

# 广州卫生

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

二〇一三年八月二十七日 第十六期 (总第 996 期) 编辑部 E-mail: edit@gzhe.net



## 共建健康广州 同享幸福家园

广州市第 13 届健康教育周开幕, 助力我市建设健康城市系列宣传活动

(本报讯) 今年 1 月, 广州市政府办公厅印发《广州市建设健康城市规划(2011-2020 年)》, 正式启动我市建设健康城市工作。为了进一步推进整体建设, 广州市建设健康城市工作联席会议办公室(以下简称“市健康城市办”)决定结合广州市第 13 届健康教育周, 开展全民健康生活方式日活动, 在 9 月 1 日前后开展全市建设健康城市宣传月活动。

系列宣传月活动以“健康广州, 幸福家园”为主题, 围绕广州市建设健康城市的主要内容和今年工作重点, 广泛宣传我市建设健康城市工作, 提高全社会对健康城市的知晓程度, 引导广大市民关注和积极参与我市健康城市建设, 践行健康生活方式, 构建和谐幸福家园。活动内容丰富, 宣传方式立体多样:

通过大型海报、视频、宣传标语、展板等户外宣传, 网上公众健康教育馆、健康城市”专题网页、广州 12320 卫生热线、市卫生局微博, 以及各主流媒体的报道等, 开展健康城市主题氛围宣传;

9 月 1-7 日举办广州市第 13 届健康教育周暨建设健康城市主题宣传月活动, 由健康城市办牵头, 市卫生局、体育局、环保局、城管委、食品药品监督管理局等单位配合, 组织专家进社区开展现场咨询和宣传、健康教育日期间, 各相关部门和各区(县级市)政府结合工作实际和健康城市工作任务, 组织开展具有特色的主题宣传活动。其中, 海珠区将举办健康促进行动成果展示会; 荔湾区开展“治未病”中医药保健服务进社区系列活动; 萝岗区以“生活方式与健康”为主题开展社区群众性健身团体比赛活

动; 白云区开展“健康一二一”居民健步走活动; 天河区开展慢性病防控和应急自救进社区系列活动等;

全市各基层卫生服务机构、市属医疗机构将围绕活动主题和宣传重点, 结合自身工作实际, 以讲座、义诊咨询、宣传阵地等形式开展健康城市宣传和教育活动。市卫生局将组织对我市全民健康生活方式行动示范创建单位进行考核验收, 对验收合格的, 授予“广州市全民健康生活方式行动示范社区(单位、食堂、餐厅)”称号。

根据广州市建设健康城市工作联席会议办公室印发的《广州市建设健康城市宣传工作方案(2013-2015 年)》, 今后, 我市还将继续广泛、深入、持久地开展建设健康城市宣传和教育活动, 在广大市民中广泛普及健康理念, 营造建设健康城市的浓厚社会氛围。

## 建设健康城市基本常识

今年 1 月 8 日, 广州市政府办公厅印发《广州市建设健康城市规划(2011-2020 年)》(以下简称《规划》), 标志着广州市正式加入建设健康城市的行列。建设健康城市是新型城市化发展的主要内容, 是推进新型城市化发展、建设幸福广州的内在要求和具体体现, 是实现科学发展发展的必然选择。广大市民要了解健康城市, 支持我市健康城市建设, 并加入到传播健康理念, 践行健康行为, 提升自身健康素养的行动中来。

### 1. 什么是健康城市?

健康城市是世界卫生组织在 20 世纪 80 年代对传统城市化发展模式给人健康造成的危害而倡导的一种新的发展战略。其核心理念是希望通过政治、经济、文化、社会等方面的努力, 在城市的规划、建设、管理、运行的各个环节贯彻以人为本的健康为第一的新理念, 保障广大人民健康的生活和工作, 实现人与城市的和谐相处。

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. 为什么要建设健康城市?

健康是人类生存和发展的基础。但在全球化进程中出现的环境污染、生态破坏、交通拥挤、住房紧张、工作压力增加、人口老龄化、不良生活方式、慢性病流行、传染病暴发、食品安全事件、意外伤害等已成为威胁人类健康的重要因素。如何消除上述威胁, 保障城市居民健康, 促进城市可持续发展, 是世界各国面临的重大挑战。而建设健康城市正是应对这一挑战的重要策略。它强调城市建设要以人的健康为中心, 为人们创造良好的自然和社会环境, 并促使人们形成良好的生态意识和生活方式, 从根本上提高城市经济社会发展水平, 最终实现人与城市和谐发展。目前, 建设健康城市已成为城市建设和发展的国际大趋势, 全球有数千个城市在建设健康城市, 我国北京、上海、重庆、杭州、苏州等十多个城市也先后启动了健康城市建设工作。

### 3. 广州市如何起步建设健康城市?

广州市政府高度重视市民的健康。2011 年, 在《广州市国民经济和社会发展规划第十二个五年规划》中提出“推进健康广州建设”的要求。经过两年多的调研研究, 2013 年 1 月市政府办公厅印发了《广州市建设健康城市规划(2011-2020 年)》, 规划家和建设健康城市作为建设健康广州主题, 把建设健康城市作为改善民生、促进市民健康的重要举措。提出“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”的中心任务, 通过政府组织、部门共建、行业促进、群众参与、全面开展建设健康城市工作, 努力改善城市环境质量, 提高生活质量和市民健康素质, 全面启动“广州市健康城市建设”工作。

### 4. 广州市建设健康城市有哪些主要任务和重点行动?

《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”等五个方面的中心任务。2012-2015 年, 全市将重点推进 15 项健康行动。通过开展中心任务和环境卫生整治行动, 全面实施城市环境综合整治工程, 开展空气污染治理专项行动, 推进饮水安全行动, 进一步巩固和完善“国家环境模范城市”、“国家卫生城市”、“国家园林城市”、“国家森林城市”、“全国文明城市”等创建成果, 营造健康环境; 通过进一步完善医疗、就业、住房、教育、养老等社会保障体系, 健全食品药品安全体系, 推行健康社区、健康村创建行动, 开展健康村的创建活动, 构建健康社会; 通过加强医疗卫生体系建设, 建立完善城乡基层医疗卫生服务体系, 优化配置医疗卫生资源, 完善重大疾病防治, 实施保护孕产妇行动, 推进控烟行动, 开展病媒生物防制等爱国卫生运动行动, 进一步优化健康服务, 通过开展母婴安康行动、爱国卫生普及行动、加强急性传染病防控行动, 加强精神卫生服务, 开展合理膳食行动, 普及急救自救知识, 坚持群众性应急演练活动等培育健康人群; 通过实施“健康产业工程”发展健康产业。

### 5. 广州市建设健康城市将给居民带来什么益处?

广州市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, 有效防控环境污染, 稳步发展生态建设和健康产业, 市容整洁, 环境优美, 文明风尚, 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, 具有良好基础设施、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, 能给群众提供健康的城市和社会环境, 使群众得到较为完善的健康服务, 促进全市人民身心健康, 就是群众得到的最大实惠。(市健康城市办)

