

# 广州卫生



广州市第十四届健康教育周  
广州市建设健康城市宣传月

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)  
广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办 主编:刘玉洪

2014 年 8 月 25 日星期一 第十六期(总第 1020 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

全城动员  
齐齐参与

9.1-10.31

## 提高公民健康素养 共享健康品质生活



广州市政府于 2013 年正式启动健康城市建设工作,计划前后用十年时间(2011-2020 年)围绕“营造健康环境、构建健康社会、优化健康服务、培育健康人群、发展健康产业”五项中心任务,把广州打造成为一个具有高效能基础设施、高质量生态环境、高水平健康人群的健康城市,让广大市民享受到健康的城市环境和社会环境、完善的健康服务、人与城市持续和谐发展等建设成果,让我们共同努力,从当下做起,从关爱自身健康做起,一起为健康城市建设加油!一起力撑健康广州!



### 现场活动等你来!

9 月 1 日下午 2:30-5:00, 广州市第十四届健康教育周启动日暨建设健康城市主题宣传大型现场活动将在越秀区西湖路广百广场(北京路步行街附近)举行。届时,将有市卫生局、市食品药品监督管理局、市体育局、市教育局、越秀区卫生局在现场设点,开展丰富多彩的群众性活动。欢迎广大市民到时前来观看参与,或咨询健康问题,或观看展览、参与游戏……在了解健康知识的同时,还有机会赢取多重奖品!

### 现场咨询

广州市第一人民医院、广州市中医医院、广州市妇女儿童医疗中心、广州市红十字会医院、广州市疾病预防控制中心、广州市健康教育所将在现场设咨询点,派出专家接受市民关于“合理膳食、适量运动、合理用药、科学就医”问题的咨询。同时现场还有免费测血压、称体重等健康检测服务。

### 展览展示

现场将设置健康城市及相关知识图片展,播放宣传视频,发放各种折页、小册子、单张等传播材料。欢迎市民到时前来浏览观看。

### 健身舞蹈

主办方将邀请广场舞老师在现场教授街坊跳广场舞,一起在节拍与律动中追随青春、欢乐与健康脚步。对舞蹈有兴趣的街坊不妨到场一秀身手。

### 游戏互动

现场将设电脑健康互动游戏专区,健康知识谜语竞猜有奖游戏等,市民可通过玩游戏学知识拿奖品;在活动中心区域,还将有主持人带领观众参加竞技游戏互动体验……总之,HI GH 翻天,等你来!



扫描上方二维码,加“广州健康教育所”微信公众号。

### 网络有奖问答待参与!

广州市健康城市主题网页推出“好用的健康知识”有奖问答活动,与广大市民共同关注身边的健康问题。活动时间为 9 月 1 日至 10 月 31 日,市民可在 9 月 1 日后登录 [www.gzhe.net/city](http://www.gzhe.net/city) 了解获奖细则。同时,主题网页倾力推出平衡膳食、适量运动、合理用药、科学就医、健康城市图片展。微信公众号:gzheal thedu。

### 缤纷活动享不停!

大型企业、社区、大学等单位将组织开展“知识共享会”;多家媒体参与“中国健康知识传播激励计划”,组织专家专访、座谈;广州电视台将在晚间黄金档《新闻日日睇》节目播出多期专题宣传;各区(县级市)将组织开展健康教育好讲师评选活动,竞技台上大 PK,以夺取参加第四届广州市健康教育好讲师竞赛的资格……



### 更有欢乐摄影比赛!

广州市建设健康城市联席会议办公室、广州市健康教育所(《广州卫生》编辑部)联合举办的“定格瞬间 共享美好——广州市建设健康城市”摄影比赛,热烈欢迎各位市民的踊跃参与。也许一张随手拍的美图,就能与大家分享生活的美丽,也许一个瞬间的定格,就是一个城市独一无二的印记。

### 比赛内容

参赛者可围绕“健康服务”或“健康生活”内容,随手拍记录下追求和享受健康生活的精彩瞬间,或用镜头追踪定格下我市城乡医疗卫生工作者维护公众生命健康、成就优质服务的一线风采。

### 参赛方法

9 月 1 日至 10 月 31 日为作品征集阶段,参与者可通过广州市健康城市主题网页([www.gzhe.net/city](http://www.gzhe.net/city))比赛专题了解参赛具体内容,注册并上传作品。11 月,大赛主办方将邀请摄影界知名专家对作品进行评审,产生奖项:健康服务类奖和健康生活类奖,每类分设一、二、三等奖和优秀奖,给予相应奖励及证书。

## 合理膳食 适量运动 合理用药 科学就医

广州  
卫生热线  
受理 咨询 建议  
表扬 投诉

# 12320

参与健康城市建设,从关爱自身健康做起!

共享健康生活,力撑健康广州!

参与现场、网络活动,有机会赢取多重奖励!

# 科学的保健方式



## 科学就医

**一、科学就医是指合理利用医疗卫生资源,选择适宜、适度的医疗卫生服务,有效防治疾病、维护健康。**

科学就医包括树立预防为主的健康理念,掌握合理利用医疗卫生资源(公共卫生服务、诊疗服务、疾病预防保健和医疗保险等资源)的基本原则和方法(分级诊疗、预约挂号),选择正规且适合自己病情的医疗卫生机构,按流程就诊,与医生良好沟通,并在诊治过程中遵从医嘱,遵守医疗机构的各项规定,正确理解医学的可能性和局限性等。

做到科学就医,可以更方便、经济、有效地解决自身所面临的健康问题。

**二、定期健康体检,做到早发现、早诊断、早治疗。**

定期进行健康体检,及早发现健康问题和疾病,以便有针对性地改变不良的行为习惯,减少健康危险因素;对检查中发现的健康问题和疾病,要抓住最佳时机及时采取措施;重视疾病早期症状,如有不适,要及时到正规医疗卫生机构就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。



**三、遵从分级诊疗,提倡“小病在社区、大病去医院、康复回社区”,避免盲目去大医院就诊。**

目前,我国医院按照床位规模和所能提供的服务质量可分为三级九等,即医院分为一、二、三级医院,每级医院又分为甲、乙、丙三等。

一级和二级医院的医务人员都经过严格的专业培训,完全有能力对一些常见病和多发病进行诊断和治疗。对于常见病和多发病,病人应首选一级或二级医院就诊,避免盲目去大医院就诊,造成不必要的时间、金钱和医疗资源的浪费。同时,由于一级和二级医院数量多,分布广泛,在这些医院就诊可以避免大医院门诊挂号难、等候时间长以及医生和患者之间沟通较少等问题,可为患者提供更为细致、全面的健康服务。



## 合理用药

**一、合理用药是指安全、有效、经济地使用药物,优先使用基本药物是合理用药的重要措施。不合理用药会影响健康,甚至危及生命。**

药品是用来预防、治疗、诊断人的疾病,或者能有目的地调节人的生理功能的物质。



合理用药包括安全、有效、经济三个方面。用药首先是安全,安全的意义在于使患者承受最小的治疗风险,获得最大的治疗效果。其次是有效,这是合理用药的关键。药物的有效性表现在不同的方面,如根除病原治愈疾病、延缓疾病进展、缓解临床症状、预防疾病发生、调节人体生理机能等。第三是经济,经济是指以尽可能低的医疗费用达到尽可能大的治疗效益,降低社会和病人的经济支出,但不能简单地理解为价格越低的药品越经济。

基本药物是指由国家制定的《国家基本药物目录》中的药品,是从我国目前临床应用的各类药物中遴选出的适应基本医疗卫生需求,剂型适宜,价格合理,能保障供应,公众可公平获得的药品。优先使用基本药物是合理用药的重要措施。

药品是一把双刃剑,药物用得合理,可以防治疾病;反之,不但不能治病,还会影响身体健康。轻则可增加病人痛苦,提高医疗费用,重则可能使病人致残甚至死亡。只有正确地使用药物,才能避免和减少这些情况的发生。

