

<<中国公民健康素养66条>>

图书基本信息

书名：<<中国公民健康素养66条>>

13位ISBN编号：9787122070975

10位ISBN编号：7122070972

出版时间：化学工业出版社

作者：安家焱，汤捷 著

页数：102

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中国公民健康素养66条>>

前言

2008年1月,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)》,这是国际上第一个有关健康素养的政府文件。

随后卫生部又组织了各个领域的专家编写和出版了《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》(以下简称《释义》)和《健康66条——中国公民健康素养读本》。

当前,全国围绕健康66条为主要内容的健康促进行动正在蓬勃展开。

为了使广大群众能对健康66条“一看就懂,一学就会”、易于记忆和便于传播,我们以打油诗配图的形式编写了这本小册子,其中的注释文字沿用《释义》中的内容。

希望这本小册子在公民健康促进行动中发挥应有的作用,同时恳请广大使用者和读者提出宝贵意见,以期进一步修订。

<<中国公民健康素养66条>>

内容概要

《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》是卫生部2008年1月发布的第3号公告，其中提出了中国公民必须掌握的66条健康素养要点。

《中国公民健康素养66条(图解版)》以打油诗配图的形式，对中国公民健康素养66条的内容作了通俗的讲解，易于记忆、便于传播，适合普通百姓阅读，也可作为各级卫生部门和广大医疗工作者进行健康素养宣教的读本。

<<中国公民健康素养66条>>

作者简介

安家焱，曾任中国健康教育研究所、中国CDC健康教育所项目及亿万农民健康促进项目办公室主任，多年来执行和实施多项国际组织、卫生部及多部委共同主办的农村大型健康教育项目。主编和参与主编《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》、《城乡健康教育实用手册》、《健康教育参与式研究方法》、《社会动员的理论与实践》等书。

<<中国公民健康素养66条>>

书籍目录

- 一、基本知识和概念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。
- 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。
- 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 劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。
- 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。
- 6 戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。
- 7 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。
- 9 献血助人利己，提倡无偿献血。
- 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℃；平静呼吸16~20次/分；脉搏60~100次/分。
- 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。
- 12 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
- 13 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。
- 14 肺结核主要是通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。
- 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。
- 16 坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。
- 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。
- 18 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- 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。
- 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。
- 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。
- 22 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 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。
- 24 妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。
- 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。
- 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。
- 27 每天刷牙，饭后漱口。
- 28 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。
- 29 不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
- 30 少饮酒，不酗酒。
- 31 不滥用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物。
- 32 拒绝毒品。
- 33 使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
- 34 讲究饮水卫生，注意饮水安全。
- 35 经常开窗通风。
- 36 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。
- 37 经常食用奶类、豆类及其制品。
- 38 膳食要清淡少盐。
- 39 保持正常体重，避免超重与肥胖。
- 40 生病后要及时就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。
- 41 不滥用抗生素。
- 42 饭菜要做熟；生吃蔬菜水果要洗净。
- 43 生、熟食品要分开存放和加工。
- 44 不吃变质、超过保质期的食品。

<<中国公民健康素养66条>>

- 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。
 - 46 孩子出生后应尽早开始母乳喂养，6个月合理添加辅食。
 - 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。
-三、基本技能

<<中国公民健康素养66条>>

章节摘录

适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，动则有益，贵在坚持。

运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。

健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，一般应达到每分钟150~170（次）减去年龄为宜，每周至少运动3次。

戒烟的人，不论吸烟多久，都应该戒烟。

戒烟越早越好，任何时候戒烟对身体都有好处，都能够改善生活质量。

过量饮酒，会增加患某些疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加。

建议成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

心理平衡，是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己、应对日常生活中的压力、有效率地工作和学习、对家庭和社会有所贡献的良好状态。

乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等，均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

<<中国公民健康素养66条>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>