量最高。



5

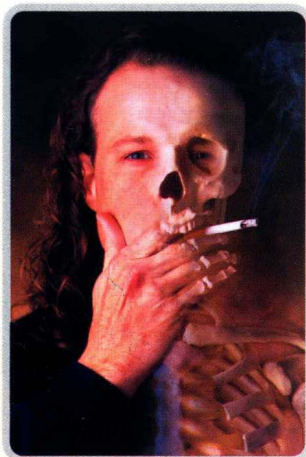
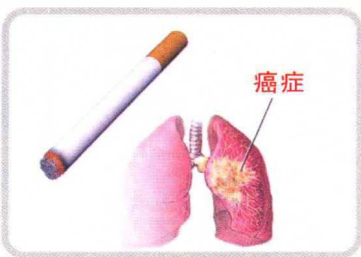
吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

1、被动吸烟指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾和卷烟燃烧产生的烟雾，又称吸二手烟。

2、吸烟和被动吸烟可导致多种癌症，会引发多种心血管疾病，可引起多种呼吸系统疾病，可损害体内几乎所有器官。

3、我国约有3.5亿吸烟者，有超过5亿人暴露于被动吸烟环境。

4、我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万，死于被动吸烟的人数超过10万。



⑥ 戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。

1、吸烟没有安全剂量，吸入的每一支烟都会损害健康。

2、戒烟越早越好。



3、联合国第一部具有法律约束力的医药卫生多边条约，截止到2008年3月全球已有152个成员国成为条约缔约方，是历史上最广泛受到热诚接受的条约之一。

4、戒烟需要毅力和恒心，成功的戒烟者也常常有失败的经历，只要坚持不放弃，就能戒烟成功。

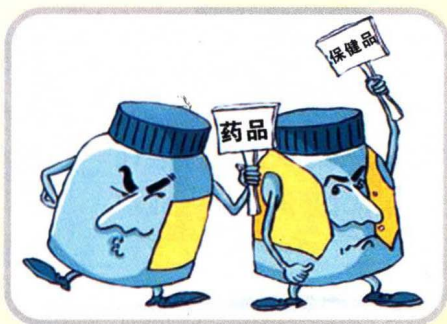


7 保健食品不能代替药品



1、保健食品是具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的食品。适宜于特定人群食用，具有调节机体的功能，不以治疗疾病为目的。

2、保健食品不能治疗疾病，它既不能代替药品，也不能代替食品。如果有了疾病，首先应该就医，由医生进行诊断并提出治疗方案。切不可有病不就医，有病乱投医，有病不吃药，有病乱吃药。



保健食品不能代替药品！



8 环境与健康息息相关，保护环境促进健康。

1、未受污染的自然环境对人体健康有利。在空气清新、水质良好和阳光充足的环境中活动能够增强体质，增强对疾病的抵抗能力，有利于疾病的康复。



2、环境受到破坏对人类的生存和发展不利。如：温室效应、某些癌症、某些慢性中毒等都与环境污染有很大的关系。

3、在日常生活中要注意自觉养成保护环境的良好习惯。如：不随地吐痰、不乱倒垃圾污水、不乱丢弃废旧电池、分类回收垃圾、慎用洗涤剂、节约用水等。



9 献血助人利己，提倡无偿献血。

1、无偿献血是指公民向血站自愿、无偿地提供自身血液的行为。国家提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血。



2、每个成年人的血量有4000-5000毫升，每次献血的量通常为200毫升，每次献血抽取的血量只占全身血液重量的1/20以下，这不但不会影响健康，还能刺激骨髓的造血功能。



3、无偿献血是“我为人人，人人为我”的社会共济行为，是人道主义精神的重要体现。

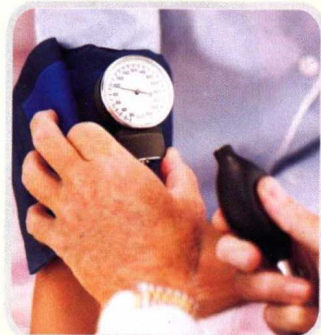


10

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 $36.0-37.0^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸16-20次/分；脉搏60-100次/分。

1、高血压是最常见的心血管疾病，中风、心脏病、肾功能不全等疾病是最常见的高血压并发症。

2、理想血压低于120/80毫米汞柱，血压正常高值为120-139/80-89毫米汞柱。在没有情绪激动、紧张和运动等因素刺激下，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，就应当请医生诊断是否患了高血压。



3、成年人每年至少应测量血压1次。

4、采纳健康的生活方式，控制体重、限盐限酒、适度活动、劳逸结合、保持心理平衡是防治高血压得有效措施。

5、合理选择、长期坚持、规律服用治疗高血压药物是持续平稳有效降压的基本保证。



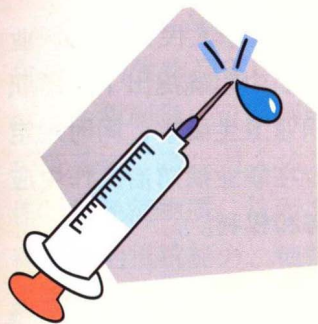
6、正常人的腋下温度为 $36.0-37.0^{\circ}\text{C}$ ，体温高于正常称为发热（发烧）。

7、发热不是一种疾病。它就像是身体的一个警钟，提醒你身体内部出现异常情况。发现发热症状，不要急于马上退热，要请医生查清楚发热的原因，再行治疗。



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。



1、注射的目的在于提高药物的吸收和利用效率，提高临床疗效。

2、有些药物的效果通过注射给药比口服要好，但有些反而不如口服吸收好。注射给药时出现毒副作用的频率和严重程度都高于口服给药。某些药物注射引起的过敏反应还可能导致迅速死亡。

3、如果可以通过口服药治疗，就不应要求进行注射治疗。

4、在接受注射治疗时，要监督医务人员落实安全注射，使用合格的一次性注射器，不用未经消毒的注射针管、针头，不擅自到不正规的诊所接受注射治疗。

