

健康河北系列丛书



健康中国·河北行动

健康知识 科普手册

1 社建波 © 主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康知识科普手册 / 杜建波主编. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2020.5
ISBN 978-7-5717-0352-3

I. ①健… II. ①杜… III. ①保健—手册 IV.
① R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 071318 号

健康知识科普手册

杜建波 主 编

出版发行 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)
印 刷 河北新华第二印刷有限责任公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 11.25
字 数 145千字
版 次 2020年5月第1版
印 次 2020年5月第1次印刷
定 价 48.00元

《健康知识科普手册》编委会

主 任：梁占凯

副 主 任：徐春芳 尹爱东 江建明 郭亚敏 段云波
许钢柱 赵运涛 尹文晶 范素文

编 委：蔡 涛 孙国安 燕建振 马 哲 陆建平
翟京波 李殿军 李建法 高丽君 杨忠来
路庆章 周志山 王凤岐 龚拥军 毛润起
尹晨茹 李保红 张泽青 武云秀 王 鹏
靳文龙 王培芝 张志良 樊继光 胡永平
刘彦红 陈 平 高庆丰 田学卒 兰建闻

主 编：杜建波

副 主 编：常战双 董 圆 周瑞争 刘伟英 田 园
张 岩 胡丽媛 赵天广

编 者：李增宁 程葛隽 耿立梅 刘毅刚 栗克清
莫中福 苏 鸣 刘丽君 赵春香 杨丽莉
张书娥 王杰超 郭艺芳 贺宇彤 张 玲
陈树春 郑欢伟 王瑜玲 王立静 马 景
马 莉 赵宏儒 马瑞凤 陈 雪 王 珊
王海霞 李 瑶 杜婧祎 王紫薇 王宏锋
张 哲 魏广勇 张雪桐 张默然 曹天宇

绘 图：梁 瑄 李 会 张 洵

前 言

健康是人全面发展的基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志。为推进健康中国建设，提高人民健康水平，2016年10月，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，提出了健康中国建设的目标、任务。党的十九大报告将“实施健康中国战略”纳入国家发展的基本方略。2019年7月，国务院印发了《关于实施健康中国行动的意见》，国务院办公厅印发了《健康中国行动组织实施和考核方案》，健康中国行动推进委员会发布了《健康中国行动（2019—2030年）》，标志着健康中国建设进入全面实施落地阶段。

河北省委、省政府对贯彻落实健康中国行动高度重视，认真贯彻落实健康中国行动系列文件和电视电话会议精神，特别是李克强总理的重要批示和孙春兰副总理的重要讲话精神，确保健康中国行动在河北落实见效，造福人民。河北省政府印发了《贯彻〈国务院关于实施健康中国行动的意见〉实施方案》，河北省政府办公厅印发了《贯彻〈健康中国行动组织实施和考核方案〉若干措施》，健康河北领导小组向社会公开发布了《健康中国·河北行动（2020—2030年）》，为贯彻落实健康中国行动确定了路线图和施工图。

健康中国·河北行动包括干预健康影响因素、维护全生命周期健康和防控重大疾病三大类共十五个专项行动，旨在通过普及健康知识、健康技能，提升群众健康素养，倡导自主自律、健康生活，促进全民参与、共建共享，推进“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变，努力全方位、全周期维护人民健康，为经济强省、美丽河北建设提供健康保障，为健康

中国建设做出河北贡献。

本书有三个板块，共十五篇：

一是干预健康影响因素。从健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康和健康环境等方面综合施策，全方位干预健康影响因素。

二是维护全生命周期健康。关注妇幼、中小学生、职业人群、老年人等重点人群面临的一些特殊问题，进行健康知识普及，将健康教育和健康促进贯穿全生命周期。

三是防控重大疾病。针对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病以及传染病和地方病，加强重大疾病防控。

本书内容丰富全面，语言通俗易懂，插图生动有趣，既有居民必备的健康知识和技能，又有社会、政府的配套行动，集科学性、实用性、通俗性于一体，利于读者养成健康的生活方式，不生病，少生病，顺利度过每一个生命阶段，享受健康人生。这也是我们编写本书的初衷。

