

县卫健委 开展“健康知识进万家”百日集中宣讲

为倡导文明健康绿色环保生活方式,提高全县城乡居民健康素养,筑牢织密疫情防控社会防线,推进健康宝应建设向纵深发展,日前,县卫健委组织开展“健康知识进万家”百日集中宣讲活动,以《中国公民健康素养——基本知识与技能》(2015版)为蓝本,组织中高级以上职称医疗卫生技术人员深入农村、社区、机关、企业、学校各开展一次健康知识讲座。健康讲座突出心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病防治,切合当前疫情和夏季传染病防控,并通过采取一家一张卫生健康“明白纸”、一家一个卫生防病“明白人”、一家一份健康生活方式实用工具和个性化健康教育处方等方式,持续提升城乡居民健康素养水平和卫生防病意识。

中国居民膳食宝塔(2022)解析

中国居民平衡膳食宝塔(Chinese Food Guide Pagoda,以下简称“宝塔”)是根据《中国居民膳食指南(2022)》的准则和核心推荐,把平衡膳食原则转化为各类食物的数量和所占比例的图形化表示。

中国居民平衡膳食宝塔形象化的组合,遵循了平衡膳食的原则,体现了在营养上比较理想的基本食物构成。宝塔共分5层,各层面积大小不同,体现了5大类食物和食物量的多少。5大类食物包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶类、大豆和坚果类以及烹调用油盐。食物量是根据不同能量需要量水平设计,宝塔旁边的文字注释,标明了在1600~2400kcal能量需要量水平时,一段时间内成年人每人每天各类食物摄入量的建议值范围。

第一层:谷薯类食物

谷薯类是膳食能量的主要来源(碳水化合物提供总能量的50%~65%),也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源。膳食指南中推荐2岁以上健康人群的膳食应做到食物多样、合理搭配。谷类为主是合理膳食的重要特征。在1600~2400kcal能量需要量水平下的一段时间内,建议成年人每人每天摄入谷类200~300g,其中包含全谷物和杂豆类50~150g;另外,薯类50~100g,从能量角度,相当于15~35g大米。

第二层:蔬菜水果

蔬菜水果是膳食指南中鼓励多摄入的两类食物。在1600~2400kcal能量需要量水平下,推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300g,水果200~350g。蔬菜水果是膳食纤维、微量营养素和植物化学物的良好来源。蔬菜包括嫩茎、叶、花菜类、根菜类、鲜豆类、茄果瓜菜类、葱蒜类、菌藻类及水生蔬菜类等。深色蔬菜是指深绿色、深黄色、紫色、红色等有颜色的蔬菜,每类蔬菜提供的营养素略有不同,深色蔬菜一般富含维生索、植物化学物和膳食纤维,推荐每天占总体蔬菜摄入量的1/2以上。

第三层:鱼、禽、肉、蛋等动物性食物

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物是膳食指南推荐适量食用的食物。在1600~2400kcal能量需要量水平下,推荐每天鱼、禽、肉、蛋摄入量共计120~200g。

第四层:奶类、大豆和坚果

奶类和豆类是鼓励多摄入的食物。奶类、大豆和坚果是蛋白质和钙的良好来源,营养素密度高。在1600~2400kcal能量需要量水平下,推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300g的奶类及奶制品。在全球奶制品消费中,我国居民摄入量一直很低,多吃各种各样的乳制品,有利于提高乳类摄入量。

第五层:烹调和盐

油盐作为烹饪调料必不可少,但建议尽量少用。推荐成年人平均每天烹调用油不超过25~30g,食盐摄入量不超过5g。按照DRIs的建议,1~3岁人群膳食脂肪供能比应占膳食总能量35%;4岁以上人群占20%~30%。在1600~2400kcal能量需要量水平下脂肪的摄入量为36~80g。其他食物中也含有脂肪,在满足平衡膳食模式中其他食物建议量的前提下,烹调用油需要限量。按照25~30g计算,烹调用油提供10%左右的膳食能量。烹调用油包括各种动植物油,植物油如花生油、大豆油、菜籽油、葵花籽油等,动物油如猪油、牛油、黄油等。烹调用油也要多样化,应经常更换种类,以满足人体对各种脂肪酸的需要。