## 深入开展健康教育工作 助推健康城市建设与发展

(本报讯) 多年来, 广州市健康教育工作者结合我市实际, 以健康网络为根本, 以群众需求为导向, 全面落实各项任务, 着力推进全民健康素养水平的提高, 并取得积极成效。特别是广州亚运会以来, 借助亚运契机, 健康亚运健康广州”全民健康活动以及后亚运时期健康城市建设”的筹备与发动, 全市健康教育工作取得了更为长足的发展, 成为当前推进我市健康城市建设工作中不可缺少的一股力量。

### 亚运时期: 以“健康亚运 健康广州”为契机, 推动全民健康教育工作

2010 年广州承办亚运会、亚残运会, 广州市委市政府制定亚运城市行动计划, 在全面实施城市环境“大亚”工程的同时, 实施“健康亚运健康广州”全民健康活动(简称“双健”活动), 深入开展倡导健康生活方式行动。

“双健”活动是利用健康教育与健康促进的手段和方法, 传播健康知识, 普及健康知识, 倡导健康生活方式, 促进社会健康发展。“双健”活动向市民免费发放《广州市市民健康读本》113 万册, 利用大众媒体传播项目, 在广州电视台开设电视栏目《健康 100 分》栏目, 利用健康咨询热线、公交出租车移动电视、手机短信以及广州地铁站点、公交线路车身和商业路段的户外广告等多渠道开展健康知识传播; 活动期间制作了 23 部宣教片; 成立健康素养宣讲团, 开设健康大讲堂, 在全市范围内针对不同人群开展“中国公民健康素养”专题宣讲, 并制作成公益短片在公共场所播放, 全市共举办健康大讲堂活动 1304 场, 约 23 万人次参与了活动; 开设网络健康教育平台, 设立“健康亚运健康广州”专题网站, 开发 6 款教育型网页游戏, 73 个动漫视频, 1004 人次参与游戏, 电子杂志《亚运运动》在网阅读量和下载量达 69.2 万次; 举办健康教育周活动, 开展形式多样的各类宣传咨询活动, 共计举办了 583 场, 为近 36 万人的市民提供了服务。

“双健”活动在亚运 2 年中, 居民对“双健”活动的总体知晓率为 94.15%。总体参与度为 87.28%, 总体支持度为 84.65%, 效果认同度高达 95.59%。居民健康意识明显提高, 更关注自己的健康, 健康行为逐步养成。经过 2 年的活动组织与实施, 开拓与探索, 也为广州建立了全面的健康促进理念与工作模式, 并在全市建立了一支具有健康促进

理论水平与实践能力的专业队伍。

### 后亚运时期: 充分发挥健教机构职能, 迎接建设健康城市新机遇

广州市委、市政府提出健康城市建设规划, 并把健康城市建设作为推进新型城市化发展, 建设幸福广州的具体体现。站在新的历史起点上, 全市各级健康教育机构充分发挥职能作用, 稳步推进各项健康教育工作与健康促进工作, 迎接新一轮的机遇与挑战。

健全体系, 完善机制。进一步完善各级健康教育机构设置, 健全市-区-街道社区”三级健

全方位推进城乡社区健康教育工作。以《中国公民健康素养》核心信息为内容, 市健康教育所组织十二区(县级市)开展“相约社区行”等主题宣传活动。仅 12 年, 全市共开展相约社区行大讲堂活动共 176 场次, 各类人群 1.8 万人次参与活动。各区以创建为契机, 开展富有特色的社区健康教育项目, 如黄埔区以创建国家慢性病非传染性疾病预防示范区为契机, 不断加强慢性病健康教育, 越秀区以创建全国应急示范区为契机, 开展全民应急知识普及, 启动中国健康教育示范区项目, 组建中国健康教育专家团, 每月举办中国健康教育大讲堂, 建设“中医药知识普及”推进中国健康教育进社区等。

卫教联手, 开展全民健康教育。两年来, 健康教育机构和教育部门开展“口腔保健知识技能竞赛”制作比赛, “学生离岗封闭口腔保健知识有奖问答”活动, 视力保健健康促进活动, 大学生健康素养知识竞赛等, 推动各类学校健康教育与健康促进工作的深入开展。

企业健康教育不断深入。越秀区健教所联合区安监局开展《职业病防治法》健康教育主题活动; 萝岗区继续推进健康企业项目; 南沙区进入企业开展《健康素养 66 条》等宣传活动; 番禺区健教所与疾控中心(19 家)“企开”健康进“企”项目活动, 对工人实施急救技能培训等主题的健康干预等。

规范健康教育进一步规范。市健教所制定《广州市健康促进工作规范》, 《广州市健康教育业务指导规范》等业务技术规范文件, 规范全市健康教育工作的开展, 开展全市医疗卫生系统全面禁烟工作, 组织多层次控烟知识培训等, 继续巩固无烟系统全面禁烟工作成果。

大众主题健康教育活动丰富多彩。市健康教育所坚持每年举办广州市健康教育周(详见本期第 4 版)。市区两级健教所还积极举办富有区域特色的主题活动, 如海珠区“心脑管腔病防治健康进社区”活动, 越秀区“社区健康素养 PK 赛”, “越秀健康生活之星”评比, 增城区全民应急知识有奖竞赛等。

立体传播模式。各区健教所每年根据工作需要, 设计制作宣传品, 开展形式多样的健康教育活动, 宣传信息传播载体广泛, 开展面向各类人群的健康教育公共服务平台, 整合全市医疗卫生资源, 实现全区医疗机构及社区信息共享, 电子健康档案和慢性病管理等多个区域系统数据对接, 医疗卫生信息与互通、互动。通过“健康进社区, 健康小屋进社区, 健康电话进社区”三个举措, 启动低成本智慧健康服务项目, 通过有线电视和网络覆盖, 把慢性病的管理和干预延伸到社区, 市民在自己家中就能进行血压、心电图等健康指标监测, 并将监测信息上传到社区卫生服务中心的计算机系统; 社区卫生或医院医生通过平台对数据进行分析, 为慢性病患者提供有专业性的技术指导; 同时, 借助平台成立智慧健康咨询中心, 开通“393-12320”咨询热线, 为居民提供 7-24 小时的健康咨询和多种健康呼叫增值服务, 如健康预警、用药提醒等服务。



健康教育专职人员工作能力的提升, 全市健康教育学术氛围浓厚。健康教育作品在全国性评选上屡获佳绩, 市、区健教所连续三年联合举办“广州市健康教育好讲师”比赛活动, 通过比赛选拔人才, 锻炼和充实了健康教育讲师队伍。

