

公民必备 健康素养

♥ 主编 赵国秋 曹承建



浙江科学技术出版社

GONGMIN BIBEI
JIANKANG SUYANG

公民必备健康素养

主 编 赵国秋 曹承建
编 委 俞 锋 王定祥 朱培华
贺风英 张 琼 王 燕
绘 图 翁 颖

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

公民必备健康素养/赵国秋,曹承建主编. —杭州:
浙江科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5341-3536-1

I. 公… II. ①赵…②曹… III. 健康教育—中
国 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 162235 号

书 名 公民必备健康素养
主 编 赵国秋 曹承建

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300-61704

E-mail: sd@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	850×1168	1/32	印 张	3.5
字 数	80 000			
版 次	2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷			
书 号	ISBN 978-7-5341-3536-1		定 价	8.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑	宋 东 王 群 刘 丹	责任校对	顾 均
封面设计	孙 菁	责任印务	徐忠雷

前言

当今时代，人们对健康的认知和需求达到了前所未有的高度。

现代意义上的健康，早已不是一个单纯的卫生问题，而是关乎政治、经济、民生和人类未来发展的重大的社会问题。国民健康对社会的意义不只是提供发展基础，健康问题的解决，本身就能促进经济增长。

2003年，我国的疾病负担达到1.2万亿元，占GDP的10.3%。疾病负担是10年前的4倍，给国家和家庭带来了沉重的负担。近年来，随着人口老龄化进程的加快、慢性病及性病发病率的持续增长，一系列与健康有关的食品安全事件、作业安全事故、传染病暴发疫情（如“非典”、手足口病）以及当前面临的全球暴发流行的甲型H1N1流感的发生，使我们面对的形势更加严峻。

怎样更加有效地解决公众健康问题？怎样使公众全面参与，从根本上保障自身的健康？加大健康促进与教育力度，提高公众的健康素养，改变他们的态度和不健康的生活方式，无疑是十分必要和紧迫的。

2008年新年伊始，我国卫生部公布了《中国公民健康素养——基本知识及技能（试行）》，即“公民健康66条”。对于全国乃至我们这个被誉为“天堂”的城市里的每一个人而言，它是一个标尺，用来衡量一个人是否具备自如地获取、理解并采纳相关健康信息的能力，是否能正确地接受健康方面的服务，并



能借助这些信息和服务,对自己的健康状况做出恰当的决定。

《公民必备健康素养》,是为了便于公众更好地学习和掌握《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》而编写的。本书着眼于最大多数的人们,特别是文化程度不高、医学卫生知识缺乏者;图文并茂、通俗简洁、易懂好记,是一本很好的普及读物。

古希腊哲学家赫拉克利特曾说过:如果没有健康,智慧就不能实现,文化就无以实施,力量就不能战斗,财富就变成废物,知识就无法利用。英国思想家欧文也说过:人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上,才能建立起来。

为了公众的健康,各级政府和卫生行政部门一直不懈努力。在科学发展观的引领下推出的“新医改方案”,为我们的工作确定了新的目标和方向。

当前,杭州市正通过落实医疗卫生“三贴近”,创新公共卫生服务功能体系,通过全民健康促进与教育,提高公众健康意识和健康素养,以更好、更快地推进健康城市、卫生强市建设,打造品质生活。

我们期待上述工作和努力为公众的健康带来更大、更好的效益!

编者

2009年8月

• 目 录 •

一、基本知识和理念

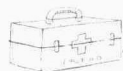
1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完好状态 / 1
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康 / 2
3. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面 / 4
4. 劳逸结合,每天保证 7~8 小时睡眠 / 5
5. 吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病 / 7
6. 戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚 / 8
7. 保健食品不能代替药品 / 10
8. 环境与健康息息相关,保护环境促进健康 / 11





9. 献血助人利己,提倡无偿献血 / 13
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 36~37℃;平静呼吸 16~20 次/分;脉搏 60~100 次/分 / 14
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 / 16
12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利 / 17
13. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施 / 19
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 / 21
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 / 22
16. 坚持正规治疗,绝大部分肺结核病人能够治愈 / 23
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 / 25
18. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病 / 27
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 / 28
20. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救 / 30
21. 应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助 / 31
22. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员 / 33





23. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状 / 34
24. 妥善存放农药和药品等有毒物品,谨防儿童接触 / 36
25. 发生创伤性出血,尤其是大出血时,应立即包扎止血;对骨折的伤员不应轻易搬动 / 37

二、健康生活方式与行为

26. 勤洗手,常洗澡,不共用毛巾和洗漱用具 / 39
27. 每天刷牙,饭后漱口 / 40
28. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰 / 41
29. 不在公共场所吸烟,尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利 / 43
30. 少饮酒,不酗酒 / 44
31. 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物 / 46
32. 拒绝毒品 / 47
33. 使用卫生厕所,管理好人畜粪便 / 49
34. 讲究饮水卫生,注意饮水安全 / 50
35. 经常开窗通风 / 52
36. 膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素搭配 / 53
37. 经常食用奶类、豆类及其制品 / 55
38. 膳食要清淡少盐 / 56
39. 保持正常体重,避免超重与





肥胖 / 57

40. 生病后要及时就诊,配合医生治疗,按照医嘱用药 / 59
41. 不滥用抗生素 / 60
42. 饭菜要做熟,生吃蔬菜水果要洗净 / 62
43. 生、熟食品要分开存放和加工 / 63
44. 不吃变质、超过保质期的食品 / 65
45. 妇女怀孕后及时去医院体检,孕期体检至少5次,住院分娩 / 66
46. 孩子出生后应尽早开始母乳喂养,6个月合理添加辅食 / 68
47. 儿童青少年应培养良好的用眼习惯,预防近视的发生和发展 / 69
48. 劳动者要了解工作岗位存在的危害因素,遵守操作规程,注意个人防护,养成良好习惯 / 71
49. 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种 / 72
50. 正确使用安全套,可以减少感染艾滋病、性病的危险 / 74
51. 发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜 / 75
52. 家养犬应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗 / 77
53. 在血吸虫病疫区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时预防性服药 / 78
54. 食用合格碘盐,预防碘缺乏病 / 80
55. 每年做1次健康体检 / 81





56. 系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路

交通伤害 / 83

57. 避免儿童接近危险水域, 预防

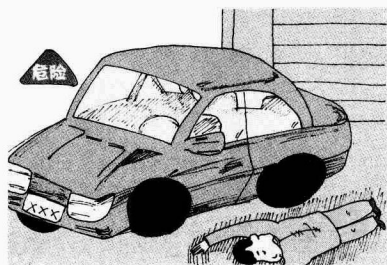
溺水 / 84

58. 安全存放农药, 依照说明书使

用农药 / 86

59. 冬季取暖注意通风, 谨防煤气

中毒 / 87



三、基本技能

60. 需要紧急医疗救助时拨打 120 急救电话 / 90

61. 能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书 / 91

62. 会测量腋下体温 / 93

63. 会测量脉搏 / 94

64. 会识别常见的危险标识, 如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、
生物安全等, 远离危险物 / 96

65. 抢救触电者时, 不直接接触触电者身体, 会首先切断电源 / 97

66. 发生火灾时, 会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生, 会
拨打火警电话 119 / 99

附录

浙江省新增的健康素养 33 条 / 101

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

这是世界卫生组织对健康的定义,赋予健康多维、立体的概念,而不再是人们原来所认为的没有疾病、不虚弱。除了身体健壮、无器质性疾病外,所谓心理健康是当事人具有良好的适应能力,具有生命的活力,并能发挥本身的能力和潜力;同时保持良好的人际关系,社会功能良好,保持与环境、社会及人际交往的协调。

典型误区

◎ 健康就是不生病

“能吃能睡,身强体壮,我哪里不健康了?”传统的观念将健康与没有疾病等同起来。然而试想,一个整天疑神疑鬼、遇事唉声叹气的人,即使他的身躯再强壮,你能说他是健康的吗?

