



中国公民健康素养——基本知识 & 技能

(2024年版)

健康中国行动的第一项行动是“实施健康知识普及行动”。5月30日,国家卫生健康委官网发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,用“66条”明确了公民最应掌握的健康知识和技能。下面我们一起学习基本健康知识理念,掌握基本健康技能,提升健康素养。

一、基本知识和理念

- 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
- 公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和促进他人健康的责任。
- 主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康。
- 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 无偿献血,助人利己。
- 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 定期进行健康体检。
- 血压、体温、呼吸和心率是人的四大生命体征。
- 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节,防控传染病人人有责。
- 儿童出生后应按免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。
- 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。
- 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;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈。
- 家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗、消毒伤口,并尽早注射狂犬病免疫球蛋白(或血清或单抗)和狂犬病疫苗。
- 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。
- 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。
- 关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要做好自我管理。
- 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要做好自我管理。
- 关注肺功能,控制慢阻肺危险因素,慢阻肺患者要做好自我管理。
- 积极参加癌症筛查,及早发现癌前病变和癌变。
- 预防骨质疏松症,促进骨骼健康。
- 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。
- 关爱青少年和女性生殖健康,选择安全、适宜的避孕措施,预防和减少非意愿妊娠,保护生育能力。

二、健康生活方式与行为

- 体重大幅增加多种疾病,要吃动平衡,保持健康体重,避免超重与肥胖。
- 膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配,不偏食、不挑食。
- 膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。
- 提倡每天食用奶类、大豆及其制品,适量食用坚果。
- 生、熟食要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。
- 珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。
- 注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。
- 科学健身,贵在坚持。健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动,每周应进行2~3次抗阻训练。
- 不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多种有害物质,会对健康产生危害。
- 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益,戒烟时可寻求专业戒烟服务。
- 少饮酒,不酗酒。
- 重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。
- 每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症。
- 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应及时就医。
- 劳逸结合,起居有常,保证充足睡眠。
- 讲究个人卫生,养成良好的卫生习惯,科学使用消毒产品,积极预防传染病。
- 保护口腔健康,早晚刷牙,饭后漱口。
- 科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。

- 合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗菌药物。
- 遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物,预防药物依赖。
- 拒绝毒品。
- 农村使用卫生厕所,管理好禽畜粪便。
- 戴头盔、系安全带;不超速、不酒驾、不疲劳驾驶;儿童使用安全座椅,减少道路交通伤害。
- 加强看护和教育,预防儿童溺水,科学救助溺水人员。
- 冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。
- 主动接受婚前和孕前保健,适龄生育,孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险评估,住院分娩。
- 孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。
- 青少年要培养健康的行为生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握1项以上的运动技能,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

- 关注健康信息,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。
- 会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
- 会识别常见危险标识,远离危险环境。
- 科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书。
- 会测量脉搏、体温、体温和血压。
- 需要紧急医疗救助时,会拨打120急救电话。
- 妥善存放和正确使用农药,谨防儿童接触。
- 遇到呼吸、心搏骤停的伤病员,会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)。
- 发生创伤出血时,会进行止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。
- 会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物。
- 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。
- 发生建筑火灾时,拨打火警电话119,会自救逃生。
- 发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时,选择正确避险方式,会自救互救。
- 发生洪涝灾害时,选择正确避险方式,会自救互救。

中国公民健康素养66条释义(节选)

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

世界卫生组织(WHO)提出的这个定义提示我们:健康不仅仅是指身体没有疾病,不虚弱,而是指身体、心理和社会适应三个方面都处于良好状态。身体健康表现为体格健壮、各器官功能良好。心理健康是指一种良好的心理状态,表现为能够恰当地认识、评价自己及周围的人,有和谐的人际关系,情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。社会适应是指通过自我调节,保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。个体应主动应对环境变化,积极适应不断变化的自然环境和社会环境,构建和谐的人际关系。“预防为主”是中华民族传统的养生保健理念,是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。当前,我国面临着重大传染病和多种慢性疾病的威胁。新发传染病和再发传染病防控形势依然严峻。慢性病患病率居高不下,慢性病导致的死亡占全部死因的88.5%,成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。无论是传染病还是慢性病,主要与个人卫生习惯和生活方式有关。国内外大量实践证明,坚持预防为主,养成文明健康生活方式,是预防传染病和慢性病的首选策略和措施,是促进健康最有效、最经济的手段。

2. 公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和促进他人健康的责任。

《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》等法律都对公民健康权进行了明确规定,例如《中华人民共和国民法典》第一千零四条规定“自然人享有健康权。自然人的身心健康受法律保护。任何组织或者个人不得侵害他人的健康权。”《中华人民共和国刑法》多处规定严重危害人体健康的行为将受到刑法制裁。《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第四条规定“国家和社会尊重、保护公民的健康权。国家实施健康中国战略,普及健康生活,优化健康服务,完善健康保障,建设健康环境,发展健康产业,提升公民全生命周期健康水平。国家建立健康教育制度,保障公民获得健康教育的权利,提高公民的健康素养。”