## 建设健康城市 广州在行动

(本报讯) 目前, 慢性病已成为影响我国居民健康和生活质量的重要社会卫生问题。广州提出建设健康城市十年规划, 将加强慢性病防控工作列为 2012-2015 年重要任务推进的健康行动之一。近年来, 广州市将慢性病防控工作作为全面落实公共卫生服务项目的重点工作来抓, 不断完善防控措施, 完善防控机制, 防治结合, 着力提升人群健康素质。在推进慢性病防控工作过程中, 各个区(县级市)涌现出许多创新的服务手段和方法, 取得了实实在在的成效。本文仅抽取部分简介一二, 读者可以从中间看到我慢性病防控工作正在不断取得的新进展。

## 开拓慢病防控新思路, 提高社区健康总水平

### 海珠区: 开展特色示范中心建设

海珠区自 2010 年开始在全区范围内组织开展“具有公共卫生服务特色的示范社区卫生服务”创建活动, 目前已建成沙园、南华西、龙溪和赤岗等 4 个社区卫生服务站, 为各社区卫生服务站提供了示范效应。南华西街建立“社区健康坊”, 与街坊的“街坊会所”合作, 共同提供居民健康的自助服务和咨询服务, 成功探索慢病社区防控新模式; 滨江中心与街道合作共建公共卫生服务项目“滨江地区中医药科普健康基地”, 大力推广中医药健康教育模式, 赤岗中心成立“老年保健协会”, 在社区“星光老人之家”开展老年养生保健、保健器材使用培训、健康讲座、现场交流自我管理小组慢病患者集体活动, 现场交流自我管理小组慢病患者集体活动, 现场交流自我管理小组慢病患者集体活动, 现场交流自我管理小组慢病患者集体活动。

### 黄埔区: 推行慢病“三化”服务

从 2009 年开始, 黄埔区便开始探索慢性病防控的网络化、信息化、综合化(简称“三化”)管理模式。根据街道地理、环境和人口等具体情况, 以社区居委会辖区为单位将街道划分为若干服务网络, 组建社区责任医师团队, 通过定点、定时、按上门”服务模式, 提供对高血压、糖尿病等慢性病患者社区规范化管理服务, 建立专档, 定期随访, 健康体检和健康教育等慢性病综合防控服务; 利用社区卫生信息平台对居民健康档案、诊疗和慢病随访信息进行动态管理。区内医疗机构门诊系统与社区卫生信息平台实现连接, 居民在机构的就诊信息自动转入居民健康档案之中, 方便社区卫生服务人员掌握居民健康状况, 为居民提供更好的服务。实行“三化”服务管理后, 社区卫生服务覆盖率、可及性和社区居民健康管理率大幅提高, 社区卫生服务工作逐步向家庭延伸, 居民享受到了安全、有效、便捷、经济的公共卫生服务。通过慢性病防控“三化”服务, 社区居民健康意识普遍提高, 防到社区、康复回社区”健康管理习惯, 对“社区卫生服务就在身边”的体验更实在了。

### 番禺区: 打造智慧健康服务平台

番禺区注重将健康文化与智慧文化相融合, 充分利用卫生信息化手段加强慢病防控现代化, 提升工作效率和质量。围绕“医学中心”作支撑, 健康中心”云服务, 社区卫生延伸”的模式, 打造智慧健康服务平台, 整合全区医疗卫生资源, 实现区内医疗机构及社区信息共享, 电子健康档案和慢性病管理等多个区域系统数据对接, 医疗卫生信息与互通、互动。通过“健康进社区, 健康小屋进社区, 健康电话进社区”三个举措, 启动低成本智慧健康服务项目, 通过有线电视和网络覆盖, 把慢性病的管理和干预延伸到社区, 市民在自己家中就能进行血压、心电图等健康指标监测, 并将监测信息上传到社区卫生服务中心的计算机系统; 社区卫生或医院医生通过平台对数据进行分

## 幸福广州我的家 健康城市靠大家

### 健康五羊卡通形象



责任编辑/版式 梁晓珊 Email: yao.wen1@163.com

# 推行健康生活方式

## 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,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,可以补充摄入人体所需的能量和营养素。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. 每天选择食物品种越多越好。

食物可分为五大类:谷类及薯类;动物性食物;奶类、豆类及坚果;蔬菜、水果和菌藻类;油脂等纯能量食物。任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素,平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养、促进健康的目的。

### 2. 每天保证足量的谷类摄入,粗细搭配。

谷类食物是中国传统膳食的主体,是最基本的能源,也是最便宜的能源。以植物性食物为主的膳食可以预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症。

### 3. 建议成人每天吃新鲜蔬菜300克-500克,深色好蔬菜占一半。

蔬菜含水量多,能量低,富含植物化学物质,能提供微量营养素。膳食纤维和天然抗癌化合物的主要来源。深色蔬菜指深绿色、红色、橙红色、紫红色蔬菜,富含胡萝卜素、β-胡萝卜素。多吃蔬菜对保持身体健康,保持肠道正常功能,提高免疫力、降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的风险具有重要作用。

### 4. 每天吃新鲜水果200克-400克。

新鲜水果是膳食中维生素(维生素C、胡萝卜素以及B族维生素)、矿物质(钾、镁、钙)和膳食纤维(纤维素、半纤维素和果胶)的重要来源。水果已被公认为最佳的营养食物,能够降低冠心病和2型糖尿病等疾病的风险。

5. 每天坚持饮奶300克或相当的奶制品(脱脂奶300克、奶粉40克)。  
奶类营养成分齐全,组成比例适宜,容易消化吸收,含有丰富的优质蛋白质、维生素A、维生素B<sub>2</sub>和钙质。儿童青少年饮奶有利于生长发育,增加骨密度,从而推迟其成年后发生骨质疏松的年龄;中老年人饮奶可以减少骨质丢失,有利于骨健康。

6. 常吃适量的鱼(每天75克-100克)、蛋(25克-50克)、禽和瘦肉(50克-75克)。  
鱼、禽、瘦肉是优质蛋白质、脂肪、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源。这些食物脂肪含量一般较低,并且鱼类中含有较多的多不饱和脂肪酸,对预防血脂异常和心脑血管疾病有一定作用。

7. 多吃大豆及其制品,每天摄入40克大豆或其制品。  
大豆含有丰富的优质蛋白,不饱脂肪和钙、钾、B族维生素和矿物质,尤其对于贫困地区的人群,是优质蛋白质的良好来源。此外,还含有多项有益健康的成分,如大豆皂甙、大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等,尤其对老年人和心血管病患者是一类极好的食物。

8. 控制烹调用油,每人每天烹调用油摄入量不超过25克或30克。  
高脂肪、高胆固醇膳食(包括摄入过多的烹调油和动物脂肪)是高血脂的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等疾病。

9. 限制盐摄入,健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐)摄入量不超过6克。  
食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管病的风险显著增加。另外,食盐过多还可加重肾、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

10. 坚持一日三餐,进餐定时定量,切忌暴饮暴食;早餐吃好,午餐吃饱,晚餐适量。  
混合食物一般胃排空时间为4小时-5小时,因此,一日三餐中的两餐间隔以4小时-6小时为宜。一日三餐应将食物进行合理分配,不吃早餐,晚餐吃得过饱,经常在外就餐,不科学吃零食等不健康的饮食行为可增加肥胖、糖尿病及心血管疾病的患病风险。