随着社会的发展,人们对健康的理解逐渐趋向多元化,更多的内涵被加入其中,涉及身体、心理和社会适应等多个方

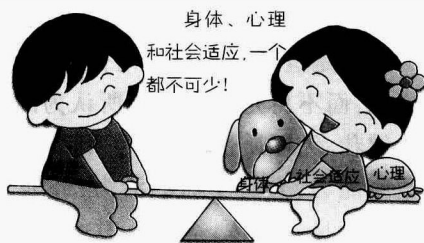


面。新的健康概念阐明了需要努力的目标,引导人们掌握基本的健康知识和技能,不断完善自我。

◎ 身体、心理和社会适应相互独立,健康就是这三者的简单相加

其实很多人都有这样的体会,当生病的时候,人的情绪往往也会变得低落,同时也限制了参与社会生活和工作的能力;反过来,当工作中遇到坎坷时也会影响情绪,而长期的心理压力则又可能引起一系列疾病。现代医学已经证明,许多疾病如高血压、消化性溃疡、支气管哮喘等的发生,与心理因素密切相关。

所以说,身体、心理和社会适应相互依存,相互影响,只有三者的互相促进,才拥有真正意义上的健康。



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

以人为本,健康是一切发展的基础,也是每个人最基本的权利和责任。我国宪法将“维护全体公民的健康,提高各族人民的健康水平”列为社会主义建设的重要任务之一。每个人在维护自身健康的同时,不得影响和损害他人健康,应当尊重他人的健康权。但同时,健康也是一个“易碎品”,容易受到内在和外在多方面因素的影响;但这些又都是可以预防的,通过改变自己不利于健康的行为,选择有利于健康的生活方式,可以预防疾病,提高生活质量。



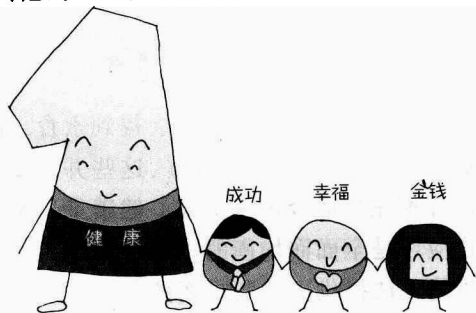
典型误区

◎ 趁着年轻多赚点钱,健康么,年纪大了再关心也不迟

这是一个我们已经习以为常的奇怪现象:年轻人总是熬夜、睡懒觉、烟酒不离,而清晨在公园里锻炼的却清一色是老年人。用健康换金钱,然后希望用金钱去买健康,这是许多人的误区。年轻时人的代偿能力较强,能够将种种不良生活方式的影响掩盖到最小程度,然而“冰冻三尺,非一日之寒”,现代医学指出,中老年时的大多数疾病都与年轻时期的不良生活习惯有关。目前,随着生活节奏的改变,疾病谱在悄悄地发生着变化,许多疾病(如癌症)的低龄化已经出现。因此,从年轻起就应该养成健康的生活方式。

◎ 健康是自己的事情,与别人无关

疾病不仅影响个人的生活质量,而且会给社会带来巨大的医疗负担,我国每年在这上面消耗的资源,包括人力和物力的,都是一个不小的数目。同时,健康是人全面发展的基础,也是家庭幸福、社会和谐发展的基础,是每个人的基本权利,也是责任。健康是“1”,成功、幸福、金钱等都是跟在“1”之后的“0”,只有拥有“1”时,其他的“0”才有意义。





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

健康的生活方式是赢得健康最有效的途径，可以概括为四个方面：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。合理的营养是健康的必要保障，食物要多样，饥饱要适当，油脂要适量，粗细要搭配，食盐要限量，甜食要少吃，饮酒要节制，三餐要合理。生命需要运动，选择适合自己的运动方式，量力而行，循序渐进，并持之以恒。抽烟、酗酒会引发消化、呼吸系统疾病，心脑血管病，糖尿病，高血压，口腔病等一系列慢性病，因此，戒烟越早越好；成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，女性不超过15克。能充分认识自己和评价自己，有良好的心态，情绪稳定，乐观向上。



典型误区

◎ 健康长寿应该多吃素食

许多长寿者的经验都会提到素食，许多报纸推荐的一些有益健康的食物也包括素食，这些并不错，但是并不全面，或者说并不完全适合每一个人。健康是一个动态的平衡，合理的膳食应当是全面而均衡的。各种食物所含的营养成分不同，单一食物无法提供人体所需要的全部营养素，而只有将它们合理组



