

我健康 我幸福 我快乐



湖北省卫生计生宣传教育中心

地址：武汉市武昌区东亭路5号

邮编：430077

订购热线：027-87238779 87238771

宣教中心QQ交流群：70234061

中心官方网址：www.r2345.com

宣传品交易网：www.120120.cn



湖北卫生计生



扫一扫 更精彩



定价：5.00元



健康中国·健康湖北·健康生活



长江出版传媒 湖北科学技术出版社

新健康素养66条

漫画绘本

湖北省卫生计生宣传教育中心 编著

新健康素养66条

漫画绘本

湖北省卫生计生宣传教育中心 编著

主 编：吕长兵 陈 菲

副主编：夏天顺 罗 磊

编 委：梁均贵 罗军杰 何淑雅

王 珍 胡凌华

绘 图：陈明亮

长江出版传媒 湖北科学技术出版社



健康中国

健康湖北

健康生活

前言

为推进健康中国建设,提高全民健康素养,国家卫生计生委针对近年来我国居民主要健康问题和健康需求的变化,组织专家进行修订,编制了《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》(以下简称《新健康素养66条》)。

湖北省卫生计生宣传教育中心紧紧围绕《新健康素养66条》,编创了顺口溜,绘制特色漫画,采用群众喜闻乐见、图文并茂、通俗易懂的宣传形式,出版发行这本以“健康中国·健康湖北·健康生活”为主题的漫画绘本,旨在广泛宣传健康基本知识和理念、健康生活方式与行为和基本健康技能,倡导健康生活方式,提高全民健康素养。

望各位读者能熟记相关知识,养成良好的健康生活习惯,预防各种疾病的发生,让健康为幸福生活保驾护航!

图书在版编目(CIP)数据

新健康素养66条漫画绘本 / 湖北省卫生计生宣传教育中心编著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5352-8621-5

I. ①新… II. ①湖… III. ①健康教育-中国-通俗读物 IV. ①R193-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第092817号

策划: 吕长兵 刘焰红
责任编辑: 赵襄玲 周婧

封面设计: 罗军杰 罗磊

出版发行: 湖北科学技术出版社
地址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)
网址: <http://www.hbstp.com.cn>

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印制: 武汉贝思印务设计有限公司

邮编: 430071

880×1230 1/32
2016年5月第1版

2.25印张 56千字
2016年5月第1次印刷

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

定价: 5.00元

目 录

基本知识和理念.....	01
健康生活方式与行为.....	27
基本技能.....	57



健康中国·健康湖北·健康生活

基本知识和理念



健康标准有三好：
 体魄健壮身体好，
 精神愉悦心态好，
 适应社会社交好。

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。



身心俱佳是福分，
 延福他人是责任；
 生活方式要健康，
 良好习惯把忙帮。

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。





生态环境好与差，
 息息相关你我他；
 人人有责来保护，
 全民健康乐哈哈。

3. 环境与健康息息相关，
 保护环境，促进健康。



适量献血很安全，
 利己助人两者兼；
 呵护生命献爱心，
 生命有限爱无限。

4. 无偿献血，助人利己。



真情帮助病残者，
关爱尊重要并行；
唤起勇气扬风帆，
充满自信融社群。

5.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。



定期医院来体检，
健康状况查一遍；
最佳时期要抓住，
早防早治避风险。

6.定期进行健康体检。





体温心率和呼吸。

血压还要分高低；

都有正常参考值。

这些知识要牢记。

7.成年人的正常血压为收缩压 $\geq 90\text{mmHg}$ 且 $< 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $\geq 60\text{mmHg}$ 且 $< 90\text{mmHg}$ ；腋下体温 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸 $16\sim 20\text{次}/\text{min}$ ；心率 $60\sim 100\text{次}/\text{min}$ 。



传染疾病可预防。

疫苗接种帮大忙；

宝宝成长须注意。

免疫程序要牢记。

8.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。





流行感冒病不轻，
冬春高发来势频；
易感人群老和幼，
早种疫苗防流行。

9. 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。



艾滋乙肝和丙肝，
一般接触尚平安；
母婴血液性接触，
三种途径须切断。

10. 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。





飞沫传播肺结核，
接触病人须阻隔；
持续两周不停咳，
及时检查拖不得。

11.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；出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应当及时检查是否得了肺结核。