11. 足量饮水,合理选择饮料。  
水是膳食的重要组成部分,是一切生命必需的物质,在生命活动中发挥着重要作用。在温和气候条件下,轻体力劳动的成年人每日最少饮水1200ml。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。

## 适量运动

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,新陈代谢增加。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,可帮助构建和维护健康的骨骼、肌肉和关节,可缓解紧张、焦虑、抑郁、孤独的感觉。

### 1. 日常生活少静多动。

科学依据: 身体活动可包括家务、交通、工作和休闲时间活动四个方面,积极的身体活动对健康具有诸多益处,包括减少过早死亡的危险,降低各类慢性病的患病风险,如心血管疾病、脑卒中、2型糖尿病、高血压、癌症(结肠癌、乳腺癌)、骨质疏松和关节炎、肥胖、抑郁等。

### 健康行为:

- (1) 承担家务劳动,如烹调、洗衣、打扫卫生、照料绿植等。
- (2) 选择步行、骑车为主要的交通工具。
- (3) 乘坐公共交通工具时,提前1-2站下车或步行一定距离后再乘车。
- (4) 驾车出行时将车停在较远处,增加步行机会。
- (5) 尽量减少坐着或躺着看电视、阅读和使用电脑等静态活动,在进行这些活动的同时进行一些身体活动,如伸展四肢、原地踏步等。
- (6) 闲暇时间多参加各种运动。

### 2. 养成规律运动的习惯。

科学依据: 为促进心肺、肌肉骨骼健康,增强身体平衡、协调能力,需要定期进行一定强度的运动。运动强度可用千步当量表示,4千米/小时中速步行10分钟的活动量为1千步当量,各种活动都可用千步当量换算。

### 健康行为:

- (1) 5-17岁儿童和青少年应每天进行至少累计60分钟中等到高强度身体活动或运动,同时每周至少进行3次较高强度运动,包括强壮肌肉和骨骼的活动等。
- (2) 18岁以上成年人每周进行至少150分钟中等强度有氧运动,每周至少应有2天进行大肌群抗阻运动。
- (3) 运动能力较差的老年人每周至少应有3天进行提高平衡能力和预防跌倒的活动。
- (4) 有氧运动每次至少持续10分钟。
- (5) 多参加户外运动。

### 3. 主动进行关节柔韧性活动和抗阻力锻炼,维持和提高关节功能。

科学依据: 肌肉关节功能随着人们年龄的增长而减退,但也与日常活动的多少有关,即循序渐进。肌肉和关节功能活动可以分为两类,一类为针对基本运动能力的练习,如阻力活动、关节柔韧性活动等。抗阻力活动,指特定肌肉群参与,对抗一定阻力的重复用力过程。普通人的抗阻力活动主要针对身体的大肌肉群,包括上肢、肩、胸、背、腰、臀、下肢。另一类为结合日常生活活动设计的功能练习,如上下台阶、步行、前后踱步、拎重物、伸髋高物、蹲起、坐起、弯腰、转体、踮脚等练习动作。

### 健康行为:

- (1) 有关节疾患或其他有关疾患的人参加运动应咨询专科医生。
- (2) 关节的柔韧性练习可以结合日常活动或有氧运动进行,每周2-3次。
- (3) 抗阻关节不宜过于频繁和过度。
- (4) 抗阻力活动可以每周2-3次,每次重复8-20次。
- (5) 阻力负荷可采用哑铃、水瓶、沙袋、弹力带等健身器械,也可以是肢体和躯干自身的重量(如俯卧撑、引体向上等)。

### 4. 采取必要的防护措施,避免运动损伤。

科学依据: 运动前应采取必要的防护措施,否则可能造成运动损伤,如肌肉韧带拉伤、关节扭伤、肌肉痉挛等。

### 健康行为:

- (1) 运动场地要平整,运动环境中要保持一定的空气对流。
- (2) 尽量避开日间高温、寒冷,特别是寒冷有风的时间运动,注意饮水,补充水分。不要在饥饿或饱餐后马上运动。
- (3) 在运动时要注意穿宽松、袖、宽身和棉织物等有利散热的衣裤,选择适合于步行、慢跑的运动鞋。
- (4) 运动前进行热身活动,运动后进行整理活动。
- (5) 运动过程中如果身体感到不适,应立即停止运动。
- (6) 参与某项运动时,遵守该项运动的基本规则,掌握运动的基本技术。
- (7) 身体活动量的调整循序渐进,逐渐增加活动量,如每周增加一定的活动量。
- (8) 出现运动损伤时,及时就医。
- (9) 有特殊需要者或有患有关节性疾病的老人参加身体活动应首先征求专业人士的建议。

## 控制吸烟

吸烟有害健康。吸烟和被动吸烟可导致多种癌症,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;引发多种心血管疾病、呼吸系统等疾病。被动吸烟还可以显著增加儿童患哮喘和呼吸道感染风险。

### 1. 吸烟有害健康。

科学依据: 烟草烟雾中含有7000多种化学物质和化合物,其中数百种有毒,至少70种致癌,如亚硝胺、甲醛、氯乙烯、苯并比、多环芳烃、亚硝基甲苯及砷等。吸烟者患各种癌症(尤其是肺癌)、心脏病、呼吸系统等疾病,中风及其他致死性疾病的发病风险增高。我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过120万,2005年中国人群中前9位原因中的6种与烟草使用有关。

### 健康行为:

- (1) 不吸烟。
  - (2) 不敬烟。
  - (3) 不送烟。
  - (4) 吸烟者尽早戒烟。
2. 被动吸烟有害健康。  
科学依据: 被动吸烟又称吸二手烟,是指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾。二手烟中含有多种有害物质,能使非吸烟者的冠心病风险增加25%-30%,肺癌风险提高20%-30%,可导致新生儿早产或死胎、中耳炎、低出生体重等。即使短暂接触二手烟,也会导致呼吸道损伤,诱发哮喘发作,增加血液粘稠度,伤害血管内衬,引起冠状动脉供血不足,增加心脏病发作的危险等。

### 健康行为:

- (1) 不在室内公共场所、工作场所和公共交通工具上吸烟。
  - (2) 不在家庭里吸烟。
  - (3) 做好公共场所禁烟法规,抵制二手烟。
3. 吸烟者越早戒烟越有益健康。  
科学依据: 戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。35岁以前戒烟,能避免90%的吸烟引起的心脏病;59岁以前戒烟,在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半;即使超过60岁才戒烟,肺癌死亡率仍大大低于继续吸烟者。

吸烟者20分钟不吸烟,心率就会下降;12小时不吸烟,体内的一氧化碳水平就可以恢复到正常;半个月到3个月不吸烟,肺功能就可以得到改善;9个月不吸烟,咳嗽和气促会减少;戒烟1年后患冠心病的风险降低一半;戒烟5年后患口腔癌、喉癌和食管癌的风险降低一半;戒烟10年后患肺癌的风险降低一半。

