

中国公民健康促进丛书

全新
彩插版

QUANXIN CAICHABAN

中国公民 健康素养

66 条图册

云南省健康教育所 组织编写



全彩插图 通俗讲解
易于记忆 便于传播

2015年国家卫生计生委全新修订
新增精神卫生与慢性病防治等内容

中国医药科技出版社

中国公民健康促进丛书



全新彩插版

中国公民 健康素养 66条图册

云南省健康教育所 组织编写



中国医药科技出版社

内 容 提 要

2015 年 12 月, 国家卫生计生委发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能及释义 66 条(2015 版)》, 即新健康 66 条, 这是我国界定公民健康素养的政府文件, 包括基本知识与理念、健康生活方式与行为、基本技能三大部分, 共 66 条内容。为更好地普及传播健康素养知识, 本书以新健康 66 条为底本, 对每条内容加以图文并茂的解读。全书语言通俗易懂、插图形象生动, 是提高全民健康素养的权威读本, 适合学生、社区居民和农民阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中国公民健康素养 66 条图册: 全新彩插版 / 云南省健康教育所组织编写.
—北京: 中国医药科技出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5067-8717-8

I. ①中… II. ①云… III. ①健康教育—中国—图集 IV. ①R193-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 230308 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm ¹/₃₂

印张 3¹/₄

字数 62 千字

版次 2016 年 10 月第 1 版

印次 2016 年 10 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8717-8

定价 25.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会

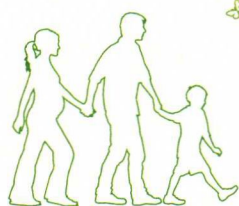
主 编 刘 梅

副主编 段 勇

编 者 (以姓氏笔画排序)

丁 祥 刘 梅 李灵清

沈 姣 段 勇 普世传



中国公民
健康素养
66条
图册





前言 Preface

健康素养是指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决策，以维护和促进自身健康的能力。提升居民健康素养，是促进人民群众健康生活方式形成、改善人民群众健康状况的重要策略和措施，也是健康中国建设的重要抓手。

2008年，原卫生部发布了第3号公告《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》，即健康66条。2015年12月，国家卫生计生委对原66条进行了精心修订，并向全社会发布，即新健康66条。新健康66条包含基本知识与理念、健康生活方式与行为、基本技能三个方面，集科学性、知识性、实用性于一体，是所有关注自身健康、关爱他人健康的中国公民都应该学习和掌握的健康素养。

为更好地普及和传播新健康66条，云南省健康教育所组织专业人员以《中国公民健康素养——基本知识与技能及释义66条（2015版）》为底本，对每一条内容加以图文并茂的解读，形成了本图册。

衷心希望每一位读者都能在通俗易懂的绘图和清晰明了的文字中，获取健康的知识与信息，并由此采纳和养成健康的生活方式与行为，掌握健康技能，有效地促进健康，增进幸福。

编者

2016年8月



一、基本知识和理念

/ 001

二、健康生活方式与行为

/ 037



目录
Contents

三、基本技能

/ 077



一、基本知识和理念



15

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。

世界卫生组织（WHO）提出的这个定义提示我们：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的良好状态。

身体健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好。

心理健康是指一种良好的心理状态，能够恰当地认识和评

图解
TUIJIE



价自己和周围的人和事，有和谐的人际关系（包括家庭成员、朋友、同事等），情绪稳定，行为有目的性，不放纵，能够应对生活中的压力，能够正常学习、工作和生活，对家庭和社会有所贡献。

社会适应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。



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。

提高公民的健康水平，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。



图解
TUJIE





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，遵守讲究卫生的社会公德，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，为保护和促进人类健康做贡献。

图解
TUIJIE





无偿献血，助人利己。

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毫升，最多不得超过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，一定要到国家批准的正规血站献血。

图解
TUIJIE



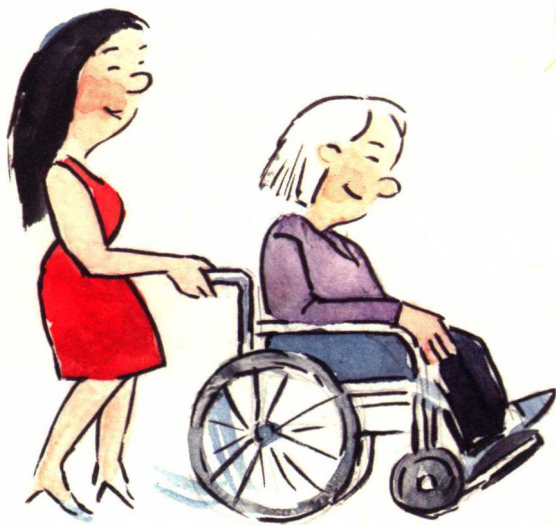


每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

艾滋病、乙肝等传染病病原携带者，精神障碍患者，残疾人都应得到人们的理解、关爱和帮助，这不仅是预防、控制疾病流行的重要措施，也是人类文明的表现，更是经济、社会发展的需要。

在生活、工作、学习中，要接纳艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和患者，不要让他们感受到任何歧视。要鼓励他们和

图解
TUIJIE

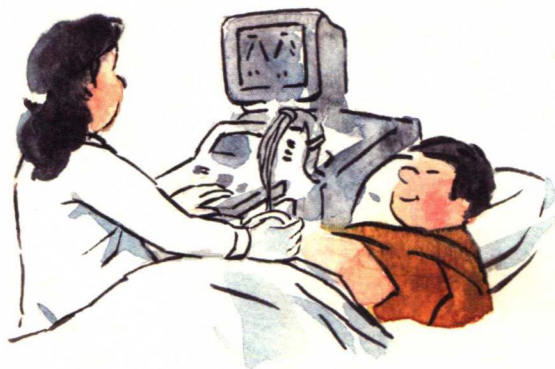


疾病作斗争，积极参与疾病的防治工作。对精神障碍患者，要帮助他们回归家庭、社区和社会；患者的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练，担负起照料和监护责任。对残疾人和康复后的精神障碍患者，单位和学校应该理解、关心和接纳他们，为他们提供适当的工作和学习条件。



定期进行健康体检。

定期进行健康体检，了解身体健康状况，及早发现健康问题和疾病。检查中发现的健康问题和疾病，应及时就医。有针对性地改变不良的生活习惯和行为习惯，减少健康危险因素。



图解
TUNE