

第二节 中国居民健康素养基本知识与技能

一、健康素养

（一）素养与健康素养

素养是指一个人通过平时训练和日常实践所获得的品行和气质等修养，也指学识、造诣、技艺、才能、品格等方面的基本状况。

健康素养是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定，以维持并促进自身健康的能力。包括知晓基本的健康知识和理念，形成健康的生活方式及行为，以及掌握基本的健康技能。

（二）健康素养的基本知识与技能

为界定中国公民健康素养的基本内容，普及现阶段健康生活方式和行为应具备的基本知识和技能，原卫生部于2008年1月4日发布了《中国公民健康素养—基本知识与技能（试行）》公告。这是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告。2015年12月30日，国家卫生计生委针对近年来我国居民主要健康问题和健康需求的变化，编制了《中国公民健康素养—基本知识与技能（2015年版）》，分为三个部分共66条，包括基本知识和理念，健康生活方式与行为，基本技能。

二、中国公民健康素养

中国公民健康素养66条，包括基本知识和理念（25条）、健康生活方式与行为（29条）与基本技能（12条）。

（一）基本知识和理念（25条）

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. 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 $16\sim 20$ 次/分；心率 $60\sim 100$ 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利。

（二）健康生活方式与行为（29条）

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（12 条）

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。

三、日常生活方式健康教育

（一）日常生活方式健康教育的内容

1. 合理膳食

根据中国营养学会制定的《中国居民膳食指南(2016)》和《中国居民膳食宝塔》的建议，每日膳食应由五大类食物组成，包括谷类薯类及杂豆 250-400g，蔬菜类 300-500g、水果 200-400g，鱼肉禽蛋类 50-100g，奶类及奶制品 300g、大豆类及坚果 30-50g，油 25-30g，且每日饮水 1500—1700ml。膳食清淡少盐，每人每日盐摄入量不超过 6g。合理膳食还要求一日三餐合理分配，早、中、晚餐能量分别占全日总能量的 30%、40%、30%，正确选择零食和饮料，限量饮酒，选择新鲜卫生的食物，保证食品安全。

2. 控制体重

目前国际上常用的判断人体肥胖及其程度的指标有 BMI 指数，即身体质量指数，简称体质指数，即用体重(公斤)除以身高(米)的平方所计算出的数值。中国人正常 BMI 为 18.5-23.9，24-27.9 为超重， ≥ 28.0 为肥胖。

标准体重也是常用的判断人体超重和肥胖的指标。标准体重=身高(cm)-105，标准体重 $\pm 10\%$ 为正常范围，超过标准体重 10%-20%为超重，超过标准体重 20%以上为肥胖。近年来用于衡量成年人体型的另一个指标是腰围或腰/臀比。若男性腰围 $\geq 85\text{cm}$ 或腰/臀比 >0.9 ，女性腰围 $\geq 80\text{cm}$ 或腰/臀比 >0.8 为肥胖的判断标准。

3. 适量运动

规律的身体运动可以增强机体的心肺功能，减低许多慢性疾病如冠心病、呼吸系统疾病、糖尿病等疾病的风险，以及减少过早死亡的危险。运动时应根据个人的年龄和身体状况，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。运动量每天至少达到相当于 6000 步，以每周 3-7

次，每次 30 分钟以上，每周 180 分钟为宜。以运动时的适宜心率作为标准的话，可用以下公式计算：60 岁以下的人运动时心率=180-年龄（±10）；60 岁以上的人：运动时心率=170-年龄（±10）。

4. 心理健康

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

心理健康的标准包括：具有充分的适应力；能充分地了解自己，并对自己的能力做出适当的评价；生活的目标切合实际；不脱离现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地发泄自己的情绪和控制自己的情绪；在不违背集体利益的前提下，能够有限度地发挥个性；在不违背社会规范的前提下，能够恰当地满足个人的基本需求。

5. 戒烟限酒

吸烟已成为当今世界最严重的社会问题之一，WHO 称吸烟是严重威胁人类生命的 20 世界瘟疫、慢性自杀行为，是 21 世纪人类面临的两大公害之一。吸烟可导致多种慢性疾病，包括恶性肿瘤、慢性阻塞性肺病、冠心病等，戒烟则可以降低患相应疾病的风险。一般的戒烟流程，见图 2-3。