### 健康行为:

- (1) 了解吸烟的危害和戒烟的益处,尽早戒烟。
- (2) 向亲朋好友宣告戒烟,寻求周围人的帮助和支持。
- (3) 寻求戒烟门诊的咨询和帮助。
- (4) 通过各种有益的方式如锻炼、深呼吸、饮水、吃零食等克服烟瘾。

### 4. 不可忽视二手烟的危害

科学家最新研究发现,吸烟者一番“吞云吐雾”后,不但自身头发和衣服上会残留香烟气味及有害物质颗粒,就连周围环境的地板、靠垫等物品也会沾上“烟毒”。这类残留的物质,有利于漂浮在空气中的“二手烟”,因此被称之为“二手烟”。

科学依据: 二手烟含有多种有害物质,对人体健康危害极大。二手烟中含有尼古丁、焦油、一氧化碳、苯并比、多环芳烃、亚硝基甲苯及砷等。二手烟中含有多种有害物质,对人体健康危害极大。二手烟中含有尼古丁、焦油、一氧化碳、苯并比、多环芳烃、亚硝基甲苯及砷等。

国内有一些香烟内毒素对周围环境的附着研究,这种“二手烟”的说法是完全准确的。通常,即使烟盒没有笼罩我们,那些吸烟者或者接触吸烟者的人的身上,仍然可以附着很多的有害物质,都会给人们的健康带来危害,当然,受到影响最大的还是孩子。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

国内有一些香烟内毒素对周围环境的附着研究,这种“二手烟”的说法是完全准确的。通常,即使烟盒没有笼罩我们,那些吸烟者或者接触吸烟者的人的身上,仍然可以附着很多的有害物质,都会给人们的健康带来危害,当然,受到影响最大的还是孩子。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

国内有一些香烟内毒素对周围环境的附着研究,这种“二手烟”的说法是完全准确的。通常,即使烟盒没有笼罩我们,那些吸烟者或者接触吸烟者的人的身上,仍然可以附着很多的有害物质,都会给人们的健康带来危害,当然,受到影响最大的还是孩子。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

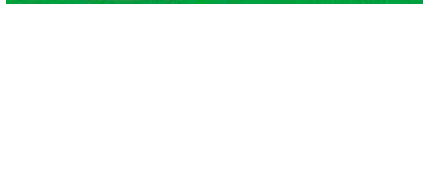
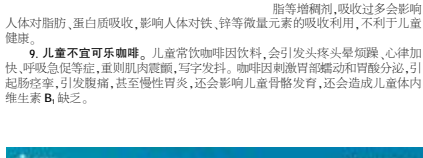
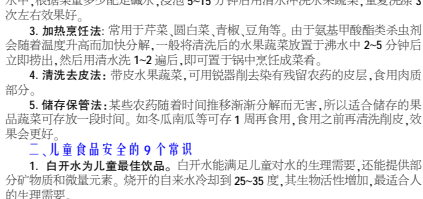
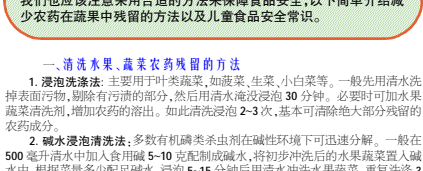
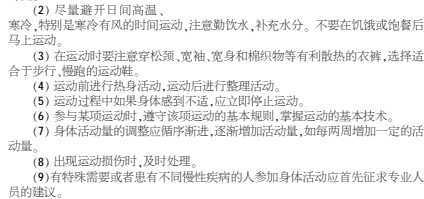
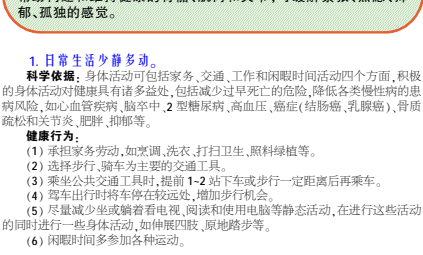
因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。

因为这些附着在身上的有毒物质,短期内对成人的影响并不明显,却足够伤害婴幼儿。最直接的就会引起婴幼儿的呼吸系统问题,增加儿童哮喘机率,使儿童体质下降,增加中耳炎风险等。而长期接触这些附着在身上的有毒物质,也会增加成人的患癌机率。



# 慢性疾病的预防与控制

## 肥胖

### 1. 了解肥胖, 知晓自己是否肥胖

**科学依据:**肥胖是一种疾病, 18岁以上成年人BMI < 18.5为体重过低, 18.5-23.9为适宜体重, 24.0-27.9为超重, ≥28为肥胖。BMI = 体重(千克) ÷ 身高(米)的平方(kg/m<sup>2</sup>)。

脂肪主要在腹部和胸腔内蓄积过多的, 称为中心型肥胖。

中心型肥胖是多种慢性病的最高危险因素之一。判断成年人中心型肥胖的标准是男性腰围 ≥ 85 厘米, 女性腰围 ≥ 80 厘米。



### 健康行为:

- (1) 定期测量体重、身高, 了解自身 BMI 指数。
- (2) 使用腰围尺、BMI 尺测量并判断自己是否处于肥胖状态。

### 腰围测量方法:

直立, 两脚分开与肩同宽, 用没有弹性、最小刻度为 1 毫米的软尺放在右侧腋中线肋骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点(通常是腰部的天然最窄部位), 沿水平方向绕腹一周, 紧贴而不压迫皮肤, 在正常呼气时测量腰围的长度。

### 2. 采取健康生活方式预防超重肥胖

**科学依据:**肥胖可增加高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、动脉硬化、缺血性卒中、内分泌相关的癌症及消化系统癌症、内分泌及代谢紊乱、胆结石、脂肪肝、骨关节病和痛风的患病风险。遗传基因在肥胖的发生中有一定的作用, 更重要的是环境因素, 特别是不健康生活方式的影响。

### 健康行为:

- (1) 成人肥胖的预防:
  - 合理饮食。
  - 适量运动。
  - 进行自我监测, 经常测量体重、腰围。
  - 坚持母乳喂养和合理营养预防对产后肥胖。
  - 老年人应防止体重继续增长, 而非过分强调减重。
- (2) 儿童肥胖的预防:
  - 孕妇在妊娠后期适当减少摄入脂肪类食物防止胎儿体重增加过重。
  - 父母肥胖者应定期监测儿童体重以免儿童发生肥胖。
  - 家长要克服“肥胖是喂养方法超越健康”的旧观念。
  - 合理饮食。
  - 适量运动。