**二、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。**

任何药物都有不良反应,所以要谨慎用药。有些疾病并不需要服用药物,例如普通感冒,只要注意休息、戒烟、多饮开水、保持口腔和鼻腔清洁、进食易消化食物,同时经常开窗,保持室内空气清新,一般5-7天即可自愈。服药时应避免同时服用多种药物,药物的不同成分之间有可能会发生相互作用,有些药物也许会因此而失效,不仅影响原有的疗效,而且可能会危害身体健康。所以用药要遵循能不用就不用、能少用就不多用的原则。

不同的给药方式各有其优缺点。输液的优点在于见效快,主要用于危重病人或特殊病人的治疗,缺点在于将药物直接输入血液,不良反应的发生率和严重程度要高于其他给药途径,严重者可导致休克,甚至危及生命。肌肉注射其药物吸收比输液慢,比口服快,缺点是引起局部疼痛等损害。口服是最常用,也是最安全、最方便、最经济的给药方法,缺点在于起效相对较慢,有些药品还可能引起胃肠道不适等症。选择给药途径时应遵循国际公认的原则,即根据病情能口服的就不注射,可以皮下或肌肉注射的就不静脉注射或输液。

**三、购买药品要到合法的医疗机构和药店,注意区分处方药和非处方药,处方药必须凭执业医师处方购买。**

购买药品要到合法的医疗机构和具有《药品经营许可证》和《营业执照》的药店。

处方药是必须凭执业医师处方才可调配、购买和使用的药品。目前,大部分药品都属于处方药,如所有的注射剂、抗菌药物、麻醉药品等。

非处方药是指不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和使用。这些药物在临床应用时间较长,药效明确,不良反应较少。非处方药根据其安全性又分为甲类和乙类两种。甲类非处方药包装上“OTC”标志的底面为红色,只能在具有《药品经营许可证》,并配有执业药师或药师以上药学专业人员的社会药店、医疗机构药

同时,很多地区都建立了双向转诊制度,当在社区卫生服务中心(站)等一、二级医院不能诊治时,可以转到相应的大医院直接就诊,而由于在社区已进行了初步诊断,提供了前期诊疗信息,转到大医院能更有针对性地选择科室,提高就诊效率。

**四、鼓励预约挂号,分时段、按流程就诊。**

患者在看病前可选择通过医院官方网站、12320卫生热线等正规渠道了解医院、科室和医生的相关信息,对医院医疗资质、诊疗特色、科室分布、医师技术职称、出诊信息、专业特长等进行初步了解,做到心中有数,有的放矢,根据自身情况有针对性地选择预约挂号。

预约挂号模式可以在高峰时段合理分流患者,分时段就诊,及时了解医生出诊信息,提高就诊效率,节省医患双方的时间,避免患者集中排队,并可减少院内交叉感染的机会。患者可根据自身情况,合理选择预约挂号方式,分时段、按流程就诊。

**五、就医时须携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料,如实陈述病情,严格遵从医嘱。**

就医时(不包括急诊),必须携带有效身份证件实名挂号。有效身份证件包括身份证、户口本、社保卡、驾驶证、护照、居住证或军人证等。

病历是关于患者健康情况的文件资料,包括包括门(急)诊病历和住院病历,是医务人员正确诊断和决定治疗方案不可缺少的重要依据。就医时携带完整的既往病历及各项检查资料有助于医师更快更准确的做出诊断,避免重复检查,浪费时间和金钱。

患者与医生的沟通,是医生了解病人病情的基本手段,也是医生对病人进行诊断和治疗的开始。患者与医生沟通的主要方式就是患者向医生陈述病情。在陈述病情时,要尽量如实、准确、全面地说明与疾病有关的问题,切勿夸大或隐瞒病情。

**六、出现发热或腹泻症状,应首先到医疗卫生机构专门设置的发热或肠道门诊就医。**

发热俗称“发烧”。一般以腋窝体温(检测10分钟)超过37.4℃判定为发热。发热不是独立的疾病,而是多种疾病的重要病理过程和临床表现,也是疾病发生的重要信号。

腹泻俗称“拉肚子”,是指每日排便3次或以上,且粪便性状异常,如稀便、水样便、黏液便、脓血便等。腹泻常同时伴有排便紧迫感、肛门不适、失禁等症状。

发热和腹泻可能与多种急性传染性感染有关,健康人群若出现发热或腹泻症状,应及时到正规医疗机构的发热门诊或肠道(腹泻)门诊就诊。发热门诊和肠道(腹泻)门诊是医院门诊部专门用于排查疑似传染病病人,治疗相应症状的专用诊室。患者就诊过程中,医护人员会根据传染病防治法的要求,登记就诊患者的相关信息,为了患者及他人的健康,患者应提供真实有效的信息。发热的患者就诊途中应佩戴口罩以做好个人防护,尽量远离人群密集的地方。

**七、紧急情况拨打120急救电话,咨询医疗卫生信息可拨打12320卫生热线。**

“120”是我国统一的急救电话号码,其服务对象是灾害事故和急危重症患者。一旦在医院外发生急危重症和意外伤害需紧急医疗救助时,应立即拨打120急救电话。拨打电话时,切勿惊慌,应保持镇静,听清问话,明确回答,说话清晰简练,要在对方挂断电话以后才能放下话筒,以确保急救人员已获得了急救所需的全部信息。

“12320”卫生热线为24小时免费咨询热线,除可受理医疗卫生行业咨询和投诉举报外,还可为患者提供及时的就医指导、咨询以及预约挂号服务,是患者寻医问

房购买。乙类非处方药包装上“OTC”标志的底面为绿色,除社会药店和医疗机构药房外,还可以在经过批准的普通商业企业零售。

**四、阅读药品说明书是正确用药的前提,特别要注意药物的禁忌、慎用、注意事项、不良反应和药物间的相互作用等事项。如有疑问要及时咨询药师或医生。**

药品说明书是由国家食品药品监督管理总局核准,指导医生和患者选择、使用药品的重要参考,也是保障用药安全的重要依据,是具有医学和法律意义的文书。药品说明书主要包括警示语、药品名称、适应证、用法用量、禁忌、注意事项、不良反应、药物相互作用和保存条件等,这些与患者用药有关的内容,在用药前都应该认真阅读。否则,就会给安全用药带来隐患。对其中不明白的内容应该及时咨询药师或医师。

“禁忌”一般是指禁止使用。说明书中列出的禁止使用该药品的人群、生理状态、疾病状态、伴随的其他治疗、合并用药等提示,均应严格遵守。“慎用”是指该药品不一定不能使用,而应该在权衡利弊后谨慎使用,患者用药后应注意密切观察,一旦出现不良反应应立即停药,及时就医。

**五、处方药要严格遵医嘱,切勿擅自使用。特别是抗菌药物和激素类药物,不能自行调整用量或停用。**

处方药只有遵照医嘱使用才能达到预期的治疗效果,不可擅自使用、停用或增减剂量,否则可能会引起严重后果。

抗菌药物是指具有杀灭细菌或抑制细菌生长作用的药物,包括各种抗生素(如大环内酯类、青霉素类、四环素类、头孢菌素类等)以及化学合成的抗菌药物(如磺胺类、咪唑类、唑啉酮类等)。使用抗菌药物,一定要在医生的指导下,严格按医嘱用药。首先必须按时、按量使用。因为抗菌药物在体内达到稳定浓度才能杀菌、抑菌,不规律的服药不仅达不到治疗效果,还会给细菌带来喘息和繁殖的机会。其次一定要按照处方规定的疗程服用,因为抗菌药物完全杀灭或抑制细菌需要一定的时间,如果没有按疗程服用,易导致细菌产生耐药性,疾病难以治愈。

激素类药物包括天然激素,以及结构和功能与天然激素类似的人工合成品,具有多重药理作用,可治疗多种疾病。激素类药物应在医生指导下合理用药,如使用不当,有可能导致多种不良反应。长期用药的患者要严格遵医嘱控制用药剂量,并在门诊定期复诊。当病情稳定后,在医生的指导下有计划地调整剂量,有些病人可改用其他药物和治疗方法。