希望每一个人都能抽出点时间读一读、看一看这本书，让健康的理念、自我管理的意识伴随生命的全过程。

编者

目 录

■第一篇 认识健康

- 健康的定义 / 001
- 健康的标准 / 001
- 健康的生活方式 / 002
- 健康的生活技能 / 003
- 科学就医和用药 / 004
- 营造健康的家庭环境 / 005
- 腋下体温的测量方法 / 005
- 脉搏的测量方法 / 005
- 心肺复苏术 / 006
- 社会和政府行动 / 008
- 健康膳食怎么算 / 010
- 一日三餐的门道 / 012
- 控制盐、糖、油的用量 / 012
- 肥胖人群的饮食建议 / 014
- 贫血、消瘦等营养不良人群的
饮食建议 / 015
- 老年人的饮食建议 / 015
- 产妇和婴幼儿的饮食建议 / 016
- 家庭饮食建议 / 017
- 食物营养标签 / 017
- 食品配料表 / 017
- 保健品的真相 / 018
- 社会行动 / 019
- 政府行动 / 019

■第二篇 合理膳食

- 什么是合理膳食 / 009
- 我国居民膳食营养现状 / 009
- 健康人群的营养建议 / 010

■ 第三篇 运动健身

运动对于身体健康的意义 / 021

选择适合自己的运动方式 / 021

适当做些力量锻炼 / 023

运动的强度、时间、地点 / 024

运动损伤的预防 / 024

特殊人群的运动 / 025

肥胖人群的运动 / 026

不宜进行剧烈运动的人群 / 026

社会行动 / 027

政府行动 / 027

■ 第四篇 远离烟草

吸烟的危害 / 029

二手烟的危害和防护 / 031

三手烟的危害和防护 / 031

烟草的成瘾性 / 032

对吸烟的认识误区 / 034

戒烟的好处 / 035

戒烟的方法 / 036

社会行动 / 039

政府行动 / 039

■ 第五篇 心理健康

心理健康的相关知识 / 041

缓解心理压力的方法 / 042

应对精神、心理问题的

方法 / 047

关注家庭成员心理状况 / 049

社会行动 / 050

政府行动 / 050

■ 第六篇 环境健康

环境与健康的关系 / 052

环境与健康素养基本知识 / 052

应掌握的基本技能 / 054

维护环境卫生的具体做法 / 054

避免室内、车内空气污染的

措施 / 055

步行的安全措施 / 056
行车的安全注意 / 057
儿童乘车的安全注意 / 057
预防儿童溺水的措施 / 059
社会行动 / 060
政府行动 / 060

■第七篇 妇幼健康

生殖健康的四大要素 / 062
什么是出生缺陷 / 062
导致出生缺陷的原因 / 063
出生缺陷的三级预防 / 063
孕前优生的筛查项目 / 065
预防出生缺陷的措施 / 065
高龄产妇需注意的
 四个阶段 / 067
纯母乳喂养 6 个月 / 069
如何判断婴儿是否摄入了
 足够的乳汁 / 069
婴儿辅食添加建议 / 070

宝宝的健康体检 / 072
女性青春期保健要点 / 072
女性更年期保健要点 / 073
女性月经期保健要点 / 074
痛经的缓解和预防 / 075
避孕方法的选择 / 075
乳腺癌的早期表现 / 076
宫颈癌的早期表现 / 076
接种疫苗预防宫颈癌 / 078
社会和政府行动 / 079

■第八篇 中小学健康

什么是近视 / 080
年龄和近视的关系 / 080
近视的表现 / 081
近视的检查 / 081
儿童近视的预防 / 081
高度近视的危害 / 083
近视矫正常见误区 / 083
儿童青少年肥胖的原因 / 084