### 3. 超重及肥胖者应通过控制饮食和积极运动控制体重

**科学依据:**肥胖是能量的摄入超过能量消耗以致体内脂肪过多蓄积的结果。控制饮食, 减少摄入的总能量是减重最重要的基础治疗。积极运动可使身体的代谢率增加, 能更多地消耗体内多余的脂肪, 是控制体重必不可少的重要手段。

### 健康行为:

- (1) 控制饮食:
  - 超重肥胖者应使每天膳食中的热量比原来减少约 1/3。
  - 限制和减少能量摄入应以减少脂肪为主, 避免吃油腻食物和过多零食, 增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重。
  - 限制饮酒, 每克酒精可提供 7 千卡能量。
  - 参照第一章基本健康行为“合理饮食”内容做到合理饮食。
  - 避免过度节俭, 防止产生神经性厌食或在暴饮暴食后自行引吐等心理、行为障碍。
- (2) 积极运动:
  - 以减肥为目的的运动时间应比一般健身长, 每天应累计运动 30-60 分钟以上, 每次活动时间最好不少于 10 分钟。
  - 肥胖者可根据减重需要咨询专业人士制定个体化运动方案。
  - 肥胖者体重负荷大, 耐热性差, 参加运动应尤其注意避免运动损伤, 运动方式和强度的选择以及运动注意事项可参照第一章基本健康行为“适量运动”内容。

### 4. 超重肥胖者应长期坚持减重计划, 速度不宜过快

**科学依据:**减重速度过快不利于减重后的长期维持, 且体重的急剧变化对健康会有不良影响, 如骨关节病、胆囊疾患、骨质疏松等。

### 健康行为:

- (1) 减重速度控制在每周降低体重 0.5 千克, 使体重逐渐缓慢地降低至目标水平。
- (2) 制订的减重目标要具体, 并且是可以达到的。要建立一系列短期的可实现的的目标。

## 血脂异常

### 1. 定期进行健康体检, 以便早期发现和检出血脂异常

**科学依据:**血脂异常(又称高脂血症), 是指血脂水平超出了正常范围, 主要有以下几种情况, 血清中总胆固醇(TC)水平过高, 低密度脂蛋白-胆固醇(LDL-C)水平过高; 高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C)水平过低; 甘油三酯(TG)水平过高。

### 健康行为:

- (1) 20 岁以上成年人至少每 5 年测量一次空腹血脂, 包括总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和甘油三酯(TG)的测定。
- (2) 对于缺血性心血管病及其高危人群, 应每 3-6 个月测定一次血脂。
- (3) 以下人群为血脂检查的重点对象:
  - 已有冠心病、脑血管病或周围动脉硬化者。
  - 高血压、糖尿病、肥胖、吸烟者。
  - 有冠心病或动脉粥样硬化病家族史者, 尤其是直系亲属中有早发冠心病或其他动脉粥样硬化性疾病者。
  - 有家族性高脂血症者。

### 2. 高血脂患者应积极控制血脂, 减少心脑血管病发生

**科学依据:**饮食治疗和改变生活方式是血脂异常治疗的基础措施, 对多数血脂异常者能起到与降脂药相近似的治疗效果, 因此无论是否进行药物调脂治疗都必须坚持控制饮食和改善生活方式。有效控制血脂可以有效预防并减少心脑血管事件的发生。

### 健康行为:

- (1) 少吃饱和脂肪酸和胆固醇含量高的食物。
- (2) 少吃脂肪含量较高的动物性食品, 可代之以鱼肉、鸡肉、猪肉的瘦肉等, 每人每日瘦肉不超过 2 两。
- (3) 少吃油炸类食品。
- (4) 少吃植物奶油糕点及其他甜食(如冰淇淋、雪糕等)。
- (5) 做菜时, 尽量使用植物油, 不使用棕榈油、猪油、黄油、奶油等。
- (6) 选择能够降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)的食物, 适当增加大豆类食品的摄入, 增加富含膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入。
- (7) 减轻体重。
- (8) 适量运动。
- (9) 戒烟限酒。
- (10) 及时就医, 遵医嘱服药, 定期复查。



## 高血压

### 1. 高血压对健康危害严重, 应定期测量血压, 早期发现高血压

**科学依据:**高血压是导致心脏病、脑血管病、肾脏病发生和死亡的最主要的危险因素。早期高血压通常无症状, 定期监测血压有助于了解血压水平, 早期发现高血压, 在未用药或高血压药物控制不佳情况下, 非同日三次测量, 收缩压均 ≥ 140 mmHg 或舒张压 ≥ 90 mmHg 者, 可确诊为高血压。

### 健康行为:

- (1) 正常成年人至少每两年测量一次血压。
- (2) 35 岁以上成人提倡每年第一次去医院就诊时测量血压。
- (3) 高血压易患人群(血压 130-139/85-89 mmHg) 每六个月测量一次血压。
- (4) 血压的测量应使用合格的水银柱血压计或符合国际标准的上臂式电子血压计。
- (5) 测量前至少休息 5 分钟, 取坐位, 保持安静, 不讲话, 肢体放松, 袖带大小合适, 系缚上臂, 袖带与心脏处同一水平。

### 2. 对容易发生高血压的人群, 应积极控制高血压危险因素

**科学依据:**以下人群容易患高血压:

- (1) 血压高值(收缩压 130-139mmHg 和/或舒张压 85-89mmHg)。
- (2) 超重(BMI: 24-27.9kg/m<sup>2</sup>)或肥胖(BMI ≥ 28kg/m<sup>2</sup>), 和/或中心型肥胖; 腰围男 ≥ 85cm, 女 ≥ 80cm。
- (3) 有高血压家族史(一、二级亲属患高血压)。
- (4) 长期过量饮酒(每日饮白酒 ≥ 100ml 2 两)。
- (5) 年龄 ≥ 55 岁。
- (6) 长期高盐饮食。

### 3. 高血压患者应通过改善生活方式积极控制血压

**科学依据:**改善生活方式有明确的降压效果, 如肥胖者体重减轻 10 千克, 收缩压可下降 5-20 mmHg; 膳食限盐(食盐 < 6 克) 收缩压可下降 2-8 mmHg; 减少脂肪摄入可使收缩压和舒张压分别下降 6mmHg 和 3mmHg; 规律运动和限制饮酒均可使血压下降。

### 健康行为:

- (1) 高血压患者尤其应控制食盐摄入量, 减少钠盐摄入。
- (2) 适当增加钾的摄入可以降低血压水平, 多吃含钾多的食物, 尤其是新鲜蔬菜和水果。
- (3) 增加膳食中钙的摄入可以改善血压, 应增加奶类等含钙丰富的食物的摄入。
- (4) 减少膳食脂肪的摄入。
- (5) 适量运动。
- (6) 戒烟限酒。
- (7) 减轻体重。
- (8) 调整心态, 保持心情轻松愉快, 避免情绪过于激动。

### 4. 高血压患者应坚持家庭自测血压

**科学依据:**自测血压可以提供特殊时间的血压水平和变化规律, 有助于了解血压波动情况。

### 健康行为:

- (1) 尽量选择经过专业认证合格的便于操作的全自动电子血压计。
- (2) 测量前休息 5 分钟, 避免情绪激动、劳累、吸烟、喝茶、酒、咖啡等。
- (3) 测量时采取平卧位或坐位, 上肢、心脏和血压计保持同一水平。
- (4) 每次测量两遍, 取平均值。
- (5) 每周测 2-3 次。
- (6) 如出现头晕、头痛等症状时可以随时测量。
- (7) 可以自备一个记录本, 将每次测量的日期、时间、测量值等进行记录。