**六、任何药物都有不良反应,非处方药长期、大量使用也会导致不良后果。用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。**

任何药物(中、西药等)都有不良反应。药品不良反应是指合格药品在正常用法用量下,出现的与用药目的无关的有害反应。药品不良反应既不是药品质量问题,也不属于医疗事故。

非处方药虽然具有较高的安全性,严重不良反应发生率比较低,但长期、大量使用也可能引起不良反应。人与人之间存在个体差异,不同的人对同一种药的不良反应可能有很大差别。所以,非处方药也要严格按照说明书的规定使用,并需密切观察用药后的反应。一旦在用药过程中出现不适症状,都要引起高度重视,应立即停药并及时咨询医生或药师。

**七、孕期及哺乳期妇女用药要注意禁忌;儿童、老人和有肝脏、肾脏等方面疾病的患者,用药要谨慎,用药后要注意观察;从事驾驶、高空作业等特殊职业者要注意药物对工作的影响。**

妊娠期的妇女服用有些药物后不但对自己有影响,而且还可透过胎盘影响胎儿,因为胎盘屏障并不能阻挡所有的药物进入胎儿的血液循环。原则上,孕妇在整个怀孕期间应当尽量少用或不用药物为好,包括中药及外用药物。有些在孕前或孕期罹患的疾病(如甲状腺疾病、糖尿病等)必须在医师指导下使用药物治疗,如擅自停止治疗,会对母婴造成严重危害。哺乳期妇女用药后,某些药物可以通过乳汁进入婴儿体内。因此,在用药前一定要征求医生或药师的建议。

儿童正处于生长发育阶段,机体尚未发育成熟,对药物的耐受性和反应与成人有所不同。因此,儿童用药的选择从品种、剂型和剂量都需考虑不同年龄段人体发育的特点,不能随意参照成人用药。处方药必须遵医嘱使用,非处方药应用前,家长要认真阅读药品说明书的各项内容,必要时咨询药师或药师。

老年人各组织器官功能都有不同程度的退化,从而影响了药物在体内的吸收、分布、代谢和排泄,同时老年人在往往伴有多种疾病,用药品种多。因此,针对病情优化治疗方案(包括品种选择和剂量调整),联合用药时要注意规避药物的不良相互作用。老年人在用药期间应注意观察用药后的反应,及时和家人沟通,让人了解自己的用药情况,以确保用药安全有效。

肝脏和肾脏是药物代谢和排泄的重要器官。有肝、肾疾病的患者就医时要主动

药的好帮手。

**八、文明有序就医,严格遵守医疗机构的相关规定,共同维护良好的就医环境。**

医院是公共场所,就医过程中患者在享受权利的同时也应履行相应的义务,文明有序就医,严格遵守医疗机构的相关规定,共同维护良好的就医环境。

在医疗场所,不要随意丢弃棉签、纱布等医疗垃圾,不要大声喧哗、随地吐痰,不要吸烟,不要擅闯医疗场所(诊室、检查室等);在挂号、就诊、收费、取药、接受检查、乘坐电梯时要做到有序排队、文明礼让;自觉遵守医院的规章制度,如门诊看病、住院治疗、探望患者等有关规定,不提出不合理要求;应充分尊重医务人员,遵从医嘱,积极配合其诊疗工作。

**九、参加适宜的医疗保险,了解保障内容,减轻疾病带来的经济负担。**

提倡城镇居民参加基本医疗保险,农村居民参加新型农村合作医疗,可有效减轻与疾病相关的经济负担。

基本医疗保险是为补偿劳动者因疾病风险造成的经济损失而建立的一项社会保险制度。通过用人单位和个人缴费,建立医疗保险基金,参保人员患病就诊发生医疗费用后,由医疗保险经办机构给予一定的经济补偿。新型农村合作医疗制度是由政府组织、引导、支持,农民自愿参加,个人、集体和政府多方筹资,以大病统筹为主的农村医疗互助共济制度。

基本医疗保险和新型农村合作医疗是政府提供的基本社会保障,其根本目的是减轻人民群众的医疗负担,实现医疗卫生服务的公平,保障人民群众的健康。

**十、医学所能解决的健康问题是有限的,公众应正确理解医学的可能性和局限性,理性对待诊疗结果。**

随着科学技术的不断发展,医学取得了长足的进步,已经成为一门相对完备和精细的自然学科。然而,人体是一个十分复杂的有机体,我们对它的认识还远未达到终点,有相当一部分疾病的病因尚未完全搞清楚,因而也就无法完全治愈。必须认识到:疾病的发生是由个体生活方式、遗传、环境(自然环境与社会环境)等多种因素所导致的,其治疗不仅仅是医院和医生的事情,患者自身的健康素养、自我管理的能力以及对相关医学知识的了解往住更加重要。一句话,医学不是万能的,医生也不是神。

病人及家属在就诊过程中,应遵从医嘱,积极配合治疗,正确理解医疗技术的局限性,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责任心和技术水平。如果对诊疗结果有异议,或者认为医护人员有过失,应通过正当渠道或法律手段解决,不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

告知医师,用药前要仔细阅读药品说明书,或向医师、药师咨询,避免或减少使用对肝脏和肾脏有毒性的药物,适当减少用药剂量,用药期间注意观察,发现问题应及时停药并咨询医师或药师。

在从事驾驶、操纵机器和高空作业前避免使用抗感冒药、抗过敏药和镇静催眠药等药物。因为服用这类药物后易出现嗜睡、眩晕、反应迟钝、注意力分散等症状,严重影响工作,危害人身安全。从事上述工作的人员就医时应主动告知医师。

**八、药品存放要科学、妥善,防止因存放不当导致药物变质或失效;谨防儿童及精神异常者接触,一旦误服、误用,及时携带药品及包装就医。**

药品保管不当会导致变质失效,甚至增加毒性,故应严格按照药品说明书的要求妥善存放。一般应注意:空气中易变质的药品应装在干燥密闭容器中保存;易氧化的药品应密封在棕色玻璃瓶中置阴凉避光处;易吸潮的药品应装在密封容器中置于干燥处;易风化的药品应装在封口的容器内置阴凉处;外用与内服药分开储存。家中的药品要防止儿童及精神异常者接触,以免发生误服中毒事故。一旦发生误服或过量服用药物,突然出现不同寻常的症状,都应携带药品及包装第一时间就医。

**九、接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,国家免费提供一类疫苗。**

疫苗一般是指为预防、控制传染病的发生、流行,用于人体预防接种的生物制品。相对于患病后的治疗和护理,接种疫苗所花费的钱是很少的。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。

疫苗分为两类。第一类疫苗,是指政府免费向公民提供,公民应当依照政府的规定接种的疫苗,目前一类疫苗以儿童常规免疫疫苗为主,包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰减毒活疫苗、无细胞百白破疫苗、白破疫苗、麻疹疫苗、麻腮风疫苗、甲肝疫苗、A群流脑疫苗、A+C群流脑疫苗和乙脑疫苗等,此外还包括对重点人群接种的出血热疫苗和应急接种的炭疽疫苗、钩体疫苗。第二类疫苗是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗,第二类疫苗是对第一类疫苗的重要补充,并不是第二类疫苗就不需要接种,实际上有些第二类疫苗针对的传染病对人们威胁很大,如流感、水痘、肺炎等,患病后不仅对个人的健康造成很大危害,也增加了经济负担。公众可以根据经济状况、个人的身体素质,选择接种第二类疫苗。

接种疫苗后,有时会出现一些不良反应,主要为接种部位的疼痛、红肿、硬结等局部反应,以及发热、倦怠、乏力等全身反应。一般无需就医,只要加强护理,对症处理,可自行消失。但是,如果出现较严重的反应如高热、过敏等,一定要及时就医,并向医生说明接种情况。



**十、保健食品不能替代药品。**

保健食品指具有特定保健功能,适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。

卫生行政部门对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》,获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家标准和要求。

