

社区健康教育读本



E • A • L • T • H

湖南省卫生厅基妇处
湖南省健康教育所 编印

社区健康教育读本

编委会主任：刘可

副主任：姚宽保 陈裕旭

主 编：

副 主 编：

编 辑：



刘 韧 赵 赟

湖南省卫生厅基妇处

湖南省健康教育所 编 印

前 言

中共中央、国务院《关于卫生改革与发展的决定》明确指出：“健康教育是公民素质教育的重要内容，要十分重视健康教育，提高广大人民群众的健康意识和自我保护能力”。为普及健康教育，推动卫生进社区活动，提高居民的健康水平，我们组织编写了《社区健康教育读本》。该读本结合日常生活，内容力求通俗易懂，适合广大城镇居民阅读。

由于时间仓促，加之水平有限，不足之处请广大读者提出宝贵意见。

编 者

二 00 三年十二月

目录



- 1 ----- 健康与健康追求
- 2 ----- 健康生活方式
- 6 ----- 心理健康
- 8 ----- 膳食营养
- 12 ----- 运动锻炼
- 13 ----- 儿童健康
- 16 ----- 保护牙齿
- 17 ----- 保护眼睛
- 20 ----- 生殖健康
- 24 ----- 保护环境
- 26 ----- 居室健康
- 28 ----- 旅游与健康
- 31 ----- 办公室里的保健方法
- 32 ----- 保健食品与健康
- 34 ----- 化妆品与健康
- 35 ----- 高血压病
- 36 ----- 冠心病
- 38 ----- 脑卒中



- 39 ----- 高血脂症
- 40 ----- 预防心脑血管疾病
- 40 ----- 慢性疲劳综合征
- 41 ----- 预防肺结核
- 43 ----- 预防乙型肝炎
- 44 ----- 预防性病
- 46 ----- 预防艾滋病
- 51 ----- 糖尿病人的自我管理
- 54 ----- 预防非典型性肺炎
- 58 ----- 癌症
- 59 ----- 家庭急救
- 61 ----- 火灾中的自救与互救
- 62 ----- 家庭防震
- 64 ----- 戒烟
- 68 ----- 无偿献血
- 69 ----- 家庭药箱
- 71 ----- 相信科学 破除迷信

1. 健康与健康追求

● 什么是健康？

世界卫生组织认为：“健康不仅仅是身体没有残疾或不虚弱，而是身体健康、心理健康和社会适应的完美状态。”这就是说健康包含三个方面的内容：一是身体生理没有疾病，体格健全；二是心理和精神方面的平衡状态；三是人与社会相适应，达到与社会和谐相处的完美状态。

健康被看作是人生价值最基本的数字 1，而每获得一份成功就在 1 后面加上一个 0，所以成功越多，人生的价值就越大。然而，一旦失去了 1，那一串 0 也就成了没有任何意义的符号。

● 追求健康的目的是什么？

每个人都希望拥有健康。那么，追求健康的目的是什么呢？一个人拥有健康才能更好的为社会创造财富，为他人服务，为家庭作贡献，实现自己的人生价值和社会价值，充分享受生活。因此，追求健康不仅是个人的需要，也是家庭和社会的需要。

● 如何追求健康？

在追求健康方面我们有很多的途径可以选择，但最根本的是应该相信科学，按照科学原则生活，选择健康的生活方式，

改变不健康的行为。这是每个人依靠自己的力量就能做到的。而其他的任何方法都只能是协助解决某种健康问题而采取的补充行为，如看医生、吃药打针、用保健品、练气功等等。在追求健康方面，切忌放弃主观努力而去依赖药物和保健品，练习健身气功一定要根据个人的心理和身体素质，并在正确的指导下进行。

2. 健康生活方式

选择健康生活方式是获得健康、减少疾病的最易行、最经济有效的途径。健康生活方式包括的内容很多，主要有以下六个方面：

- ▲ 合理安排膳食
- ▲ 坚持适当运动
- ▲ 改变不良行为
- ▲ 保持平和心态
- ▲ 自觉保护环境
- ▲ 学习健康知识

● 合理安排膳食

合理安排膳食包括健康的饮食和良好的饮食习惯两大方面。健康的饮食是指膳食中应该富有人体必需的营养，同时还

要避免或减少摄入不利于健康的成分。良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、睡前不饱食、咀嚼充分、吃饭不分心、保持良好的进食心情和气氛等。