### 5. 高血压患者进行降压治疗应遵医嘱服药, 并定期接受社区医生的随访

**科学依据:**合理选择、长期坚持、规律服用治疗高血压药物, 是持续平稳有效降压的基本保证。高血压降压治疗的血压控制目标是: 普通高血压患者血压 < 140/90 mmHg; 老年患者收缩压 < 150 mmHg; 糖尿病或肾脏疾病等高危患者 < 130/80 mmHg。目前各基层医疗卫生服务机构对辖区 35 岁以上高血压患者开展免费规范化管理, 社区医生对高血压患者进行定期随访, 可全面评估病情, 及时调整治疗措施, 有利于高血压患者达到血压控制目标。



### 健康行为:

- (1) 高血压患者应接受医生的指导用药, 不可自作主张, 擅自用药。
- (2) 高血压患者血压正常仍要继续服药, 不可自行停药或减药。
- (3) 高血压患者参加高血压规范化管理, 接受社区医生的定期随访和定期体检。

## 脑卒中

### 1. 预防和控制各种危险因素, 防止脑卒中的发生

**科学依据:**脑卒中俗称“脑中风”, 是一种高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的疾病, 对健康危害严重。脑卒中的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖、吸烟、饮酒等, 其中高血压是导致脑卒中最重要的、可改变的危险因素。

### 健康行为:

- (1) 预防和控制高血压。高血压病人要保持血压平稳, 防止血压水平波动过大。
- (2) 预防和治疗各种心血管病。成年人应定期体检, 早期发现和及时治疗心血管病。
- (3) 预防和治疗糖尿病。
- (4) 预防和控制血脂异常。
- (5) 戒烟限酒。
- (6) 减轻体重。

### 2. 及早识别和发现脑卒中, 采取正确的应急措施, 及时治疗

**科学依据:**脑卒中的早期症状一般很轻微, 或只是持续很短的时间, 例如几秒钟或几分钟, 这些往往是短暂性脑缺血发作, 预示着真正的脑卒中将在短期内发生, 所以应该引起足够的警惕, 尽早处理。

### 健康行为:

- (1) 出现以下症状, 应引起足够的重视:
  - 脸、手或腿部的一侧或麻木, 口眼向一侧歪斜。
  - 讲话或言语理解困难, 口齿不清。
  - 单眼或双眼视物模糊不清。
  - 行走困难, 头昏眼花, 平衡或协调丧失。
  - 不明原因的严重头痛。
- (2) 出现症状, 应保持镇静, 停止活动, 病人平卧, 解开病人领口纽扣、领带、裤带、胸罩, 如有假牙也应取出, 保持呼吸道通畅。
- (3) 怀疑脑卒中, 应打电话给急救中心或医院, 寻求帮助, 必要时不要放下电话, 询问并听从医生指导进行处理。在没有医生明确诊断之前, 切勿擅自服用止血剂或药物。
- (4) 要在专业医生指导下迅速送到医院, 切勿抱、背、扛病人。

### 3. 积极进行脑卒中的康复, 改善预后和生活质量

**科学依据:**脑卒中后遗症严重影响患者的生活质量。其中偏瘫最常见, 危害最大。脑卒中发病后 6 个月是患者功能康复的关键时期, 应积极开展功能康复, 尽可能恢复或补偿患者缺损的功能, 增强其参与社会生活的能力, 同时避免原发病的复发。

### 健康行为:

- (1) 采取现代康复技术和我国传统康复技术相结合的方法, 包括运动疗法、作业疗法、语言疗法、心理疗法、针灸、推拿等康复治疗。
- (2) 建议患者每周至少 3 次, 每次至少 30-45 分钟的功能训练。
- (3) 脑卒中患者家属要密切配合受训者, 支持和督促患者进行康复运动。



# 树健康教育品牌 走健康城市之路 建和谐幸福广州

## ——广州市健康教育周活动十二年工作回顾

**前言:**随着社会经济的高速发展,人们越来越意识到健康的重要。如何促进广大人民群众的健康意识,提高人民群众健康水平,一直是广大健康教育工作者思考的问题。广州市健康教育所在积累工作经验的基础上,本着公益性宗旨不走过场,健康教育周活动不断线,努力抓品牌效应,自2001年以来每年精心策划一届“广州市健康教育周”活动,今年已是第13届。“健康教育周”活动已经成为广州市健康教育工作的一个主题品牌。

广州市健康教育周活动由广州市政府办公厅、广州市卫生局等政府部门主办,由广州市健康教育等业务技术部门承办,是一项有目的、有组织、有步骤的群体性参加的健康传播活动。回顾已成功举办的十二届广州市健康教育周活动,主要有以下几个特点:

### 紧扣实际,定好主题

每一届的健康教育周都紧扣每年的卫生工作的重点选定主题,并围绕主题广泛开展有针对性的健康教育。2001年为配合九运会在广州举办,举行了声势浩大的“增强全民健康意识,建立科学生活方式”为主题的广州市第一届健康教育周活动,2002年为宣传《职业病防治法》当年颁布实施,举行了以“预防职业病危害,保护劳动者健康”为主题的第二届健康教育周活动。2003年非典肆虐期间举行了以“人人参与,预防疾病”为主题的第三届健康教育周活动。2004年针对春夏交界传染病易发的情况举行了以“控制传染病,事关你我他”为主题的第四届健康教育周活动。2005年为防控流感、禽流感等冬季传染病,举行了“预防传染病,我们与你同行”的第五届健康教育周活动。2006年8、9月份,广州市出现了为数不少的登革热病例,市委、市政府对此高度重视并作出重要批示,为了贯彻领导指示,做好登革热的防控工作,保障人民群众的身体健,举行了“全民齐动手,防控登革热”为主题的第六届健康教育周活动。2007年为配合广州市创建国家卫生城市工作,促使创建工作深入人心,形成家家齐创卫、人人议创卫、个个创卫的良好局面,动员各单位开展健康卫生教育,普及卫生防病知识,消除卫生错误认识,引导市民摒弃不良卫生习惯,养成健康文明的生活方式,举办了主题为“普及健康卫生知识,共创国家卫生城市”的第七届健康教育周活动。2008年奥运会即将在我国举办,结合广州市创建文明城市,普及国家卫生日颁布发布的《中国公民