# 健康的生活方式

## 合理膳食

● 合理膳食是指能提供全面、均衡营养的膳食。各种食物所含的营养成分不完全相同,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到营养平衡、促进健康的目的。

● 一日三餐应合理安排,定时定量。早饭要天天吃,并且应营养充足,午饭要吃饱,晚饭要适量。不要暴饮暴食,不经常在外就餐。零食作为一日三餐之外的食物,可以补充摄入机体所需的能量和营养素。零食提供的能量和营养是全天膳食营养摄入的一个组成部分,在评估能量和营养摄入时应计算在内,不可忽视。要少吃油脂高、过甜或过咸的食物。饮水最好选用白开水,应少量多次,不要等到口渴时再饮水。

### 1. 食物多样,谷类为主,粗细搭配

各种食物所含有的营养成分不完全相同,食物的多样化能保证人体摄入必需的营养。没有不好的食物,只有不合理的膳食,关键在于平衡。食物的选择搭配需要根据个人的身体状况来进行,不能一味地觉得某些食物不好,比如肥肉,对于能量过剩的人是不应选择的,但是对于能量不足或能量需要较大的人却是一种很好的提供能量的食物。

谷类为主,是指谷类食物应是提供能量的主要来源,应达一半以上。这种膳食模式既可以提供充足的能量,又可避免摄入过多脂肪及含脂肪较高的动物性食物。一般成年人每天应摄入谷类食物 250-400g。

粗细搭配,是指要适当多吃一些粗粮,比如小米、高粱、玉米、荞麦、燕麦、绿豆等,另外,也要适当增加一些加工精度低的米面。粗细搭配有利于合理摄取营养素,也有利于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。建议每天最好吃 50g 以上的粗粮。

### 2. 多吃蔬菜水果和薯类

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。蔬菜含水量多数在 90%以上,含有纤维素、半纤维素、果胶、淀粉等,也是胡萝卜素、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、叶酸、钙、磷、钾、铁的良好来源。推荐成年人每天吃蔬菜 300-500g,水果 200-400g。

小贴士:什么是植物化学物质?



植物化学物质是指有些植物性食物除含有已明确为营养素的成分外,还有一些其成分具有一定的生物活性,可在预防心血管疾病和癌症等慢性病中发挥有益作用,这些成分通称为植物化学物质。比如十字花科类植物(萝卜、西兰花、芥兰、卷心菜等)含有异硫氰酸盐,可以抑制由多种致癌物诱发的癌症。

薯类有甘薯、马铃薯、木薯和芋薯等。每种薯类的营养成分含量不尽相同,甘薯膳食纤维含量较高,马铃薯富含维生素、钾等矿物质,木薯含淀粉较多。成人应增加薯类食物的摄入,但是儿童不宜长期过多食用,因为薯类蛋白质含量偏低,长期过多食用对其生长发育不利。

### 3. 每天吃奶类、大豆或其制品

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品,主要提供优质蛋白质、维生素 A、维生素 B<sub>2</sub> 和钙。饮奶可促进儿童生长发育,有利于预防骨质疏松。建议每人每天饮奶 300g 或相当量的奶制品,肥胖、高血脂、心血管疾病等要求低脂膳食的人群,适合选择脱脂奶和低脂奶。

大豆含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及 B 族维生素。大豆及其制品对老年人和心血管病患者是一类很好的食物。

小贴士:喝牛奶好还是喝豆浆好?

豆浆中的蛋白质含量与牛奶相当,且易于消化吸收;其他和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶,不含胆固醇,适合老年人及心血管疾病患者饮用。但是豆浆中钙和维生素 C 含量远低于牛奶,锌、硒、维生素 A、维生素 B<sub>2</sub> 含量也比牛奶低,所以,二者最好每天饮用。



### 4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食品,是人类优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和矿物质的良好来源。但是,动物性食品一般都含有一定量的饱和脂肪酸和胆固醇,摄入过多可能增加患心血管病的危险。推荐成人每日摄入量:鱼虾类 50-100g,畜禽肉类 50-75g,蛋类 25-50g。

### 5. 减少烹调用油,吃清淡少盐膳食

烹调油是日常饮食不可缺少的食物之一,它能提供能量,同时还是必需脂肪酸亚油酸和亚麻酸的主要来源。烹调油包括植物油和动物油。植物油一般含脂肪 99%以上,不含胆固醇;动物油含脂肪 90%左右,还含有胆固醇。脂肪摄入过多是引起肥胖、高血压、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。所以,每天烹调油摄入量不宜超过 25g 或 30g,且应该少吃动物油,以植物油为主。

食盐的摄入量与血压水平密切相关,摄入量的多少直接影响血压的高低。实际在每天食物的基础上,我们摄入 3g 食盐就基本上达到人体的需要。中国营养学会建议健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的摄入量为 6g。

### 6. 食不过量,天天运动,保持健康体重

健康体重用国际通用的体质指数(body mass index, BMI)来衡量。

BMI=体重(kg)/身高(m)的平方

我国健康成年人体重的 BMI 范围为 18.5kg/m<sup>2</sup>-23.9kg/m<sup>2</sup>,BMI 在 24 kg/m<sup>2</sup>-27.9 kg/m<sup>2</sup> 者为超重,大于等于 28 kg/m<sup>2</sup> 者为肥胖。

进食量和运动量是保持健康体重的两个主要因素。过多的能量摄入导致体重增加,不要每顿饭都吃到十成饱。建议每天进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动,如果身体条件允许,最好进行 30 分钟中等强度的运动。

### 7. 三餐分配要合理,零食要适当

要天天吃早餐并保证营养充足,午餐要吃饱,晚餐要适量。三餐提供的能量分别占全天总能量的 1/5、2/5、2/5 或 1/3、1/3、1/3。一般情况下,早餐安排在 6:30-8:30,午餐在 11:30-13:30,晚餐在 18:00-20:00。

合理选择零食,需要根据个人身体状况及正餐的摄入状况选择适合个人的零食。如果三餐能量摄入不足,可选择富含能量的零食加以补充;对于需要控制能量摄入的人,含糖或含脂肪较多的食品属于限制选择的零食,应尽量少吃,如果三餐蔬菜、水果摄入不足,应选择蔬菜、水果作为零食。



### 8. 每天足量饮水,合理选择饮料

一般来说,健康成年人每天需要水 2500ml 左右,食物中也可以提供一定量的水,在温和气候条件下生活的轻体力活动的人每日最少饮水 1200ml (约 6 杯)。饮水最好选择白开水。

饮料多种多样,需要合理选择,适量饮用。每天喝饮料代替喝水,是一种不健康的习惯。

### 9. 如饮酒要限量

酒精饮料可以提供较多的能量,但是营养素的含量很少。无节制的饮酒可以给身体带来诸多危害,比如急性慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等。若饮酒应尽可能饮用低度酒,且成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 25g,女性不超过 15g,孕妇和儿童、青少年应忌酒。

### 10. 吃新鲜卫生的食物

食物放置时间过长就会引起变质,可能产生对人体有害的物质,还可能混入各种有害因素,如致病微生物、寄生虫和有毒化学物质等。吃新鲜卫生的食物是防止食源性疾病的根本措施。

## 适量运动

● 适量运动不仅有助于保持健康的体重,还能够降低患高血压、中风、冠心病、2型糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的危险;适量运动还有助于调节心理平衡,有效消除压力,缓解抑郁和焦虑症状,改善睡眠。要养成经常运动的习惯,动则有益,适度量力,贵在坚持。建议成年人每天进行相当于步行 6000 步以上的身体活动,如果身体条件允许,最好进行 30 分钟中等强度的运动。

