目 录

一、基本知识和理念 …… 2
二、健康生活方式与行为 …… 24
三、基本技能 …… 53

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。

世界卫生组织关于健康的十大标准：

积极乐观、精力充沛、免疫力好、牙齿健康、体型匀称、睡眠良好、适应环境、头发光泽、眼睛明亮、肌肉丰满

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。

每个人都可以通过采取并坚持健康的生活方式获取健康，提高生活质量。预防为主越早越好，选择健康的生活方式是最好的人生投资。

3. 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。

要遵守保护环境的法律法规，遵守讲求卫生的社会公德，自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯，努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境，保护和促进人类健康。

4. 无偿献血，助人利己。

适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次采集的血液量一般为 200 ~ 400mL，两次采集间隔期不少于 6 个月。

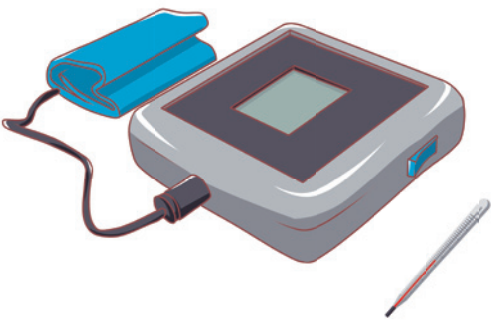
5. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

在生活、工作、学习中，要接纳艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和病人，不要让他们感受到任何歧视。要鼓励他们和疾病做斗争，积极参与疾病的防治工作。

6. 定期进行健康体检。

有病早治，无病预防。健康体检发现的问题和疾病，即使没有症状，也要及时看医生。

7. 成年人的正常血压为收缩压≥ 90mmHg 且 <140mmHg，舒张压≥ 60mmHg 且 <90 mmHg；腋下体温 36 ~ 37℃；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，儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗。

预防接种是儿童的基本权利，儿童监护人应按照程序按时带孩子接种疫苗，因故错过接种的要尽快补种。需注意，儿童感冒发烧时，应暂缓给儿童打疫苗。

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。

预防流感的办法：

（1）接种流感疫苗

（2）养成良好的卫生习惯

（3）避免到人群聚集的公共场所去

（4）注意休息，不要劳累

需注意，服用抗生素（消炎药）不能预防流感

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。

艾滋病、乙肝和丙肝病毒都不会借助空气、水或食物传播，一般不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播，也不会通过一般社交上的接吻、拥抱传播，也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

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核传播；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。

一般连续 2 周以上咳嗽、咳痰，或痰中带血通常是肺结核的主要症状，怀疑得了肺结核要及时到结核病定点医院或者结核病防治机构就诊。早期诊断和及时治疗可以提高治愈率，减少传染他人的可能性。

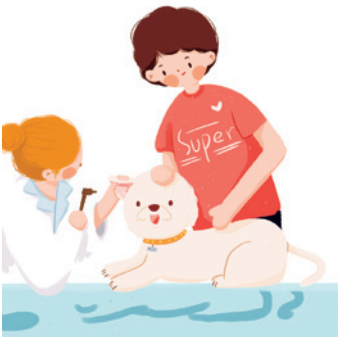
12. 坚持规范治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。

我国对肺结核病人实行免费检查和免费抗结核药物治疗。肺结核病人应到所在地的结核病定点医院或者结核病防治机构接受规范检查和治疗。

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

预防血吸虫病，不要接触有钉螺（血吸虫病传播的中间宿主）滋生地的湖、河、塘及水渠的水体，不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。因生产、生活和防汛需要接触疫水时，要采取涂抹防护油膏，穿戴防护用品等措施。

14. 家养犬、猫应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白（或血清）和狂犬病疫苗。



为控制狂犬病传播，饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗，防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带犬外出时，要使用犬链，或给犬戴上笼嘴，防止咬伤他人。

15. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等疾病。老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。蟑螂可以传播痢疾、伤寒等多种疾病，其排泄物中的蛋白可引起过敏性鼻炎和哮喘。

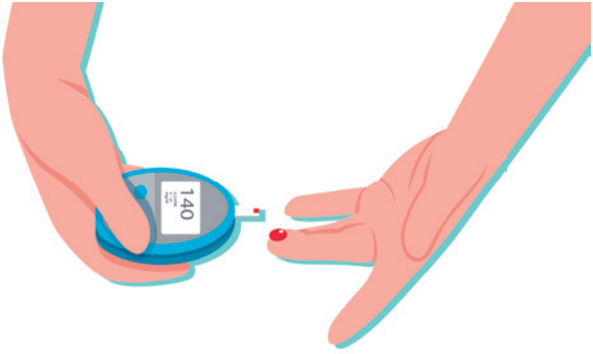
16. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用国家保护的野生动物。