成年人每天安排的食谱应该包括以下 4 类食物：

▲ 第一类为谷类：每人每天根据活动量和消化能力的不同大约需要 250—600 克（5—12 两）。重体力劳动需要的量可能更大。粮食的品种应该多样，提倡多吃粗粮、杂粮，因为粗、杂粮比精细的粮食更有营养。

▲ 第二类为蔬菜水果类：蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，对健康非常重要。一个成人每天应该吃 500 克（1 斤）的新鲜蔬菜水果。

▲ 第三类为蛋白质类：豆制品、豆类、各种肉类、水产及蛋类含有丰富的蛋白质。成人每天进食 200—300 克（4—6 两）为宜；奶类（如牛奶、羊奶、马奶、奶酪等）也是很好的营养品，每天饮 250—500 毫升奶为宜。

▲ 第四类为油、盐、糖等：烹调应该以植物油为主，尽量少吃或不吃动物油，每人每天不超过 20 克植物油，不超过 10 克盐，尽量少吃糖。

● 坚持适当运动

生命需要运动，过少或过量的运动都不利于健康。个人可根据自己的年龄、身体状况和环境选择适当的运动种类。运动形式并不重要，重要的是量力而行，循序渐进，持之以恒。最

简单的运动是快步走，每天快步走路 3 公里，或做其他运动 30 分钟以上（如爬楼梯）。每周至少运动 5 次。运动的强度以运动时的心率达到 170 减去年龄这个数为宜。例如一个 50 岁的人运动时能够使心率达到 120 就比较合适。最好能够保持心率加快、身体发热这种状态 15 分钟以上。

● 改变不良行为

▲ 未来的 21 世纪将是一个以不吸烟、不敬烟为时尚的时代，吸烟不仅浪费金钱、影响环境、危害安全，而且与高血压、慢性支气管炎、冠心病、癌症等多种疾病有直接关系，它严重危害了人们的身体健康，是一种不健康行为；

▲ 长期过量饮酒会损害人体的肝脏、肾脏、神经和心血管系统，而酒后驾驶机动车更是对自己和他人的生命不负责任的行为；

▲ 毒品（海洛因、大麻、冰毒、摇头丸等）能麻醉人的神经，危害极大，所有的人都应该远离毒品，吸毒者切不可与别人共用针头注射毒品，否则极易传染艾滋病和肝炎等疾病；

▲ 卖淫、嫖娼是传播性病、艾滋病、肝炎的高危险行为，所以，应该保持忠贞的爱情，遵守良好的性道德。

另外，无规律的生活习惯会扰乱人体的生命节律，降低人体的免疫力，使疾病发生率增高，所以，应该起居定时、按时作息、保证充足睡眠。

▲ 睡前不喝茶或咖啡，晚餐进食不宜过饱，保持心情平

静、避免焦虑或激动，不做剧烈运动；

▲ 工作当中应做到有张有弛，不过度紧张和长期劳累；

▲ 娱乐时有度不放纵，如不看通宵电影、不打通宵麻将、听音乐音量不过大；

▲ 生活中注意不喝生水或不清洁的水、不吃不洁或腐败变质的食物；

▲ 不随地吐痰，不乱扔垃圾，不践踏草坪，不毁坏树木，不浪费资源等等；

▲ 接触有毒有害物质和在危险环境工作时，严格遵守操作规程并采取自我保护措施。

● 保持平和心态

知足者常乐！树立适当的人生追求目标，控制自己的欲望，在学习、工作和生活中要注意让自己的思想跟上客观环境的变化，不断变换角度调整心态。在与其他人和社会的关系上要能够正确看待自己、他人和社会，保持良好的人际关系，适应社会环境，这样就会保持愉悦的一生。人生在世，健康为本，千万不要因名利得失而损害健康！

● 自觉保护环境

人类生存的环境对人的健康十分重要，每个人都要遵守保护环境的法律法规，遵守社会公德，在日常生活中注意自觉养

成保护环境的良好习惯，如：节约资源（水、电、煤、煤气和天然气、纸张、汽油、木料等等）；不污染环境（不随地吐痰、不乱扔垃圾、分类回收垃圾、减少汽车尾气排放、慎用洗涤剂等等）；为保护环境贡献力量（植树造林、保护绿地、保护野生动物）。