### 适量运动促进健康



运动是健康的重要保障,肌肉用力收缩时,心跳和呼吸加快,心肺功能得到锻炼;能量消耗增加,燃烧更多的糖和脂肪;骨骼和肌肉变得更加强壮,新陈代谢活动加快。

资料显示,适量的运动可降低发生心脏病、脑卒中、糖尿病、高血压、癌症等疾病的风险,可帮助构建和维持健康的骨骼、肌肉和关节,可缓解紧张、焦虑、抑郁、孤独的感觉。

### 选择适合自己的体育运动

每个人的健康情况、体质、能力等不同,需要根据自身情况选择合适的运动强度和运动量。一般来说,运动要循序渐进,开始锻炼时选择感觉轻松或有点用力的强度,给身体一个适应期,一段时间后再逐渐增加活动的时间和强度。

中年人适合的运动。中年既是人体生理功能的全盛时期,又是开始进入衰老的过渡阶段。如要提高心肺耐力水平和控制体重,一般可以选择跑步、游泳、登山、跳舞、自行车、足球、篮球等。本身体质较弱且患有某些慢性疾病者,则宜选择动作缓慢柔和、活动量容易调节又简便易学的活动,如步行、慢跑、太极拳、剑术等。

老年人适合的运动。老年人应选择全身肌肉关节都能活动的项目,如体操、散步、慢跑等动作简单易和,能改善全身血液循环,太极拳、气功等动作缓慢、柔和、连贯,能使老年人的精神和肉体同时得到放松和休息,达到防病治病、保健延年的效果。

### 运动贵在坚持

生活中总有这样那样的原因,让我们中断运动锻炼。要真正促进健康,我们需要坚持运动锻炼。每周适度运动 5 次以上,最好每天都适量运动,这样才能保护我们保持健康。

生活和工作中可以通过使用楼梯、短距离步行、打扫卫生、家务等增加体力消耗。养成多动的习惯,使活动、锻炼成为自然而然的行动,健康才能持久受益。

### 什么是有氧运动

有氧运动指运动中呼吸的氧气量足以提供运动所需,比如步行、骑自行车、慢跑、游泳等运动。有氧运动主要锻炼心肺功能,消耗能量,预防慢性病。

有氧运动一般运动量比较大,属于中等程度的运动,需要进行的时间比较长,短暂而剧烈的运动不是有氧运动。有氧运动时会感到心跳和呼吸加速,会有出汗现象,而且适量的有氧运动后不会有肌肉酸痛的感觉。有氧运动需要 1 周内不少于 3 次才可以真正显示出其功效。



### 运动损伤的对策

#### 扭伤、挫伤和拉伤

运动时的冲撞、碰撞或姿势不对容易让肌肉、关节和韧带受损。这时可能会局部疼痛、肿胀或皮下淤血,还有压痛。

这些伤害是在内部的,一般会有体内的小血管破裂出血,所以会肿、胀和痛。一般在伤后立即用雪条、冰袋冷敷、加压包扎并抬高伤肢,休息。在伤后 1-2 天内,如果损伤较轻,可以外敷药物止痛消炎,如果疼痛持续较重应及时就医。

受伤 1-2 天以后,处理方法有热敷、理疗、按摩、针灸等。热敷时一般采用热水袋或热毛巾,每天 1-2 次,每次 20-30 分钟。随着伤情好转,在不加重疼痛的原则下,要尽早进行伤肢的功能锻炼促进愈合和康复。持续损伤不愈可能是慢性劳损,这时要重视医治,一般有理疗、推拿、针灸、针刀等疗法。

#### “皮外伤”

皮肤被粗糙物摩擦而表面损伤,一般是擦伤。“皮外伤”一般会有出血或粘液渗出,常常会自行凝固止血,一般没有很大危险。如过创口浅、面积小,并且伤口较干净,可以用冷开水或双氧水清洗创口,然后在创口上涂抹消毒药水预防感染,大的创口还需要包扎。严重的创伤要到医院注射破伤风预防针,并处理伤口。如遇鼻出血时,必须静坐,头后仰,用凉毛巾冷敷鼻梁至头部,可使局部毛细血管收缩,达到止血或减少出血。

出现在膝部、腕部、肘部等关节处的擦伤,因该部位常活动,伤后不易愈合,所以一定要注意伤后保护,不要沾水,以免感染。

### 运动之后有三忌

#### 禁忌一:坐下休息

剧烈运动时,人的心跳会加快,肌肉、毛细血管扩张,血液流动加速,同时肌肉加速压缩小静脉,促使血液很快地流回心脏。此时,如果立即停下来休息,肌肉收缩的节律性会被破坏,原先流入肌肉内的大量血液不能通过肌肉收缩快速流回心脏。这样会导致血液大量滞留在外(肌肉和皮肤中),造成血压降低,引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白,甚至昏倒等情况。

#### 禁忌二:立即洗澡

剧烈运动后,人体为保持体温恒定,皮肤表面血管会扩张,汗孔张大,汗液增多,以便散热。此时,洗冷水澡使血管立即收缩,血液循环阻力加大,同时会使机体抵抗力降低。而洗热水澡则会继续增加皮肤内的血流量,血液过多地流进肌肉和皮肤中,会导致心脏和大脑供血不足,轻者头晕眼花,重者虚脱休克,还容易诱发其他慢性疾病。

#### 禁忌三:进食大量甜食

许多人感觉运动后吃一些甜食很舒服,以为运动后多吃一些甜食有好处。运动后适当吃些甜食可补充身体能量,防止低血糖。但过多吃甜食,会使体内维生素 B<sub>1</sub> 大量消耗,影响肌酸的排泄。这样延长了机体恢复的时间,人就会感到倦怠、肌肉酸痛、食欲不振等。维生素 B<sub>1</sub> 可以参与糖的代谢,还能帮助肝脏分解肌酸,使之迅速排出体外。因此,剧烈运动后最好多吃一些含维生素 B<sub>1</sub> 的食物,如粗粮、蔬菜、动物肝、蛋等。

## 戒烟限酒

● 烟草烟雾中含有 4000 多种化学物质,现已确定 60 多种为致癌物。吸烟对健康有害,而且吸烟没有安全剂量,吸入的每一支烟都会损害健康。戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。

● 饮酒不宜过量。即使饮酒也应尽可能饮用低度酒,并将饮酒量控制在适当的限量以下。不建议任何人出于预防心脏病的考虑开始饮酒或频繁饮酒。

### 吸烟

大家都知道吸烟对健康有害,但是,它对人体的危害具体是什么,或者危害程度怎么样,你又是是否知道呢?

1. 吸烟和被动吸烟可导致多种癌症:现在已经确定,烟草燃烧时释放的烟雾中含有 4000 余种化合物,60 多种化合物是致癌物,可以导致肺癌、口腔癌、咽喉癌、食管癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、白血病、宫颈癌等。与不吸烟者相比,吸烟者死于肺癌的风险升高了 6-13 倍,死于膀胱癌的风险升高了 1 倍,而死于食管癌的风险升高了 3 倍。

2. 吸烟和被动吸烟会引发多种心血管疾病:吸烟和被动吸烟可引发冠心病、脑卒中等。一些研究显示,被动吸烟可使冠心病风险上升 30%。吸烟者死于冠心病的风险为非吸烟者的 2 倍,而死于中风的风险为非吸烟者的 2-4 倍。此外,吸烟还可引起腹主动脉瘤等其他心血管疾病。

3. 吸烟和被动吸烟可引起多种呼吸系统疾病:这些疾病包括呼吸困难、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等。吸烟者患慢阻肺的风险是不吸烟者的 12-13 倍。被动吸烟可显著增加儿童患哮喘和呼吸道感染风险。

4. 吸烟和被动吸烟可损害体内几乎所有器官:吸烟,被动吸烟可导致器官损伤,从而致不孕、新生儿低体重和猝死、白内障、勃起功能障碍、骨质疏松、消化道溃疡等。

### 过量饮酒

有人说,适量的饮酒对心血管系统有保护作用,但是,到目前为止,这种说法还需要得到进一步的证实。考虑到过量饮酒的各种副作用,不建议任何人出于预防心脏病的考虑开始饮酒或频繁饮酒。长期过量饮酒可以对人体造成多种危害,包括酒精中毒、肝脏功能损害、酒精成瘾等。