许多疾病可以通过动物传播，如鼠疫、狂犬病、传染性非典型肺炎、高致病性禽流感等。

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。

高血压患者应遵医嘱服药，定期测量血压和复查。高血压高危人群及高血压患者要养成健康的行为生活方式，食盐摄入量不应超过 6g/ 日，应多吃水果和蔬菜，减少油脂摄入，做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。

18. 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应加强自我健康管理。



糖尿病患者应全面了解糖尿病知识，遵医嘱用药，定期监测血糖和血脂，控制饮食，适量运动，不吸烟，不喝酒，加强疾病自我管理，预防和减少并发症。

19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

癌症筛查和早期检测是发现癌症和癌前病变的重要途径，有利于癌症的早期发现和及时治疗。早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键。重视癌症的早期征兆，发现异常情况及时就医。

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。

抑郁症和焦虑症是两种常见的精神障碍。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失，伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现，甚至有自伤、自杀的念头或行为，持续存在 2 周以上，就有可能患了抑郁症。突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧，常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状，严重时有濒死感、失控感，如频繁发生，就有可能患了焦虑症。

如果怀疑自己患有抑郁症和焦虑症，不要有病耻感，要主动就医。

21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

跌倒是 65 岁及以上人群伤害致死的第一位原因，老年人需要增强防跌倒意识。

老年期痴呆是老年期常见的一组慢性进行性精神衰退性疾病，表现为记忆力、计算力、判断力、注意力、抽象思维能力、语言功能减退，情感和行为障碍，独立生活和工作能力丧失。

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。

选择安全高效的避孕措施，不要让爱成为伤害。

减少人工流产，维护女性生殖健康，需要男女共担责任。

23. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。

购买保健食品要注意：保健食品标志和批准文号；保健功能和适宜人群；食用方法和用量。

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。

劳动者必须严格遵守各项劳动操作规程，树立安全意识，掌握个人防护用品的正确使用方法，在工作期间全程、规范使用防护用品，例如防护帽或者防护服、防护手套、防护眼镜、防护口（面）罩、防护耳罩（塞）、呼吸防护器和皮肤防护用品等。

25. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

《中华人民共和国职业病防治法》明确规定，劳动者依法享有职业卫生保护的权利。保护劳动者免受不良工作环境对健康的危害，是用人单位的责任。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件，并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。

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。

健康生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健，生病及时就医，积极参加对健康有益的文体活动和社会活动等。

27. 保持正常体重，避免超重与肥胖。

体重是否正常可用体重指数（BMI）来判断，BMI= 体重（kg）/ 身高（m^2）。成人正常体重指数在 18.5 ~ 23.9kg/m^2，体重指数在 24 ~ 27.9kg/m^2 范围内为超重，体重指数≥ 28kg/m^2 为肥胖。

28. 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。

三餐食物要多样化，注意荤素、粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物，蔬菜和水果不能相互替换，建议餐餐有蔬菜，天天有水果。

29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

饮奶有利于骨质健康，减少骨质丢失。儿童青少年饮奶有利于生长发育和骨骼健康，同时预防成年后发生骨质疏松。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量，也可防止过多消费肉类带来的不利影响，对心血管病患者、身体健康有好处。

30. 膳食要清淡，要少油少盐，食用合格碘盐。

坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病，人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可导致缺碘性甲状腺肿；儿童缺碘可影响智力发育，严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等；孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育，还会引起早产、流产、胎儿畸形。

31. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。

成年人每日最少饮水量为 1200 ~ 1500mL；大量出汗后最好补充**淡盐水**。

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。

生食品要烧熟煮透再吃，剩饭菜应重新彻底加热再吃。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质，生吃蔬菜水果要洗净。

购买预包装食品时要查看生产**厂家名称、地址、生产日期和保质期，不购买标识不全**的食品。**不吃过期食物**。

33. 成年人每日应进行 6 ~ 10 千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。

适量身体活动有益健康，动则有益，贵在坚持，适度量力。

推荐成年人每日进行 **6 ~ 10 千步当量**的身体活动。千步当量是度量能量消耗的单位，以 4 千米 / 小时中速步行 10 分钟的活动量为 1 个千步当量，其活动量等于洗盘子或熨衣服 15 分钟或慢跑 3 分钟。