健康素养——基本知识及技能》,在人民群众中大力倡导文明健康的生活方式,举办了主题为“迎奥运,讲文明,健康伴我行”的第八届健康教育周活动。2009年为做好甲型H1N1流感的预防工作,增强广大市民的自我防控意识和能力,举办了以“通风洗手,预防流感”为主题的第九届健康教育周活动。2010年为迎接广州亚运会为契机,促进市民关注健康,提升市民健康素养,以实际行动“迎接亚运会,创造新生活”的重要举措,举办了主题为“健康亚运,健康广州——运动、膳食与健康”的第十届健康教育周活动。2011年为了进一步普及口腔卫生保健知识,促进全社会关注儿童口腔健康,推动广州市儿童口腔免费窝沟封闭项目实施,举办了以“免费窝沟封闭,预防儿童龋齿”为宣传主题的第十一届健康教育周活动。2012年以“预防慢性病,从健康生活方式开始”为主题,在世界糖尿病日当天启动第十二届健康教育周活动,广泛开展慢性病知识大讲堂活动、慢性病自我管理小组活动等,每一届的健康教育周活动的主题都非常鲜明,而且针对性强,时效性好,产生良好的社会效应。

### 创新形式,丰富内容

没有健康就没有小康。健康教育可以用最少的投入获得最大的健康效益,是公民素质教育的必须内容,是最好的卫生资源。要使健康教育抓出成效,必须紧紧围绕卫生工作的中心任务,贯彻健康教育普及与提高的工作思路。连续十二届健康教育周充分体现了健康教育工作者“善于利用新技术,运用新的形式,营造新的载体”的创新意识。每一届的健康教育周的主要形式有编印主题海报、宣传小折页和宣传展板,并免费发放到各区、县、市进行广泛宣传,在全市范围开展现场咨询和义诊、组织专家论坛等。另外,为了取得更好的效果,健康教育所积极探索,不断创新,从第四届健康教育周开始利用手机短信的方式在中国移动、中国联通等用户中广

泛宣传预防保健知识,并同时在广州市卫生信息网和广州健康教育网上发布有关预防保健知识,第八届健康教育周活动推出了网上健康知识有奖问答,有奖问答活动利用报纸媒体和计算机网络联动的形式,在《南方都市报》发布了活动内容,在广州健康教育网开设了“健康知识网上展览厅”,并建立了有奖问答的信息平台。市民在网上学习健康知识展览后完成测试问卷,即有机会获得奖励。通过这种形式,鼓励和促进广大群众掌握卫生知识,提高防病意识和能力。据统计,活动期间广州健康教育网浏览量是平时访问量的10倍。第九届健康教育周活动借助网络平台,以生动的“预防流感过五关”动漫游戏的方式宣传预防流感的知识,互联网动漫游戏的举办使健康教育宣传有了更多的表现形式,将以往健康教育宣传点对点的宣传方式扩展到面对面的宣传方式,增强了健康教育知识的可读性和趣味性,扩大了健康教育宣传效果。

### 广泛宣传,全面发动

“人人健康,健康为人”是社会大卫生理念。健康教育正是这种大卫生观的具体实践。这是涉及千家万户、各行各业的工作。要使广大市民积极参与,切实做好宣传发动工作是关键。回顾举办的十二届健康教育周活动,其涉及的范围是广泛的,针对的人群是多样的。每一届健康教育周活动都由市卫生局直接发文,除市本级要做好组织、筹备和主会场的工作外,活动期间,全市各区、县、市都要在本地围绕主题因地制宜地开展健康教育周活动,从而在全市范围营造了良好的氛围。另外,我们还发动学校、工矿企业和医院等部门也参与健康教育周活动,从而扩大了受教育的人群和范围,增强了健康教育宣传效果。

广州市健康教育周活动到今年已坚持了十三年,并成为广州市健康教育工作的一个品牌项目,具有一定的生命力,在群

众中有一定的影响力,总结起来,主要有如下四方面的体会:  
**活动要“找点”。**从策划的角度来说,大型公众活动一定要有一个主题,使各项活动都是围绕这个主题展开。这个主题要有足够的吸引力,并且主题定位不要过于宽泛,并非越宽泛越有影响力。纵观广州市健康教育周活动的开展情况,每一届都能找准点,从而确保活动的宣传效果。

**活动要借势。**这个“势”可以是时间,可以是地点,可以是人物,可以是事物。这个“势”借好了,可以“顺流而下”,如果这个“势”借错了,那就变成“逆流而上”。其实每一届的健康教育周活动都借了一个很好的“势”,围绕当时的热点话题,影响群众健康的主要问题来开展有针对性的健康知识宣传,从而达到较好的宣传效果,达到预期的目的。

**活动要造势。**这个造势可以理解为两个方面,一方面在活动期间要在全市营造氛围,以市区联动的方法来造势,从而使活动更有声势,更有影响力。另一方面是现场气氛,现场气氛既要“造”,又要“控”。通过造势保持活动热烈的气氛,活跃的气氛,通过控制防止现场气氛失控、失调。可以说,现场气氛是公众持续参与、响应活动的关键,如果没有公众的热烈参与和活动显然是不成功的。

**活动要造新闻“眼”。**健康教育周活动属于健康传播的一种形式,既然是传播,就要达到受众面广、影响大的效果。这一定要借助新闻媒体的优势,通过媒体的宣传提高宣传效果,扩大宣传受众面。但如何能够吸引媒体的眼球,就要一定要造新闻“眼”,制造活动高潮,打造新闻传播点,报道新奇、热的问题。回顾每一届的健康教育周活动,都有一些这样的新闻“眼”,能吸引媒体的注意,主动给予报道,从而达到宣传的效果。

(节选自《中国健康城市建设研究》)



### 历届广州市健康教育周活动主题及背景

从2001年我市开展第一届健康教育周活动以来,每年举办一届,至今已进入第十三届。每一届健康教育周活动均结合我市卫生工作中心任务和宣传重点确定相应的主题和宣传口号,全市各区、县、市同时举办,成为我市健康素质教育的一大特色。

年份/届数	活动主题	活动背景
2001年第一届	增强全民健康意识,建立科学生活方式	迎九运会(食品卫生法)颁布六周年
2002年第二届	预防职业病危害,保护劳动者健康	《职业病防治法》当年颁布实施
2003年第三届	人人参与,预防疾病	非典型肺炎疫情
2004年第四届	控制传染病,事关你我他	预防接种,防控传染病
2005年第五届	预防传染病,我们与你同行	防控流感,禽流感等冬季传染病
2006年第六届	全民齐动手,防控登革热	登革热疫情
2007年第七届	普及健康卫生知识,共创国家卫生城市	迎接创建国家卫生城市技术评估
2008年第八届	迎奥运,讲文明,健康伴我行	迎奥运,创国家文明城市 《中国公民健康素养基本知识及技能》卫生系统科技活动周
2009年第九届	通风洗手,预防流感	
2010年第十届	健康亚运,健康广州——运动、膳食与健康	《广州市健康读本》发放启动仪式
2011年第十一届	免费窝沟封闭,预防儿童龋齿	第二十三届全国“爱牙日”宣传活动
2012年第十二届	预防慢性病,从健康生活方式开始	联合国糖尿病日宣传活动
2013年第十三届	健康城市,幸福家园	深入宣传广州市建设健康城市工作