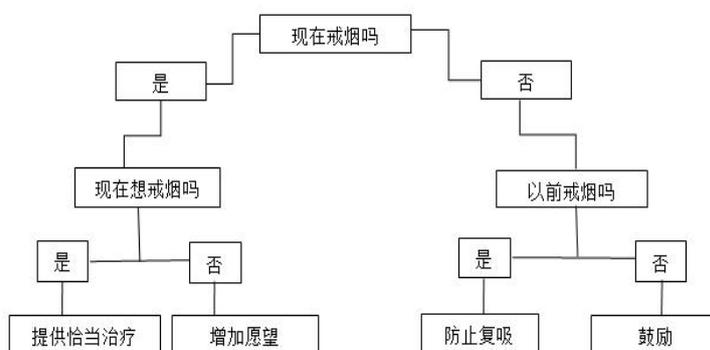


图 2-3 戒烟流程

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。成年男性一天饮用的酒精量不超过 25g，女性不超过 15g。

（二）日常生活方式健康教育的服务形式

1. 发放印刷资料，包括健康教育折页、健康教育处方和健康手册等。
2. 播放音像资料，包括录像带、VCD、DVD 等视听传播资料。
3. 设置健康教育宣传栏。
4. 利用各种健康主题日或针对辖区重点健康问题，开展健康咨询活动并发放宣传资料。
5. 定期举办健康知识讲座，引导居民学习和掌握健康知识和必要的健康技能。

四、社区健康教育

1. 专人管理，落实责任

设立健康教育领导小组，组长由社区主任或副主任担任，并下设办公室，负责日常工作，并按照国家公共卫生服务要求，根据不同季节，不同疾病发病特点制定健康教育工作，做到年初有计划，年终有总结；在社区卫生服务中心、村居委会制作健康教育专栏；制定相关健康教育处方和结核、艾滋病、梅毒等专用健康教育刊物，免费为居民发放，尤其是中医特色宣传资料不能缺少；音像资料包括录像带、VCD、DVD 等视听传播资料必须要有，且能定期播放。

设立健康教育师资队伍，获得师资培训教育资格，并定期到各村、居委会进行健康教育讲座。

2. 优化措施，突破难点

社区健康教育的难点是居民参与率极低。当今社会，各种真假信息、真假服务的充斥，导致了居民对这些健康教育信息、服务持怀疑、冷漠的态度。社区开展的各种健康教育活动，虽然极尽所能地变换花样，但实际来参与的人却不多，而且每次来参加健康教育的大多数是休息在家的一些老人，接受能力还是有些问题，健康教育效果难以达到。

突破措施：

（1）宣传到位。宣传、讲座的联系工作，首先需要得到村、居委会相关的领导的大力支持，利用政府的权威，消除人们对健康教育宣传信息的怀疑、冷漠态度，从而愿意参与社区健康教育活动。从解决居民当前主要健康问题为出发点开展健康教育宣传，杜绝从“制度、政策”、“目标、任务”为出发点开展健康教育宣传，激发居民主动参与健康教育活动的热情是主要措施。

(2) 准备到位。健康教育活动前必须制定详细地活动计划，人、财、物准备到位，才能确保活动的有效开展。

(3) 服务到位。健康教育活动是人类与疾病作斗争的客观需要，在活动中要杜绝健康教育活动的功利性，开展有组织、有评价的传播、教育和行为干预活动，切实帮助居民改善与健康相关的行为。

(4) 措施到位。重视教育者和被教育者之间的信息交流和反馈，根据反馈结果及时调整教育策略的方法，促使人们自觉采纳有益于健康的行为和生活方式，以达到预防疾病，促进健康，并对教育效果作出评价的目的，最终达到教育对象行为改变的目的。

3. 健康教育过程资料的收集、整理

(1) 照相机、摄像机的充分利用。做好健康教育前的各项准备工作，其中照像机、摄像机的准备尤为重要，无论是健康教育宣传资料、健康教育专栏内容还是健康教育讲座都是要照像留存的，所有的影像资料一是在放在社区管理软件中，另一方面还要粘贴在健康教育活动记录表中。这些过程资料是开展健康教育的资料收集形式，也是迎接上级行政主管部门检查的有力依据。

(2) 签到册也是必不可少的健康教育资料之一。有多少人参加，讲座的主题等，都需要以照片的形式记录下来。发放了多少宣传资料数，也要做好总结登记，并以简报的形式上报。

(3) 规范收集整理健康教育过程资料。一是健康教育前期资料（包括计划、方案、照片、文字 PPT、表格、讲稿等）；二是实施健康教育讲座、专栏等资料，包括活动过程的签到册、现场照片、专栏广告制作小样等，三是健康教育活动后的效果反馈文字、简报信息、反思、总结资料等。