

中国公民健康素养——基本知识与技能

(2024 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、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、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
不损害他人健康的责任。

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。

4. 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。

5. 无偿献血,助人利己。

6. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

7. 定期进行健康体检。

8. 血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。

9. 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。

10. 儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。

11. 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。

12. 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。

13. 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，并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白（或血清或单克隆抗体）和人用狂犬病疫苗。

14. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。

15. 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。

16. 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健康管理。

17. 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健康管理。

18. 关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理。

19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

20. 预防骨质疏松症，促进骨骼健康。

21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

22. 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。

23. 劳动者依法享有职业健康保护的权利；劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素（如粉尘、噪声、有毒有害气体等），遵守操作规程，做好个人防护，避免职业健康损害。

24. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。

二、健康生活方式与行为

25. 体重关联多种疾病,要吃动平衡,保持健康体重,避免超重与肥胖。

26. 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。

27. 膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。

28. 提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量食用坚果。

29. 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。

30. 珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。

31. 注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。

32. 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。

33. 不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多多种有害物质,会对健康产生危害。

34. 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。

35. 少饮酒,不酗酒。

36. 重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

37. 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。

38. 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。

39. 劳逸结合,起居有常,保证充足睡眠。

40. 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。

41. 保护口腔健康,早晚刷牙,饭后漱口。

42. 科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。

43. 合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗微生物药物。

44. 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。

45. 拒绝毒品。

46. 农村使用卫生厕所,管理好禽畜粪便。

47. 戴头盔、系安全带;不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶;儿童使用安全座椅,减少道路交通伤害。

48. 加强看护和教育,预防儿童溺水,科学救助溺水人员。

49. 冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。

50. 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筛查评估,住院分娩。

51. 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。

52. 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

- 53. 关注健康信息,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。
- 54. 会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
- 55. 会识别常见危险标识,远离危险环境。
- 56. 科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书。
- 57. 会测量脉搏、体重、体温和血压。
- 58. 需要紧急医疗救助时,会拨打 120 急救电话。
- 59. 妥善存放和正确使用农药,谨防儿童接触。
- 60. 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)。
- 61. 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。
- 62. 会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物。
- 63. 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。
- 64. 发生建筑火灾时,拨打火警电话 119,会自救逃生。
- 65. 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。
- 66. 发生洪涝灾害时,选择正确避险方式,会自救互救。