1. 长期过量饮酒使碳水化合物、蛋白质及脂肪的摄入量减少,维生素和矿物质的摄入量也不能满足要求。

2. 过量饮酒可以造成肠黏膜的损伤及对肝脏功能损害,从而影响到几乎所有营养物质的消化、吸收和转运。

3. 急性酒精中毒可能引起胰腺炎,造成胰腺分泌不足,影响蛋白质、脂肪和脂溶性维生素的吸收和利用,严重时还可以导致酒精性营养不良。

4. 酒精对肝脏有直接的毒性作用,干扰脂类、糖类和蛋白质等营养物质的正常代谢,同时也影响肝脏的正常解毒功能。

5. 长期过量饮酒与脂肪肝、肝静脉周围纤维化、酒精性肝炎及肝硬化之间密切相关,肝硬化死亡中有 40% 由酒精中毒引起。

6. 过量饮酒会增加患高血压、中风等疾病的危险。

7. 过量饮酒会导致交通事故及暴力的增加,对个人健康和社会安定都是有害的。

8. 饮酒还会增加消化道癌症和女性患乳腺癌的风险。

9. 长期过量饮酒还可以导致酒精依赖、成瘾及其他严重的健康问题。

## 心理平衡

● 心理平衡指一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力,有效地工作和学习,对家庭和社会有所贡献。有乐观、开朗、豁达的生活态度,将目标定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有助于个体保持自身的心理平衡状态。

### 心理健康的三项原则

不同的心理学家对心理健康有着不同的诠释,但都趋向于认为心理健康是个体内外部协调统一的良好状态。心理学家英格里希(H. B. English)认为:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能作出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的状况,不只是免于心理疾病而已”。第三届国际卫生大会的定义为:“心理健康是指在身体、智能以及在情感上与他人心理不相矛盾的范围内,将个人的心境发展到最佳的状态”。

判断一个人心理健康与否,要遵循以下三个原则。

1. 心理与环境的同一性。任何正常的心理活动和行为,均应与客观环境保持一致。比如出现幻觉的状态,就不能算是正常的。

2. 心理与行为的整体性。人的认知、体验、情感、意志行为在自身是一个完整和协调一致的统一体,从而确保其具有良好的社会功能和有效地进行活动。若一个人对痛苦的事情做出欢快的反应,是一种不健康的异常状态。

3. 人格的稳定性。人格是个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征,具有相对的稳定性。一个人的人格突然发生转变,要考虑是否出现异常。

### 心理健康的评估标准

不同的心理学家或学者制定的心理健康评估标准不同。但是综合分析,大致可分为以下七项。

1. 充分的适应力。对变动着的环境能否做出良好的适应,是心理健康水平的重要标志。

2. 良好的耐受力。对精神刺激或压力的承受能力和调节能力,对心理健康有很大的影响。

3. 良好的控制力。人对自己的情感、情绪、思维等心理活动可以自觉、主动地加以控制和调节。心理控制和调节的水平,都与自身的控制力有关。

4. 意识水平。一般往往以注意力水平为客观指标,注意力不集中往往是某种严重精神病的先兆,而注意力过分增强如强迫观念时的注意固定则是属于心理障碍。

5. 社会交往能力。社会交往能力标志着一个人的心理健康水平,毫无理由隔离自己冷漠无情的人,要考虑是否出现心理障碍,而过分而无选择地广泛交往,并十分热情和兴奋,也要考虑是否属狂躁状态。

6. 康复力。指蒙受精神打击和刺激后心理创伤的复原能力。人生难免遭受打击和刺激,但是心理创伤却有轻有重。良好的复原能力是心理健康的重要保障。

7. 道德愉快。道德愉快有减轻和消除心理痛苦的作用,是信心、勇敢、乐观进取、坚忍不拔等优良心理品质的坚固基础。





## 悄然改变公众健康行为的

# “全民健康生活方式行动”

### 从“慢性病高危密码”谈起： 解密不健康生活方式与慢性病的关系

健康是人类的永恒话题和最基本的权利。世界卫生组织(WHO)曾发布了一组“3450”的慢性病高危密码。看到这组数字,也许你会想到达芬奇密码或联想到高科技,但这组数字却与健康密切相关。3450,即3种不健康的生活方式,导致4种慢性病发病率增加,最终可能使50%的人丧命。这三种不健康生活方式指的是:吸烟、不合理膳食和缺乏体力活动。四种疾病包括:心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病和糖尿病。

《中国慢性病报告》表明,我国慢性病发病人数快速上升,全国约有高血压患者2亿,成人血脂异常1.6亿,糖尿病患者2千多万,癌症发病数也面临“井喷”形势,每天有8500人确诊罹癌。由慢性病导致的死亡已占到我国总死亡的85%,导致的疾病负担占总疾病负担的70%。慢性疾病已成为中国人不堪承受之重,是横亘在中国人实现中国梦前面

必须逾越的一座大山。

我市上一轮社区卫生诊断报告显示,我市15岁以上社区居民高血压患病率为11.75%,即10个广州人中有1人患有高血压;15岁以上居民2型糖尿病自报患病率为1.45%;15岁以上居民超重率为18.64%。腰臀比超标率达62.68%,估计我市肥胖人数为400多万人。15岁以上的社区居民的吸烟率为21.04%,男性为39.30%,女性为1.42%。在居民自报的不同种类慢性病中,高血压、糖尿病、慢性鼻炎和鼻窦炎、脂蛋白代谢紊乱和冠心病分列前5位。

值得注意的是慢性病发病呈现年轻化趋势,职业人群健康状况不容乐观。职业人群作为社会经济建设中坚力量,除了工作压力之外,不健康饮食和缺乏锻炼已经成为上班族慢性病高发的重要原因。有研究表明,静态生活时间过长与高血压、糖尿病、肥胖有密切相关。



### 广州市启动健康社区(村)、健康单位创建活动

(通讯员 杨瑞雪)8月14日下午,市卫生局召开了健康创建培训工作会议,全面启动广州市建设健康社区(村)、健康单位工作。

健康创建工作是我市建设健康城市工作的一项重要内容,去年广州市政府印发的《广州市建设健康城市规划(2011-2020年)》提出“推行健康社区、健康村创建活动”,“开展健康单位建设行动”,要求“至2015年完成创建健康社区12个、健康村35个、健康单位120个”。日前,广州市建设健康城市工作联席会议办公室印发了《广州市创建健康社区(村)、健康单位工作方案(2014-2015年)》。

健康创建活动旨在充分调动社区、村、机关(事业单位)、学校、医院、企业等单位的积极性,营造有益健康的支持环境,传播健康相关信息,倡导文明健康的生活方式,培养群众健康意识及健康行为能力,不断提升公民的健康素质和生活品质。

#### 延伸阅读： 什么是健康社区(村)、健康单位？

健康社区是指其政策、环境、服务和资源等有益于其居民身心健康及发展的社区。健康社区的管理者把社区成员的健康作为社区管理的优先追求目标之一,并采取政策、环境、服务和资源等方面的综合措施,不断促进社区成员健康。在城市地区以居委会为单位,称为健康社区;在农村地区以村为单位,称为健康村。

健康单位指行政机关、事业单位和工矿企业等各类单位按照健康促进的理念,通过健康保护和健康促进综合干预措施,改善工作场所作业条件,控制健康危险因素,降低伤病和缺勤率对工作的影响,营造一个合作、和谐、安全及愉悦的工作环境,并努力提高员工的健康素养,帮助形成健康生活方式,从而促进员工及其家属的健康,提高生活质量,推动员工和单位的共同发展。

### 全民健康生活方式行动： 政府引导、全民参与的慢性病综合防控健康促进策略

防治慢病,刻不容缓,“慢不得,等不得”。为此2007年卫生部在“全民健康生活方式行动”中提出“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的口号,迄今全民健康生活方式行动在我市开展已6年余。6年来,我市的“全民健康生活方式行动”借助亚运、慢性病综合防控示范区建设等平台,开展了“健康大讲堂、小手拉大手、健康100FUN、健康素养促进、限油限盐项目、控烟、健康步道、示范创建、健康生活方式指导员”等活动,如春雨“润物细无声”般默默地改变人们的不良生活方式,为公众的健康“积跬步以至千里,积小流以成江海”。