治愈结核并不难，
关键抓早抓规范；
坚持治疗遵医嘱，
耐药结核亦可阻。

12.坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。





血吸虫病大危害。
疫区疫水不可挨；
若不小心接触到，
检查预防免病灾。

13. 在血吸虫病流行区，应当尽量避免接触疫水；接触疫水后，应当及时进行检查或接受预防性治疗。



猫狗可传狂犬病。
咬伤抓伤能夺命；
冲洗伤口注疫苗。
第一时间最紧要。

14. 家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应当立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白（或血清）和人用狂犬病疫苗。



蚊蝇蟑螂与老鼠，
传播疾病不可恕；
高度重视勤天杀，
可趁之机严封堵。

15.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。



不贩不食病死禽，
一旦发现报疫情；
野生动物含虫菌，
切莫贪嘴忘叮咛。

16.发现病死禽畜要报告，
不加工、不食用病死禽畜，
不食用野生动物。





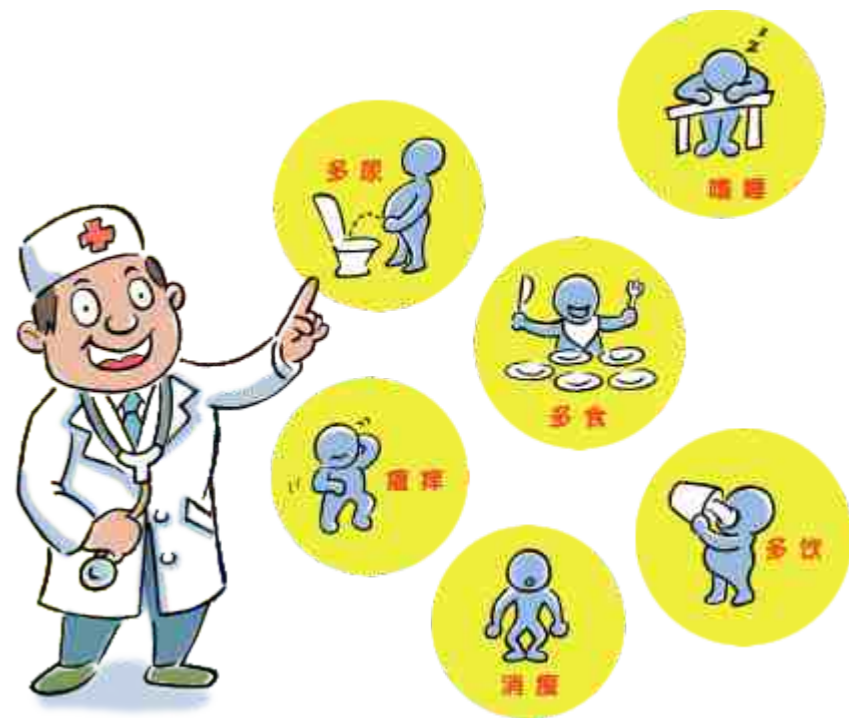
控制血压正常值。
随时关注莫大意；
健康管理须谨记。
若有不适早求医。

17. 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会自我健康管理。



糖尿病者应知晓。
迈开双腿管住口；
血糖还须定期查。
自我管理严防守。

18. 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我健康管理。





癌症早期有征兆，
肿块出血是信号；
及早发现是关键，
癌症筛查响警报。

19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。



抑郁焦虑不陌生，
但是千万莫过分；
切记尽早看医生，
别让抑郁变成症。

20. 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁症和焦虑症。





老人骨松防摔跤，
预先应对方为妙；
老年痴呆早知道，
关心照顾不可少。

21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。



人工流产要减少，
妇女健康很重要；
避孕措施不要忘，
确保安全又高效。

22. 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。





有病一定看医生。
切莫迷信保健品；
它和药品两码事。
靠它治病可不行。

23. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。



劳动上岗应谨记。
个人防护请注意；
操作规程是铁律。
职业伤害应规避。

24. 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。





职业病法有严规，
 用人单位不可违；
 职业保护享权利，
 法律护身不吃亏。

25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。