- 儿童青少年肥胖的预防 / 085
- 导致儿童龋齿的原因 / 086
- 儿童龋齿的预防 / 086
- 儿童青少年心理问题的
应对方法 / 088
- 儿童青少年应具备的
健康素养 / 088
- 营造良好的家庭健康环境 / 089
- 学校行动 / 090
- 政府行动 / 091

■ 第九篇 职业健康

- 什么是职业病 / 093
- 常见的职业病 / 093
- 职业病的防护 / 098
- 固定姿势工作人群的
健康保护 / 099
- 用人单位行动 / 101
- 政府行动 / 102

■ 第十篇 老年健康

- 老年营养与保健 / 103
- 老年人锻炼的注意事项 / 104
- 老年人定期体检的重要性 / 106
- 老年人慢性病的自我管理 / 107
- 老年人的心理健康 / 107
- 老年人安全用药的
注意事项 / 108
- 老年人居住环境的安全 / 109
- 骨质疏松的预防 / 111
- 阿尔茨海默病（老年性痴呆）的
预防 / 112
- 社会行动 / 113
- 政府行动 / 113

■ 第十一篇 心脑血管疾病

防治

- 高血压与心脑血管疾病 / 115
- 血脂与心脑血管疾病的
关系 / 118

心绞痛的表现 / 119

急性心肌梗死的表现 / 119

急性心肌梗死的急救方法 / 120

脑卒中的防治 / 120

社会和政府行动 / 122

■第十二篇 癌症防治

癌症的发病情况 / 123

河北省发病率高的癌症 / 123

会传染的致癌因素 / 124

癌症的八大危险因素 / 124

远离癌症的生活方式 / 125

癌症早诊早治的好处 / 125

癌症的预警信号 / 126

定期进行防癌体检 / 126

常见癌症高危人群自评表 / 127

高危人群体检建议和

健康处方 / 128

科学就医 / 129

癌症的康复治疗 / 130

癌症患者的饮食 / 131

社会和政府行动 / 132

■第十三篇 慢性呼吸系统

疾病防治

认识慢性呼吸系统疾病 / 133

了解慢阻肺 / 133

哮喘的相关知识 / 138

需定期检查肺功能的

人群 / 140

社会和政府行动 / 142

■第十四篇 糖尿病防治

认识糖尿病 / 143

糖尿病容易盯上这些人 / 144

糖尿病前期的定义 / 144

糖尿病前期怎么办 / 144

糖尿病的四种类型 / 145

常见的糖尿病并发症 / 145

糖尿病患者日常应注意的

几个方面 / 146

在家测血糖“四个要” / 148

社会和政府行动 / 150

■第十五篇 传染病及地方病

防控

公民应加强传染病防范意识 / 151

艾滋病 / 151

乙型肝炎 / 153

结核病 / 156

流感 / 158

狂犬病 / 159

血吸虫病 / 160

布鲁菌病 / 161

大骨节病 / 162

克山病 / 163

地方性氟中毒 / 164

水源性高碘 / 165

碘缺乏病 / 166

社会和政府行动 / 167

第一篇

认识健康

■健康的定义

世界卫生组织（WHO）给健康下的定义是：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。健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好。

■健康的标准

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。



6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

■ 健康的生活方式

1. 饮食有节，起居有常，动静结合，心态平和。
2. 讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生，勤洗手，常洗澡，早晚刷牙、饭后漱口。
3. 不共用毛巾和洗漱用品，不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时用胳膊或纸巾遮掩口鼻。



4. 没有不良嗜好。不吸烟，吸烟者尽早戒烟；少喝酒，不酗酒；拒绝毒品。
5. 积极参加健康有益的文体活动和社会活动。
6. 关注并记录自身健康状况，定期进行健康体检。
7. 积极参与无偿献血。健康成人每次献血 400 毫升不影响健康，两次献血间隔时间不少于 6 个月。

健康的生活技能

1. 关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

2. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

3. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性等，远离危险物。



剧毒



高压



易燃



生物危险



电离辐射



易爆



4. 会测量脉搏和腋下体温。

5. 会正确使用安全套，降低感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。

6. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防

儿童接触。

7. 寻求紧急医疗救助时拨打 120，寻求健康咨询服务时拨打 12320。

8. 发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑有骨折的伤员不要轻易搬动。

9. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

10. 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

11. 发生火灾时打火警电话 119，不乘坐电梯逃生，采取隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿等方式逃生。