六、身体活动和饮水

身体活动和水的图示仍包含在可视化图形中,强调增加身体活动和足量饮水的重要性。水是膳食的重要组成部分,是一切生命活动必需的物质,其需要量主要受年龄、身体活动、环境温度等因素的影响。低身体活动水平的成年人每天至少饮水1500~1700ml(7~8杯)。在高温或高身体活动水平的条件下,应适当增加饮水量。饮水过少或过多都会对人体健康带来危害。来自食物中水分和膳食汤水大约占1/2,推荐一天中饮水和整体膳食(包括食物中的水、汤、粥、奶等)水摄入共计2700~3000ml。

《中国公民健康素养——基本知识与技能》

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、心理和社会适应的完好状态。
- 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。
- 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。
- 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。
- 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应按免疫规划程序接种疫苗。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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病。
- 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。
- 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。
- 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- 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。
- 关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会疾病自我管理。
- 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管理。
- 积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。
- 每个人都可能出现抑郁和焦虑情

绪,正确认识抑郁和焦虑症。

- 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。
- 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。
- 保健食品不是药品,正确选用保健食品。
- 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。
- 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

- 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。
- 保持正常体重,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。
- 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
- 膳食要清淡,要少油少盐,食用合格碘盐。
- 讲究饮水卫生,每天适量饮水。
- 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。
- 成年人每日应进行 $6 \sim 10$ 千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。
- 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,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。
- “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。
- 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。
- 少饮酒,不酗酒,戒酒需要医学专业指导。
- 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。
- 拒绝毒品。
- 劳逸结合,每天保证 $7 \sim 8$ 小时睡眠。
- 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。
- 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。
- 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。
- 不在公共场所吸烟、吐痰,咳嗽、打

喷嚏时遮掩口鼻。

- 农村使用卫生厕所,管理好人畜粪便。
- 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,在医生指导下使用抗生素。
- 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。
- 加强看护,避免儿童接近危险水域,预防溺水。
- 冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

- 关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。
 - 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。
 - 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。
 - 会测量脉搏和腋下体温。
 - 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。
 - 妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。
 - 寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。
 - 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。
 - 遇到呼吸、心跳骤停的伤员,会进行心肺复苏。
 - 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。
 - 发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话119。
 - 发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。
- 全体城乡居民!让我们学习健康知识,践行健康生活方式,掌握健康基本技能,做自己健康的主人!

公民防疫基本行为准则

- 勤洗手。手脏后,要洗手;做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒;外出返家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒。
- 科学戴口罩。乘电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应佩戴口罩;出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,就医时,建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。口罩需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。
- 注意咳嗽礼仪。咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢。
- 少聚集。疫情期间,少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。
- 文明用餐。不混用餐具,夹菜用公筷,尽量分餐食;食堂就餐时,尽量自备餐具。
- 遵守1米线。排队、付款、交谈、运动、参观、购物时,要保持1米以上社交距离。
- 常通风。提倡勤开窗通风,每日开窗通风 $2 \sim 3$ 次,每次 $20 \sim 30$ 分钟。温度适宜时,可使

窗户常开。

- 做好清洁消毒。日常保持房间整洁。处理进口冷冻食品的炊具和台面,病人及访客使用的物品和餐饮具,要及时做好清洁消毒。收取快递时,用75%的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装,拆封后及时丢弃外包装,并做好手卫生。空调使用前,要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清洗和消毒。
- 保持厕所卫生。马桶冲水前盖马桶盖,经常开窗或开启排气扇,保持存水弯水封。定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面,表面有脏污或霉点时,要及时清洁消毒。
- 养成健康生活方式。加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康;健康饮食,戒烟限酒;做好每日健康监测,有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,及时就医。
- 核酸检测。按要求配合做好常态化疫情防控和本土疫情处置中的核酸检测,确保“应检尽检”,对自己和家人的健康负责。
- 疫苗接种。响应国家新冠病毒疫苗接种政策,3岁以上适龄无接种禁忌人群应接种疫苗,做到“应接尽接”,保护个人健康。

倡导文明健康、绿色环保生活方式

宣传语

- 普及健康知识,增强防病意识;
- 维护公共卫生,净化美化环境;
- 勤洗手常通风,不乱吐不乱扔;
- 保持社交距离,注重咳嗽礼仪;
- 科学佩戴口罩,看病网上预约;
- 推广分餐公筷,拒食野生动物;
- 食物多样搭配,拒绝餐饮浪费;
- 提倡戒烟限酒,坚持适量运动;
- 保持平和心态,积极乐观自律;
- 推行垃圾分类,绿色低碳出行。