健康生活方式与行为



摄取营养求合理。

戒烟限酒护身体。

心理平衡不愠气。

适量运动乐无比。

26. 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。



脂肪过剩变肥胖。

超重致病一桩桩；

能量进出若相当，

身轻体健神飞扬。

27. 保持正常体重，避免超重与肥胖。





进餐谷类应为主。

科学搭配荤与素；

多吃薯类与果蔬。

粗细搭配营养足。

28. 膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。



补钙奶类是首选。

豆类富含蛋白质；

二者营养成分全。

每天食用益康健。

29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。





口味清淡别太咸，
少油少糖还少盐；
合理食用加碘盐，
健康长寿乐无边。

30. 膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。



露天取水很糟糕，
难免细菌和农药；
饮水卫生讲究好，
适量饮水更重要。

31. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。





食品安全有讲究，
超期变质果断丢；
蔬菜水果要洗净，
生熟分开按要求。

32. 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。



运动强身又健体，
贵在坚持有毅力；
日行六千至万步，
健康长寿很容易。

33. 成年人每日应当进行6~10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。





吞云吐雾像神仙，
毒烟笼罩害无边；
被动吸烟危害大，
身边人人受牵连。

34. 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。



所谓低焦中草药，
危害一样不减少；
烟如雾霾人人厌，
不沾不碰是最好。

35. “低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。



越早戒烟越有益。
任何年龄都可以；
若是尝试不成功，
戒烟门诊有妙计。

36.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。



适当饮酒活血脉，
一旦过量就有害；
酗酒成瘾必伤身，
阎王跟着快活来。

37.少饮酒，不酗酒。





镇静催眠镇痛药，
滥用成瘾可不妙；
确需服用遵医嘱，
防止依赖最重要。

38. 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。



冰毒白粉等毒品，
只要一试就成瘾；
毒瘾上身危害大，
失去人性害全家。

39. 拒绝毒品。





生活作息按规律，
起居有则养身体；
七八小时睡眠足，
张弛有度无远虑。

40. 劳逸结合，每天保证
7~8小时睡眠。



健康不单生理行，
关键也要看心情；
遇到情绪失控时，
寻求医生来扶平。

41. 重视和维护心理健康，
遇到心理问题时应当主动寻求
帮助。



勤洗手来常洗澡。

早晚刷牙不可少；

洗漱用具要分开。

饭后漱口很重要。