12. 发生地震时采取正确避震方式，震后立即开展自救互救。



■ 科学就医和用药

1. 平时主动与全科医生、家庭医生联系，咨询学习健康知识；身体不适时，及时到医疗机构就诊，早诊断、早治疗，以免延误最佳治疗时机。



2. 根据病情和家庭医生的建议，选择合适的医疗机构就医，小病诊疗到基层医疗卫生机构，大病到医院。遵医嘱治疗，不轻信偏方，不迷信“神医神药”。

3. 遵医嘱按时、按量使用药物，用药过程中如有不适及时咨询医生或药师。

4. 每次就诊时向医生或药师主动说明当前的药物记录和药物过敏史，以避免重复用药、药物相互作用产生的不良后果。

5. 服药前查看药品的有效期，不使用过期药品，及时清理过期药品。妥善存放药品，避免儿童接触和误食。

6. 正确选用保健食品，不能将保健食品作为药品使用。

■营造健康的家庭环境

1. 家庭成员主动学习健康知识，树立健康理念，养成良好的生活习惯。

2. 定期体检，优生优育，爱老敬老，家庭和谐，崇尚公德，邻里互助，支持公益。

3. 有婴幼儿、老人和残疾人的家庭主动参加照护培训，掌握有关护理知识和技能。

4. 合理膳食，均衡营养。有经消化道传播疾病的患者家庭要实行分餐制。

5. 有家族病史的家庭，有针对性地做好预防保健。

6. 家中配备家用急救药品、急救设备和急救耗材等。



■腋下体温的测量方法

先将水银体温计度数甩到 35°C 以下，再将体温计水银端置于腋窝深处，用上臂将体温计夹紧，10 分钟后读数。腋下体温正常值为 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。使用该法时，注意腋窝处应无致热或降温物品，并将腋窝汗液擦干，以免影响测定结果。该法简便安全，不易发生交叉感染，是常用的体温测量方法。

■脉搏的测量方法

1. 测量的部位：通常身体浅表、靠近骨骼的大动脉均可作为测量脉

搏的部位，如桡动脉、颈动脉、肱动脉等。最常选择的脉搏测量部位是桡动脉。

桡动脉搏动点（手腕）位于手腕桡侧（大拇指侧）内面。

2. 测量方法（以桡动脉为例）：在测量时，要选择室温适宜、光线充足、环境安静的地方，被测量者卧位或坐位，手腕伸展，手臂放舒适位置，保持平静。测量者食指、中指、无名指的指端按压在桡动脉处，按压力量适中，记录1分钟搏动次数。正常成人脉搏次数为60~100次/分钟。

心肺复苏术

心肺复苏是针对心搏、呼吸停止所采取的抢救措施，即用心脏按压或其他方法形成暂时的人工循环并恢复心脏自主搏动和血液循环，用人工呼吸代替自主呼吸并恢复自主呼吸，达到挽救生命的目的。



心肺复苏强调时间第一，分秒必争。原因在于：大脑是体内对缺氧耐受力最差的器官，心搏完全停止的情况下，缺氧0~4分钟，大脑有损伤，但是这种损伤是可逆的；缺氧4~6分钟，大脑损伤进一步加重；而缺氧6~10分钟，或缺氧10分钟以上，就会引起不可逆的脑死亡。所以，心肺复苏最有效的时间是在心脏停搏的最初5分钟。

不论何种原因，只要患者出现意识丧失、呼吸停止、心搏停止（猝死）即可实施心肺复苏术。心肺复苏术的主要步骤如下：

1. 确保现场环境安全。

2. 判断意识：对患者双耳大声呼唤并轻拍患者肩膀，如无应答，说明意识丧失，即大声呼叫“来人”，并拨打120急救电话请求帮助。