提高公众的健康水平,需要国家、社会和个人共同努力。每个人都有获取健康的权利,也有不损害他人健康的责任。不污染环境,不随地吐痰,不在公共场所吸烟,不危险驾驶,怀疑患有或确诊传染性传染病时做好自我管理,都是承担健康责任、不损害他人健康的表现。

3. 主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康。

每个人是自己健康的第一责任人,应当树立对自己健康负责的理念,建立正确健康观,积极学习健康知识与技能,践行文明健康生活方式,不断提升自身健康素养,把健康的主动权掌握在自己手中。

健康生活方式是指有益于健康的习惯化行为方式。世界卫生组织研究表明,在当前以慢性病为主的疾病谱背景下,在影响健康的各类因素中,生活方式和行为因素的影响最大,其贡献率占到60%。因此,改变不健康行为,践行健康的生活方式对健康结局具有重要意义,也是个人通过努力可以改变的因素。

健康的生活方式既包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等预防控制慢性病的“四大基石”,也包括做好手卫生、科学佩戴口罩、保持社交距离、注重咳嗽礼仪、开窗通风、垃圾分类等预防控制传染病的文明卫生习惯,还包括规律作息、劳逸结合、充足睡眠、环境整治、绿色出行、节约环保等良好的生活习惯。

此外,中医学是中华民族的伟大创造,是中国古代科学的瑰宝,中医学文化源远流长,是中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验总结。2014年,国家中医药管理局和国家卫生计生委发布了《中国公民中医养生健康素养》,向公众普及中医养生保健基本理念、知识和技能,公民应学会利用中医养生保健方法和技能维护和促进自身健康。

4. 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。

良好生态环境是人类生存和发展的基础,人类所患的许多疾病都与环境污染有很大关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成生态环境恶化的根源。每个人都有爱护环境、保护环境不受污染和破坏的责任。发现破坏生态环境的行为,应及时劝阻或举报。

遵守保护环境的法律法规,讲究社会公德,自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯,倡导文明健康、绿色低碳、简约适度的生活方式。减少资源消耗,实施垃圾分类。优先选择绿色环保产品,减少一次性消费品的使用,节约用水用电,适度使用空调,践行低碳出行。

保持家居环境整洁卫生,经常打扫室内、庭院卫生,不留卫生死角。厨房、厕所无异味。垃圾日产日清,做好垃圾分类。爱护公共环境,规范饲养宠物,做好宠物粪便清理,文体娱乐活动不扰民,共同营造清洁、舒适、安静、优美的生活环境。

气候变化和极端天气事件的发生可能影响健康。绿色消费,低碳出行,能助力减缓气候变化。老人、儿童、孕妇、疾病患者和户外工作人员是脆弱人群,要密切关注天气预报、空气质量信息和气象灾害预警信息,提前做好风险防范。极端天气下要更加关注基础疾病变化并及时就

医,重污染天气时尽量减少或避免户外活动,高温热浪天气要尽量避暑和防止中暑,低温寒潮天气要注意保暖和防止冻伤,台风和暴雨天气要防止溺水等意外伤害。

5. 无偿献血,助人利己。

目前血液无法人工合成,临床用血只能依靠健康公民的自愿无偿献血。无偿献血是社会文明进步的标志,无偿献血利国、利人、利己、利家人。

健康人定期、适量献血是安全、无害的。我国现行的捐献标准为全血每次200~400毫升,捐献间隔期不少于6个月;血小板每次1~2个治疗量,捐献间隔期不少于2周。献血后,人体造血功能会让血液很快得到补充,不会对健康造成不良影响。

《中华人民共和国献血法》规定:“国家提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血”。对献血者,发给国务院卫生行政部门制作的无偿献血证书,有关单位可以给予适当补贴。公民临床用血时只支付用于血液的采集、储存、分离、检验等费用;无偿献血者临床需要用血时,免交前款规定的费用;无偿献血者的配偶和直系亲属临床需要用血时,可以按照省、自治区、直辖市人民政府的规定免交或者减交前款规定的费用。

血站是不以营利为目的,采集、提供临床用血的公益性卫生机构。献血者应当去正规血站献血。

6. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者、精神障碍患者、残疾人是疾病的受害者,应得到人们的理解、关爱和帮助,这不仅是预防、控制传染病流行的重要措施,也是经济社会稳定有序发展的需要,更是人类文明进步的表现。

在工作、生活中,要接纳艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者,鼓励和帮助他们和疾病作斗争。对精神障碍患者,要帮助他们回归家庭、社区和社会;患者的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练,担负起日常照料和监护责任。对残疾人和康复后的精神障碍患者,单位和学校应该理解、关心和接纳他们,为他们提供适当的工作和学习条件。对在突发公共卫生事件中感染病原体的人员要给予理解、接纳和关心,不歧视、不排斥。

7. 定期进行健康体检。

定期进行健康体检,了解身体健康状况,及早发现健康问题和疾病,及早采取干预和治疗措施。健康体检要选择综合性医院的体检中心或正规的体检机构,根据年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等选择体检项目和频次。

检查中若发现健康问题,应及时就医,做到早发现、早诊断、早治疗。有针对性地改变不健康生活方式和行为习惯,减少健康危险因素。(来源:国家卫生健康委官网)