随着全民健康生活方式行动的开展,2013年全市通过市级验收的全民健康生活方式行动示范社区、示范单位、示范食堂和示范餐厅等四类示范点共96家。目前全市1000多名经培训合格并获得证书的健康生活方式指导员在社区、学校、单位等场合传播健康生活方式知识、技能和适用工具,形成一种老传小,少帮老,小手拉大手的健康生活方式传播链。

2013年,广州市政府以1号文发起了广州市建设健康城市行动,并在“2012-2015年重点推进的15项健康行动”中提出了“推行健康社区、健康村创建活动”及“开展健康单位建设行动”。这与全民健康生活方式行动提出的健康支持性环境建设的“健康社区、健康单位”(原示范社区、示范单位)等健康功能单位创建遥相呼应;为此,2014年,我市全民健康生活方式行动办公室根据市政府建设健康社区、健康单位的要求,有机融合全民健康生活方式行动健康支持性环境建设的内容,推进健康创建工作,目前正积极开展区级骨干的技术培训。下一阶段全民健康生活方式行动将继续深入开展,按照健康城市规划的要求,切实推进健康社区、健康单位创建活动,秉承“情为民所系,利为民所谋”的理念,以群众的健康为出发点和落脚点,切实提高人民群众的健康水平。(通讯员 潘冰莹)

### 话你知

## 什么是健康城市

#### 1 什么是健康城市？

健康城市是世界卫生组织在20世纪80年代为应对传统城市化发展模式给人类健康造成的危害而倡导的一种新的发展战略。世界卫生组织指出:“健康城市是长期致力于创造和改善自然和社会环境,开拓并扩展其资源,使城市居民能够在生活的各个方面相互协助和支持,并发挥最大潜能,达到最佳状态的城市。”

#### 2 健康城市有何标准？

1996年,世界卫生组织公布了“健康城市10条标准”,作为建设健康城市的努力方向和衡量指标。

- (1) 为市民提供清洁安全的环境。
- (2) 为市民提供可靠和持久的食品、饮水、能源供应,具有有效的清除垃圾系统。
- (3) 通过富有活力和创造性的各种经济手段,保证市民在营养、饮水、住房、收入、安全和工作方面的基本要求。
- (4) 拥有一个强有力的相互帮助的市民群体,其中各种不同的组织能够为了改善城市健康而协调工作。
- (5) 能使其市民一道参与制定涉及他们日常生活、特别是健康和福利的各种政策。
- (6) 提供各种娱乐和休闲活动场所,以方便市民之间的沟通和联系。
- (7) 保护文化遗产并尊重所有居民(不分种族或宗教信仰)的各种文化和生活特征。
- (8) 把保护健康视为公众决策的组成部分,赋予市民选择有利于健康行为的权力。
- (9) 作出不懈努力争取改善健康服务质量,并能使更多市民享受健康服务。
- (10) 能使人們更健康长久地生活和少患疾病。

#### 3 健康城市和国家卫生城市有何异同？

健康城市与我国的国家卫生城市有联系,也有区别,联系在于两者都要求加强环境保护和提升人们生活环境的卫生质量,保障人们能够享受洁净、安全、高质量和稳定的生态环境,从而直接或间接促进人的健康水平的提升。

区别在于国家卫生城市主要考核范围限于行业卫生、环境保护和市政市容建设领域,健康城市要求在经济发展的基础上,将“以人的健康为中心”的理念贯穿于城市发展的各个阶段和各个方面,从根本上改善影响人的健康的整体环境,其涉及面更广,内容更加丰富,涉及城市规划、城市建设、社会管理、公共服务、医疗产业等各个方面。

#### 4 广州市建设健康城市有何重要意义？

广州建设健康城市是城市发展的内在要求,是落实市委市政府提出的“走新型城市化发展道路,率先转型升级,建设幸福广州”的必然选择。传统“高消耗、高污染、高浪费、低效益(低经济、生态、社会效益)”的城市化模式在城市快速发展的同时给城市带来了自然生态环境破坏,人口拥挤、住房紧张等社会问题,人口老龄化、心理压力加大、不良生活方式、疾病和食品安全事件等成为威胁城市居民健康的重要因素。建设健康城市是解决城市现存的健康问题,促进和保护城市居民健康,提高市民的健康文明水平,促进城市建设和可持续发展,从根本上提高城市经济社会发展水平的重要策略。健康城市已成为城市建设和发展的国际大趋势。目前,全球已有数千个城市在创建健康城市,2007年,我国提出“健康中国2020”战略规划,北京、上海、重庆等十多个城市已先后启动了健康城市建设。

#### 5 广州市建设健康城市包括哪些内容？

《广州市建设健康城市规划(2011-2020年)》提出了“营造健康环境、构建健康社会、优化健康服务、培育健康人群、发展健康产业”等五项中心任务,并根据五项中心任务开展“十二五”期间重点推进的十五项健康行动,深入开展城乡环境卫生整治行动,全面实施城市垃圾综合处理工程,开展健康单位建设行动,推行健康社区、健康村创建活动,开展健康知识普及行动,加强慢性病预防控制行动,开展合理膳食行动,普及急救自救常识,坚持群众体育锻炼活动,推进控烟行动,开展母婴安康行动,实施保护牙齿行动,开展病媒生物防制行动,推进饮水安全工程,开展空气污染综合防治行动和发展健康产业工程。

#### 6 广州建设健康城市有哪些目标和评价标准？

我市建设健康城市规划提出的总体目标是:按照世界卫生组织提出的健康城市10条标准和建设健康城市的基本要求,围绕我市新型城市化发展要求,以推进“天更蓝、水更清、路更畅、房更靓、城更美”为抓手,把广州建成一个城市基础设施配套齐全,环境污染有效控制,生态建设和健康产业稳步发展,市容整洁、环境优美、社会文明、风尚良好,科技、教育、文化、体育相应发展,医疗、预防、保健服务和公共安全体系健全高效,社会保障制度全面完善,城市经济持续、快速、健康发展,具有高效能基础设施、高质量生态环境、高水平健康人群的健康城市,各项健康指标达到国内先进水平。

健康城市建设关注实施建设的过程。对于健康城市建设而言,没有最好,只有更好,国际上暂没有统一的健康城市考评标准。但为了推进各项工作开展,评价其实施效果,我市建设健康城市筛选了39项指标,形成了“广州市建设健康城市指标体系”。包括了健康环境、健康社会、健康服务、健康人群和市民满意度等指标。指标的选用参考了其他城市指标体系,建设幸福广东评价指标体系(《珠江三角洲地区改革发展规划纲要(2008-2020年)》),以及国家环境保护模范城市等各类创建活动评价指标等。

#### 7 广州市建设健康城市将给市民带来什么益处？

建设健康城市的目的是要把广州建成一个城市基础设施配套齐全,有效控制环境污染,稳步发展生态建设和健康产业,市容整洁、环境优美、社会文明、风尚良好,科技、教育、文化、体育相应发展,医疗、预防、保健服务和公共安全体系健全高效,社会保障制度全面完善,城市经济持续、快速、健康发展,具有高效能基础设施、高质量生态环境、高水平健康人群的健康城市,各项健康指标达到国内先进水平。因此,能给予群众健康的城市环境和社会环境,使群众能得到完善的健康服务,全市人民身心健康,健康产业促进城市持续发展,就是群众能得到的最大实惠。

## 食品营养标签—— 让吃变得明明白白

阅读提示:在超市选购奶粉时,你会比较哪一款的蛋白质含量更高吗?喝一瓶汽水,你知不知道自己摄入了多少卡路里的能量吗?吃一包饼干,你知道摄入的能量和脂肪可能比正常吃一顿饭还要高吗?如果你不太清楚这些,那么就请阅读本文,来了解一个“新鲜”的词汇——食品营养标签。(通讯员/甘萃)