合起来,做到食物多样化时,才能满足人体的各种营养需求。

● 平时上班没时间,趁着周末到健身场所一次补个够

这是许多人的无奈选择,但平时锻炼不足,周末超负荷突击运动,很容易造成运动损伤。应当根据自身条件,选择适合自己的运动方式和运动量,并持之以恒。切忌逞能,尤其是老年人以及高血压、心脏病、糖尿病等慢性病人,在计划做健身运动前最好咨询医生。另外,强身健体的运动方式很多,未必都要挤到健身房去,散步、慢跑、太极拳、瑜伽等有氧运动,只要坚持下去,必有成效。



4 劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠

规律的生活作息是机体最协调、最有效率工作的形式,一旦打破生活的正常节律,就会使大脑和身体的其他器官陷入紧张状态。休息和睡眠是机体进行自我调整和修复的过程,如果长时间地处于紧张和疲劳状态,不但造成工作效率降低,而且还会加速衰老和导致疾病发生。因此有张有弛,注意劳逸结合,对健康非常重要。一般成人每天要保证7~8小时睡眠。

典型误区

● 每天工作学习忙忙碌碌,周末假日正好睡个大懒觉

紧张的五天工作之后,很多人习惯在周末放纵自己,晚上睡得很晚,早上则睡懒觉。这并不是一种休息的方法,相反却是一种干扰,成为许多人度过一个周末之后反而更觉得疲劳



的原因。许多人不把熬夜当回事,认为之后补个觉就可以弥补了,其实不然。人体生物钟是一种生理平衡,一旦打破,就需要用数倍的时间和代价来建立一种新的平衡,长此以往,就会为将来的健康埋下隐患。

◎ 工作学习压力太大,喝喝咖啡和茶水驱走睡意,或者服用一些抗疲劳的保健品

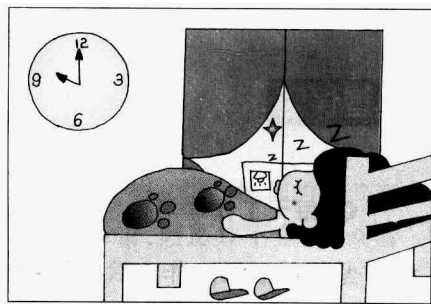
记者、设计师、中学教师以及应考的学生,往往把时间当做牙膏——挤挤再挤挤吧。其实,睡眠不仅仅是为了消除疲劳,也是人体各器官进行自我调整和修复的过程。睡眠不足可使人的注意力和记忆力下降,同时影响新陈代谢,降低免疫力,加快衰老。

◎ 早上睡个“回笼觉”,或在公交车上补睡眠

此时补充的是浅睡眠,尤其是在汽车上打盹,容易受到各种因素的干扰,如汽车的晃动、光线的刺激、声音的影响等,睡眠质量不高,人体得到不充分的恢复,而且还容易落枕和着凉。

◎ 睡得越久,休息得越好

其实睡眠时间过长同样对人体有害无益。由于中枢神经系统长时间被抑制,可导致神疲体倦,代谢率降低,吸入氧气减少,心脏、肺和血液循环的负担加重,会增加心脏病和脑血栓的风险。





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

吸烟是人类健康的杀手，烟草危害已成为世界性的公共卫生问题。无可争辩的科学证据表明，吸烟可引起癌症、冠心病、慢性阻塞性肺病、白内障、性功能障碍、骨质疏松等多种疾病。同时烟草烟雾还



威胁着非吸烟者的健康，待在通风不良的场所1小时，不吸烟者相当于吸入1支卷烟。吸烟和被动吸烟造成的危害并不仅限于疾病负担，它所带来的经济成本涉及个人、企业乃至整个社会，包括直接和间接的医疗成本、生产力损失，以及场所的维护和清洁成本、火灾危险等，给社会带来了沉重的负担。

典型误区

◎ 低焦烟的危害较小，可以安全抽吸

随着更多的人开始意识到吸烟对健康的影响，一些烟草企业推出了号称“低焦无害”的品种，甚至使用“纳米技术”、“自由基清除”等概念。事实真的如此吗？经过国际医疗组织的试验表明，低焦油卷烟并不能降低吸烟的健康风险，相反，这些误导信息还会导致吸烟者吸入更多的烟草烟雾。