

【发布单位】卫生部
【发布文号】卫生部公告2008年第3号
【发布日期】2008-01-04
【生效日期】2008-01-04
【失效日期】-----
【所属类别】政策参考
【文件来源】[卫生部](#)

卫生部公告2008年第3号

中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）

健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。为界定我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，我部组织专家制定了《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》。现予发布，以促进我国公民健康素养水平的提高。

特此公告。

二〇〇八年一月四日

中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）

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，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
3. 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4个方面。
4. 劳逸结合，每天保证7-8小时睡眠。
5. 吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
6. 戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。
7. 保健食品不能代替药品。
8. 环境与健康息息相关，保护环境促进健康。
9. 献血助人利己，提倡无偿献血。
10. 成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱，舒张压低于90毫米汞柱；腋下体温36℃-37℃；平静呼吸16-20次/分；脉搏60-100次/分。
11. 避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。

12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权力。
13. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。
14. 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。
15. 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。
16. 坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。
17. 艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
18. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
19. 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。
20. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。
21. 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。
22. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
23. 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流感的症状。
24. 妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。
25. 发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血；对骨折的伤员不应轻易搬动。

二、健康生活方式与行为

26. 勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。
27. 每天刷牙，饭后漱口。
28. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。
29. 不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
30. 少饮酒，不酗酒。
31. 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。
32. 拒绝毒品。
33. 使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
34. 讲究饮水卫生，注意饮水安全。
35. 经常开窗通风。
36. 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。

37. 经常食用奶类、豆类及其制品。
38. 膳食要清淡少盐。
39. 保持正常体重，避免超重与肥胖。
40. 生病后要及时就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。
41. 不滥用抗生素。
42. 饭菜要做熟；生吃蔬菜水果要洗净。
43. 生、熟食品要分开存放和加工。
44. 不吃变质、超过保质期的食品。
45. 妇女怀孕后及时去医院体检，孕期体检至少5次，住院分娩。
46. 孩子出生后应尽早开始母乳喂养，6个月合理添加辅食。
47. 儿童青少年应培养良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。
48. 劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。
49. 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。
50. 正确使用安全套，可以减少感染艾滋病、性病的危险。
51. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜。
52. 家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。
53. 在血吸虫病疫区，应尽量避免接触疫水；接触疫水后，应及时预防性服药。
54. 食用合格碘盐，预防碘缺乏病。
55. 每年做1次健康体检。
56. 系安全带（或戴头盔）、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。
57. 避免儿童接近危险水域，预防溺水。
58. 安全存放农药，依照说明书使用农药。
59. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

三、基本技能

60. 需要紧急医疗救助时拨打120急救电话。
61. 能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。

62. 会测量腋下体温。
63. 会测量脉搏。
64. 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。
65. 抢救触电者时，不直接接触触电者身体，会首先切断电源。
66. 发生火灾时，会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会拨打火警电话119

说明:本库所有资料均来源于网络、报刊等公开媒体，本文仅供参考。如需引用，请以正式文件为准。

[关于我们](#) | [联系我们](#) | [广告报价](#) | [诚聘英才](#) | [法律公告](#)

京ICP备05029464号 | [网上传播视听节目许可证\(0108276\)](#)

中国法院国际互联网站版权所有，未经协议授权，禁止下载使用或建立镜像

Copyright © 2002-2008 by ChinaCourt.org All rights reserved.

Reproduction in whole or in part without permission is prohibited