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。

吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等疾病。

35. “低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。

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。

戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病和死亡风险，并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。吸烟者应当积极戒烟，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。

吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，必要时可寻求专业戒烟服务。戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟服务。

37. 少饮酒，不酗酒，戒酒需要医学专业指导。

经常过量饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中（中风）等疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加，危害个人健康和社会安全。少饮酒，不酗酒。

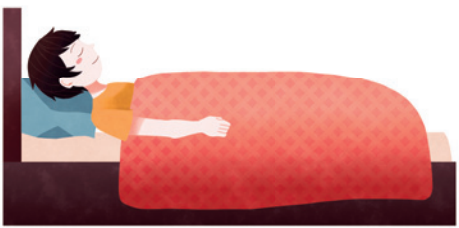
38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。

遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，可以治疗和缓解病痛。不合理地长期、大量使用会导致药物依赖。药物依赖会损害健康，严重时会改变人的心境、情绪、意识和行为，引起人格改变和各种精神障碍，甚至出现急性中毒乃至死亡。出现药物依赖后，应去综合医院精神科或精神专科医院接受相应治疗。

39. 拒绝毒品。

吸毒非常容易成瘾，任何人使用毒品都可导致成瘾，不要有侥幸心理，永远不要尝试毒品。毒品严重危害健康。吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。一旦成瘾，应进行戒毒治疗。

40. 劳逸结合，每天保证 7 ~ 8 小时睡眠。



生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。

41. 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。

促进心理健康的要素：生活态度要乐观；把目标定格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。

如果怀疑有明显心理行为问题或精神疾病，要及早去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。

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。

（1）开窗通风可以稀释室内空气中的有害气体和病菌；

（2）开窗通风能预防呼吸道传染病（例如：流感）发生；

（3）阳光中的紫外线，能杀灭多种细菌和病毒；

（4）雾霾、沙尘天气时，应关闭门窗。

44. 不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

吸烟者应当尊重他人的健康权益，不当着他人的面吸烟，不在禁止吸烟的场所吸烟。

咳嗽、打喷嚏时用纸巾、手绢、手肘等遮掩口鼻。

45. 农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。

卫生厕所是指有墙、有顶，厕坑及储粪池不渗漏，厕所内整洁卫生，没有蝇蛆，基本无臭味，粪便能够被及时清理并进行无害化处理的厕所。

46. 科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。

遵从分级诊疗，应尽量选择附近的社区医院诊疗，必要时再去大医院，后期康复治疗时，应回到社区进行管理。

就医时要携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料，如实向医生陈述病情，配合医生治疗，遵从医嘱按时按量用药。慢性病患者应该遵医嘱治疗，不可以根据感受自己调整治疗方案。

当患者依照医生的治疗方案服药后出现了不良反应，应找医生处理。

理性对待诊疗结果，不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任心和技术水平。不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

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。

用药要遵循能不用就不用，能少用就不多用；能口服不肌注，能肌注不输液的原则。必须注射或输液时，应做到“一人一针一管”。任何药物都有不良反应，用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

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。

佩戴安全头盔可使驾驶员的死亡风险减少20% ~ 45%；系安全带可使汽车驾乘人员的致命伤害降低40% ~ 60%。交通法规是个宝，大家都要遵守好。

49. 加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

儿童游泳时，要有成人带领或有组织的进行，不要单独下水。游泳的场所，最好是管理规范的游泳池，不提倡在天然水域游泳，下雨时不宜在室外游泳。

50. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

发现有人煤气中毒，应立即把中毒者移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅；对于中毒严重者，应立即呼叫救护车，送医院抢救。

51. 主动接受婚前和孕前保健，孕期应至少接受 5 次产前检查并住院分娩。

孕期要定期产检，至少应进行 5 次产前检查（孕早期 1 次，孕中期 2 次，孕晚期 2 次），有异常情况者应适当增加检查次数。定期产前检查能够动态监测胎儿发育情况，及时发现妊娠并发症或合并症。