● 学习健康知识

建立健康的生活方式需要懂得健康知识，因为知识是不断调整自己行为的指南针。在当今新知识层出不穷的时代，健康知识也在不断更新，只有不断学习新的健康知识，抵制迷信和各种错误信息的影响，才能使自己的生活方式更健康。

3. 心理健康

● 心理健康有标准吗？

随着生活和工作的节奏加快，竞争激烈，心理压力增大，心理问题也会越来越多。心理健康目前没有统一、固定的标准。一般认为，智力正常、思维有序、情绪稳定、喜怒有节、行为有矩、适应社会、精神充实、人际协调就达到了心理健康的标准。

● 怎样才能拥有健康的心理？

▲ **热爱生活：**善于在生活中寻找乐趣，即使干些家务也不视为负担，而是带着情趣去干。比如做饭，不断尝试新花样，享受烹饪的欢娱；

▲ **热爱工作：**在工作上不断创造，在进取中实现自己的人生价值，不断感受成功的乐趣；

▲ **正确看待自己：**不但要看到自己的优点和长处，了解自己的能力和强项，还要看到自己的缺点和短处，明确自己的努力方向；

▲ **善待他人，乐于助人：**心胸开阔、豁达大度，遇事不斤斤计较。对人坦诚、友善、乐于助人是一种高尚美德，经常帮助别人会使自己处在一种良好的心境之中；

▲ **爱好广泛：**要注意培养自己的多种爱好，如运动、旅游、收藏、听音乐、跳舞、书法、美术、下棋、养鱼、种花等。身心投入，乐在其中，既能增长知识，又能净化心灵、陶冶情操。偶遇心境不佳时，从事这些自己感兴趣的活动的能够化解不良情绪；

▲ **适应社会：**要经常调整自己的认识和行为，认识社会的发展，适应社会的规范。不断学习，提高自己的适应力，从而减少社会快速变化带来的困惑和压力，保持心理的平衡；

▲ **降低欲望：**尽量“清心寡欲”，不要为名利和情爱所困扰，看轻“身外之物”；

▲ **目标适度：**确定的目标一定要适合自己的能力和其他

客观条件，好高骛远、不切实际往往会给自己带来许多压力，增添烦恼，遭受挫折感。适度的奋斗目标不仅使自己有明确的方向，而且能在争取实现目标的过程中享受成功的愉悦，实现人生的价值；

▲ 善于化解：遇到不顺心的事情要能从认识和行动两个方面来化解。认识方面就是要从客观或对方的立场去看待事情，使自己得到解脱，从心理的不平衡转到较为平衡；行动方面就是在心理出现不平衡时要理智采取某种行动来分散自己的注意力，如找朋友聊天、打球、下棋、跳舞等等。如果心里的疙瘩实在太太，自己无法化解时，应该及时去找心理专家咨询，得到他们的指导。有人喜欢用哭的办法来化解自己心中的郁闷，这要比憋在心里好，在忍无可忍的情况下是可以的，但不要经常。

4. 膳食营养

● 常见不健康的饮食习惯

▲ 不吃早餐；

▲ 偏食，只吃喜欢吃的食物，不吃或少吃不喜欢、不习惯吃的食物。如有些儿童不喜欢吃胡萝卜、青椒、芹菜、茄子、西红柿等，但恰恰这些都是富有营养的蔬菜；

▲ 不按时吃饭；

- ▲ 吃得过快或食物没有嚼烂就下咽;
- ▲ 含着食物说话;
- ▲ 一边吃饭一边干事;
- ▲ 吃得过饱;
- ▲ 睡觉前饱食;
- ▲ 吃得过咸(口味重);
- ▲ 喜油腻(油多、肉肥);
- ▲ 经常吃甜食。

● 合理的饮食安排

▲ 早餐不可少: 淀粉(馒头、面包、米饭等); 蛋白质(豆浆、奶、鸡蛋); 维生素(水果、蔬菜)。

▲ 午餐适量好: 以粮食、蔬菜为主, 鱼、肉适量。学生和上班族注意不要吃得很饱, 否则会在餐后立感疲乏、困倦。

▲ 晚餐适当早: 应在晚上 6—7 点进餐为宜, 以保证晚餐 3、4 个小时以后就寝, 以免到就寝时胃里仍有许多食物, 不仅影响睡眠, 而且会增加体重。老年人或身体有特殊情况晚餐进食不多的, 可以在睡前增加点水果和 2—3 片饼干。

