

中国公民健康素养

——基本知识 with 技能 (2015 年版)

26. 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。
34. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
35. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。
36. 任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。
44. 不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

中国公民健康素养

——基本知识 with 技能 (2015 年版)

一、基本知识和理念

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

活方式能够维护和促进自身健康。

3.环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

4.无偿献血，助人利己。

5.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

6.定期进行健康体检。

7.成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg 且 < 140 mmHg，舒张压 ≥ 60 mmHg 且 < 90 mmHg；腋下体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸 16~20 次/分；心率 60~100 次/分。

8.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。

9.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患流感后的症状。

10.艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。

11.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；出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应当及时检查是否得了肺结核。

12.坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。

13.在血吸虫病流行区，应当尽量避免接触疫水；接触疫水后，应当及时进行检查或接受预防性治疗。

14.家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应当立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白（或血清）和人用狂犬病疫苗。

15.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

16.发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用野生动物。

17.关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会自我健康管理。

18.关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我健康管理。

19.积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

20.每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁症和焦虑症。

21.关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

22.选择安全、高效的避孕措施，减少人工流产，关爱妇女生殖健康。

23.保健食品不是药品，正确选用保健食品。

24.劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。

25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权力。

二、健康生活方式与行为

26.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。

27.保持正常体重，避免超重与肥胖。

28.膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

29.提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

30.膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。

31.讲究饮水卫生，每天适量饮水。

32.生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。

33.成年人每日应当进行6~10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。

34.吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

35.“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

36.任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

- 37.少饮酒，不酗酒。
- 38.遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。
- 39.拒绝毒品。
- 40.劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。
- 41.重视和维护心理健康，遇到心理问题时应当主动寻求帮助。
- 42.勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。
- 43.根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。
- 44.不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。
- 45.农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
- 46.科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。
- 47.合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，在医生指导下使用抗生素。
- 48.戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。
- 49.加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

50.冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

51.主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。

52.孩子出生后应当尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。

53.通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。

54.青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。

三、基本技能

55.关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

56.能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

57.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。

58.会测量脉搏和腋下体温。

59.会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。

60.妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。

61.寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询服务

时拨打 12320。

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

63.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

64.抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

65.发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话 119。

66.发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。