#### 什么是食品营养标签？

营养标签是指预包装食品标签上向消费者提供食品营养成分信息和特性的说明,包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养标签是预包装食品标签的一部分。所谓预包装食品是指预先定量包装或者制作在包装材料 and 容器中的食品,例如,我们在超市里买的各类带有包装的食品都属于预包装食品。

我国从2013年1月1日起正式实施《预包装食品营养标签通则》。《通则》规定,所有预包装食品营养标签强制标示4种核心营养素和能量的含量值及其占营养素参考值(NRV)的百分比,简称“4+1”。“4”是蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠这4种营养素,“1”是指能量。除强制标示内容外,营养成分表中还可标示其他成分,但醒目程度规定不能超过“4+1”。

营养标签能让消费者了解食品的营养特性,明明白白选择食品,清清楚楚消费,有助于预防和减少营养相关疾病。同时,《通则》的出台还意味着一些冠以“高钙”“低糖”“脱脂”等名头的食品,必须要在标签当中把这些要素写得明明白白,不能再打模糊概念、蒙骗消费者。

#### 如何读懂营养标签？

营养标签以方框表格的形式列出预包装食品中的营养成分含量。这个表格由三部分组成,分别为营养成分的名称、含量值、占营养素参考值百分比(简称NRV%)。

营养成分含量值是绝对值,代表着食品的营养质量,这个质量应该符合产品的品质要求。NRV表示的是当摄入2000kcal(8400kJ)能量时摄入的营养素含量,也就是一个正常成年人保持健康体重和正常活动每日需要摄入的营养素参考值。NRV%是指能量或营养成分含量占相应营养素参考值(NRV)的百分比,也就是食品中的营养占人体一天正常摄入量的百分比。

例如某奶粉100g,其蛋白质含量的NRV%是28%,也就是说吃100g奶粉,可以满足人体一天对蛋白质标准需求的28%。有的方便面钠的NRV%在90%以上,说明极端高钠,那么这一天就别再吃什么含盐食品了。

#### 营养标签对消费者有何实际作用？

我们根据食物成分表,配合食品的净含量,或每个食品单元的含量,就可以计算出这种食品摄入的营养成分总量。比如一瓶饮料,净含量500mL,从成分表中能了解到每100mL含糖10g,那么一瓶饮料提供的糖总计为50g,也就是说从这瓶饮料摄入50g糖,800多千焦的能量。

在进食食品后,根据食品的净含量粗评一下实际摄入量,然后乘以NRV%,我们可以知道由此食品摄入的营养素占到每日人体需要量的百分比。例如某人进食某食品200g,营养标签上标示每百克食品提供的蛋白质占20%NRV,也就是从此食品摄入的蛋白质为日需要量的40%,还需从其它食物补充60%。

此外,NRV%还方便消费者在不同食品 and 不同成分之间的比较,例如两款奶粉的蛋白质含量,NRV%高者要优于低者;两款饼干产品对比时尽量选择脂肪和钠NRV%低的一款。可见,NRV%比较食品营养价值简单而直观,所以学会使用此数据很有益。

不过要注意的是,不同人群有不同的饮食需求,单一营养素最优并不等于最好,还要结合其它的营养素含量情况综合做出选择。例如上面奶粉的例子中,肥胖人士就更宜选择脂肪NRV%较低的一款。也就是说,消费者应当首先了解自己适合怎样的饮食结构,然后在同类食物中选择时再参考营养标签。关于不同人群的适宜营养素摄入量,可以参考中国营养学会制定的《中国居民膳食营养素参考摄入量》和《中国居民膳食指南》,这两本指南里都分年龄、性别为居民提供了最基本、科学的膳食信息参考值。



## 怎样选择奶制品

(通讯员/何洁仪)

奶制品包括鲜奶(即消毒奶)、奶粉(全脂奶粉、脱脂奶粉、婴儿配方奶粉)、炼乳(淡炼乳、甜炼乳)和酸奶、含乳饮料等,它们营养价值有何不同?不同年龄段、不同体质的人又该如何选购奶制品呢?下面为您讲讲。

#### 第一类:巴氏杀菌乳、灭菌乳和调制乳。

前两种产品就是我们见得最多的纯牛奶。巴氏杀菌乳就是常说的低温奶,杀菌强度低,营养保持好,更新鲜,保质期一般都不超过7天;灭菌乳就是我们超市里见到的常温奶,灭菌温度很高,营养损失较大,保质期一般在6-8个月或30-45天。调制乳,乳蛋白含量超过2.3%的乳制品基本上都属于这个类别。它和常温纯牛奶很相似,但一般会添加一些其他物质进去,以求得特殊的口味或者功能。如“舒化奶”、“高钙奶”、“QQ星儿童奶”、“旺仔牛奶”等。简单来说,纯牛奶产品营养价值比较全面均衡,老少皆宜。

#### 第二类:发酵乳和风味发酵乳。

俗名就是酸奶。酸奶最大的好处就是能提供益生菌,助消化,有助于肠胃健康,而且其营养价值和纯牛奶基本一致,其综合功效要好于纯牛奶。发酵乳是指没有添加任何添加剂的酸奶。大家在超市里购买到的酸奶几乎都是风味发酵乳,里面添加了各种益生菌,比如木糖醇、大果粒等,同时也会添加一些食品增稠剂来增加产品的稳定性,确保保质期(一般都是21天)内的产品质量稳定。绝大部分酸奶都需要低温保存。

#### 第三类:乳粉、奶油粉及其调制制品。

乳粉就是奶粉,分两大类,不含额外添加物的奶粉和含有额外添加物的奶粉。前者就是我们俗称的大包粉,一般作为需要使用到奶粉的产品的原料粉,比如婴幼儿奶粉、企业生产饮料时添加的奶粉等。后者就是我们在超市里常见的各种年龄阶段的奶粉,例如中老年奶粉、孕妇专用奶粉,以及一些补钙、补锌的奶粉等。要特别说明的是,婴幼儿奶粉不属于这个类别,在食品分类中有专门的分类(也足见其产品的特殊和重要性)。奶油粉非常少,建议直接喝牛奶,乳粉是其次的选择。

#### 第四类:炼乳及其调制制品。

炼乳的简单做法就是把牛奶不断的浓缩,同时加入白砂糖,到达一定的浓度后就就成了炼乳。所以炼乳的营养价值自然是很高的,同时味道香甜可口。在物资匮乏的年代,炼乳是非常的滋补品,但在现在来说,炼乳的高热量有可能会引起肥胖。

#### 第五类:稀奶油(淡奶油)及其制品。

大体的工艺就是把新鲜的牛奶放在离心机中,高速离心分离,牛奶中的脂肪因为比重不同,质量轻的脂肪球就会浮在上层,成为稀奶油。其营养价值介于全脂牛奶和黄油之间,平时可用来添加于咖啡和茶中,也可用来制作甜点和糖果。稀奶油产品或类似的植脂奶油主要用于蛋糕的裱花。

#### 第六类:干酪。

干酪,又名奶酪、乳酪,或译称芝士、起司、起士,是乳制品的通称。奶酪营养价值很高,通常是由牛奶通过特定菌种发酵、凝固,然后过滤掉液体后剩下的固体物质(主要为酪蛋白和益生菌、多肽、氨基酸等)压制而成。干酪的营养价值很高,内含丰富的蛋白质、脂肪、无机盐和维生索及其他微量成分等,对人体健康大有好处。干酪中的蛋白质很容易被人体消化吸收,所含有的必需氨基酸与其他动物性蛋白相比质优而量多。但国内不少人吃了奶酪不舒服,原因有两个:第一是因为奶酪营养太高,吃一块奶酪和吃比它再大一点的一块肥肉一样,容易因难以消化而引起腹胀,过硬的奶酪更是会这样;另外一个原因是无法消化乳糖(乳糖不耐症),一般是吃比较软的奶酪才有这个问题。