● 食物结构

目前我国大多数人的食物结构仍然以植物性食物为主, 近年来, 随着生活水平的提高, 动物性食物也占有一定的比例,

食物结构逐渐趋于合理。

一日三餐的食物结构应该是怎样的呢？请记住下面四句话：

五谷杂粮是基础，蔬菜水果要充足，奶鱼肉蛋天天有，最好控制盐和油。

● 特殊营养需求

▲ 学龄前儿童：除正常的粮食和蔬菜、水果外，动物性食物（奶、蛋、肉、鱼等）的比例可高于成人，注意经常增加海产品（鱼、海带等）以及动物血、内脏（肝）和果仁等。

▲ 青少年：保证每天吃足够的粮食（400 克以上）和蔬菜水果（500 克以上），保证一定量的豆制品及奶、蛋、肉、鱼等动物性食物。注意增加海带等海产品和动物内脏（肝）以及果仁等。

▲ 一般成人：根据职业和劳动强度的不同决定每日的食物量和种类，原则是保证需要的营养，但要防止营养过剩。

▲ 妊娠期：前三个月：与妊娠前没有大的不同需求，注意多吃水果、新鲜绿叶菜、果仁等；中三个月：与前三个月相比食物的量有一定增加，增加豆类、豆制品和动物性食品的比例，同样要注意多吃水果、新鲜绿叶菜、果仁等；后三个月：适当减少进食量，除要注意多吃水果、绿叶菜、果仁外，还应该多喝奶，经常食用海产品、动物血和内脏等。

▲ 哺乳期：除增加一般食物的量以外，要特别注意增加瘦

肉、果仁、豆类、豆制品、奶、蛋、水产品等。在蔬菜水果中要多吃胡萝卜、苦瓜、橘子、橙子等。

▲ 更年期：蛋白质以植物蛋白为主，动物性食品以含脂肪少的羊肉、兔肉、鱼类为主，奶和蔬菜水果仍然是适宜的食品；

▲ 老年期：食物总量有所下降，但新鲜蔬菜和水果、奶类、豆制品、杂粮等都是适合老年人的主要营养来源。

● 烹调技艺

▲ 洗：洗米不过三，多洗失营养。为了避免青菜上残留农药，青菜应在切以前先在水中浸泡 10—15 分钟，中间要换 2—3 次水。

▲ 切：青菜不要切得过细，以免营养丢失。

▲ 焯：焯菜要等水沸腾以后再把菜放入，并尽快取出。

▲ 炒：炒菜要急火快炒快出，少加水，避免维生素的破坏和丢失。用铁锅铁铲炒菜最好。

▲ 煮炖：青菜不宜长时间煮炖，炖骨头汤、鱼汤时可以加一点醋，能够促进钙的溶解，利于吸收。

▲ 蒸：无论是鱼、肉、蛋，还是蔬菜，蒸着吃比炒着吃或炸着吃更能保存营养。

油炸的方法不宜采用，一是容易破坏营养，二是太油腻，对健康不利。

5. 运动锻炼

● 运动——每个人的需要

“生命在于运动”，运动是生命的必需。运动不仅能够促进新陈代谢、锻炼心脏、肌肉和骨骼，还能够增加肺活量，给身体细胞输送更多的氧气、提高大脑的反应性、消耗身体里多余的脂肪，令人精神愉悦。

由于近年来生活节奏的加快、工作压力的增加，以及生活水平的提高，许多人减少了运动，有的人放弃了运动，花许多的时间坐在电视机前；乘车代替了步行；开车代替了骑车；乘电梯代替了爬楼梯……因此，肥胖的人多了，糖尿病、高血压、心脏病等许多慢性病也多了，所以我们不得不向人们大声疾呼：为了您的健康，需要加强运动和锻炼！

● 运动原则

运动要根据年龄、身体和健康状况选择适宜的项目。如老年人不适合踢足球、攀登等剧烈、危险的运动项目。要以有氧运动（不剧烈、有节奏、较长时间以及大肌肉的运动）为主。如：每周进行 4—7 天的耐力运动，如快步走、跳舞、游泳、骑自行车；每天进行灵活性练习，如跳舞、太极、园艺、打扫卫生（家务）；每周进行 2—4 次力量 and 平衡练习，如爬楼梯、爬山等。