52.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。

母乳是婴儿最好的天然食品；母乳喂养可以使婴儿少生病；母乳喂养可增进母婴感情，有利于婴儿心理发育。

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。

经常与儿童沟通、交流，关注儿童日常行为，及时发现心理行为问题，予以引导和干预。培养儿童健康的心智和人格，促进儿童社会性和情感的健康发展。

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。

青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠，保证精力充沛；保持平衡膳食，加强户外活动，预防超重和肥胖；培养良好的用眼习惯，避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏，每天坚持做眼保健操，保护视力，预防近视；避免网络成瘾；远离烟草和酒精，拒绝毒品。避免过早发生性行为。

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。

日常生活中，要有意识地关注健康信息。比如当某地发生烈性传染病，不管是否是当地人，都需关注疫情变化。

对于各种途径传播的健康信息能够判断其科学性和准确性，不轻信、不盲从，优先选择政府、卫生计生行政部门、卫生计生专业机构、官方媒体等正规途径获取健康信息。

对甄别后的信息能够正确理解，并自觉应用于日常生活，维护和促进自身及家人健康。

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

非处方药（甲类）

甲类非处方药须在药店执业药师或药师指导下购买和使用。

非处方药（乙类）

乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房或经过批准的普通零售商业企业购买。

某药品标签上印有“OTC”标识，则该药品为“非处方药”，即不用医生开处方，就可以购买的药，而“处方药”是必须由医生开处方才能购买的药。

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。

高压

易燃

易爆

剧毒

放射

生物安全

常见的危险标识包括高压、易燃、易爆、剧毒、放射、生物安全等。

识别常见危险标识，远离危险，保护自身安全。但要注意，危险标识只起提醒和警告作用，它本身不能消除任何危险，也不能取代预防事故的相应设施。

58. 会测量脉搏和腋下体温。

正常成年人安静状态下脉搏次数为 60 ~ 100 次 / 分。

成年人正常腋下体温为 36℃ ~ 37℃。

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。

要选择有效期内、无破损、大小合适的安全套，掌握安全套的正确使用方法，坚持每一次性生活全程正确使用，性生活后要检查安全套有无破裂或脱落，若有破裂或脱落，要立即采取紧急避孕措施。

不要重复使用安全套，每次使用后应打结丢弃。

60. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。

对误服农药中毒者，如果患者清醒，要立即设法催吐。经皮肤中毒者要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者，要尽快脱离引起中毒的环境。中毒较重者要立即送医院抢救。

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。

需要紧急医疗救助时，拨打 120 急救电话求助。

12320 是政府设置的卫生公益热线，是卫生系统与社会、公众沟通的一条通道，是社会公众举报投诉公共卫生相关问题的一个平台，是向公众传播卫生政策信息和健康防病知识的一个窗口。在生活中遇到相关问题，公众可通过 12320 进行咨询或投诉。

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

受伤出血时，应立即止血，以免出血过多损害健康甚至危及生命。小的伤口只需简单包扎即可止血；出血较多时，如果伤口没有异物，应立即采取直接压迫止血法止血。

对怀疑骨折的伤员进行现场急救时，在搬移前应当先固定骨折部位，以免断骨刺伤血管、神经，不要在现场进行复位。如果伤势严重，应在现场急救的同时，拨打 120 急救电话。

63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

心肺复苏（CPR）可以在第一时间恢复伤病员呼吸、心跳，挽救伤病员生命，主要用于抢救心肌梗死等危重急症以及触电、急性中毒、严重创伤等意外事件造成的呼吸心跳骤停伤病员。心肺复苏有三个步骤，依次是胸外心脏按压，开放气道，人工呼吸。

64. 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

防止触电发生，要学习安全用电知识，正确使用家用电器，不超负荷用电；不私自接拉电线；不用潮湿的手触摸开关和插头；远离高压线和变压器；雷雨天气时，不站在高处、不在树下避雨、不打手机、不做户外运动。

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。

突遇火灾时，如果无力灭火，应当不顾及财产，迅速逃生。由于火灾会产生炙热的、有毒的烟雾，所以在逃生时，不要大喊大叫，应当用潮湿的毛巾或者衣襟等物捂住口鼻，用尽可能低的姿势，有秩序地撤离现场。不要乘坐电梯、不要选择跳楼。

66. 发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。

地震时，身处平房或低层楼房，应迅速跑到室外空旷处。身处楼房高层，要迅速躲在坚固的家具旁、承重墙的内墙角或开间小的房间，远离门窗、外墙、阳台，不要跳楼，不要使用电梯。关闭电源、火源。室外要避开高大建筑物、玻璃幕墙、立交桥、高压电线等易发生次生灾害的地方。