42.勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。



要想室内空气好。

通风进先是高招；

天晴适时把窗开。

污浊废气都吹跑。

43.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。



公共场所禁吸烟。

咳嗽喷嚏应遮掩；

随地吐痰要避免。

文明进步走在前。

44.不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。



卫生厕所应多建。

清洁无味又方便；

人畜粪便严管理。

预防污染保一片。

45.农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。





小病莫嫌医院小，
及时诊疗更可靠；
严遵医嘱来治疗，
理性对待很重要。

46.科学就医，及时就诊，
遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。

生病吃药排第一，
肌注输液尽量避；
合理使用抗生素，
耐药危害要牢记。

47.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。





控制车速不超行。

疲劳驾驶会要命；

开车牢系安全带。

酒驾伤人要判刑。

48.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。



意外伤害须警惕。

儿童溺水居第一；

加强看护和教育。

危险水域要远离。

49.加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。





煤气取暖莫大意，
通风一定要牢记；
发现煤气中毒者，
迅速通风和送医。

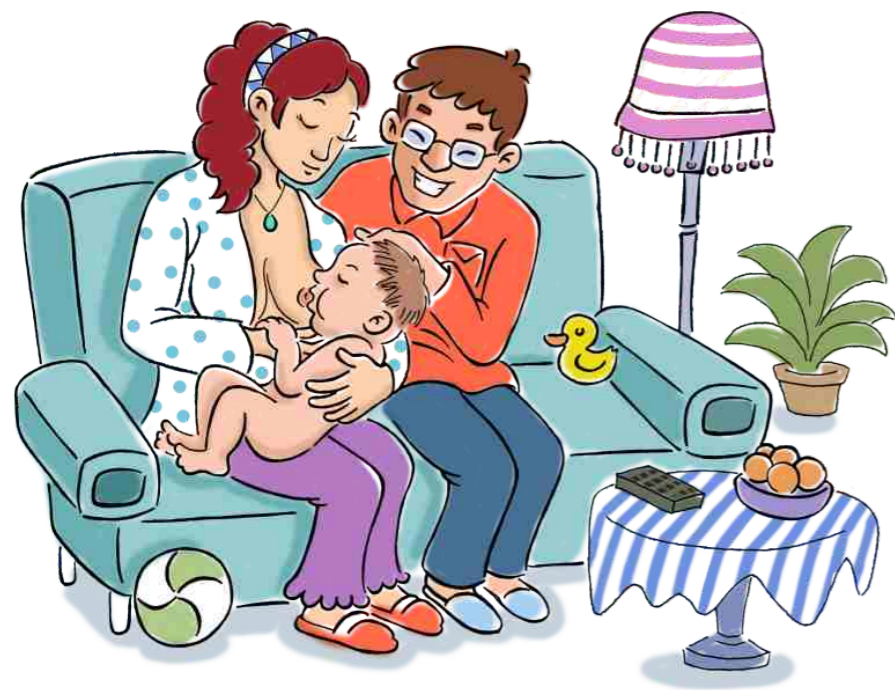
50. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。



婚检孕检不可免，
现代医学避风险；
孕检至少要五遍，
及时进院迎分娩。

51. 主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。





母乳营养又实惠，
孩子出生及时喂；
半岁要把辅食添，
营养补足小宝贝。

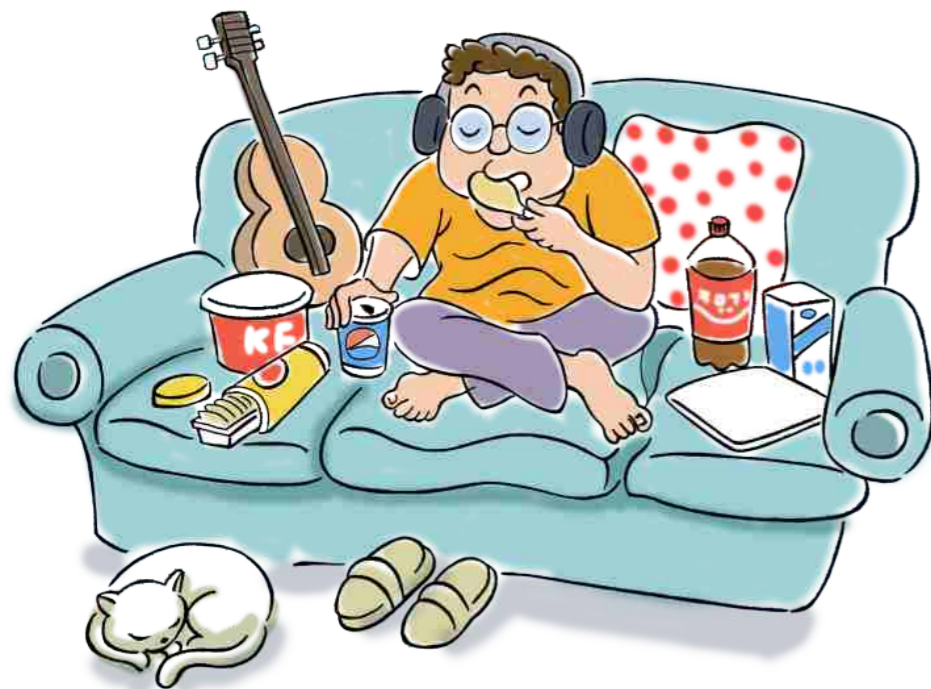
52. 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。



亲子活动很有益，
陪伴孩子成长期；
行为不端早干预，
身心发育多留意。

53. 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。





儿童少年忌肥胖，
 预防近视保健康；
 两性认知要引导，
 网络成瘾要严防。

54.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。



基本技能



健康常识多知悉，
方能获取真信息；
官方发布才可信，
悖离科学伤身体。

55. 关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。



食品药品保健品，
标签说明要看清；
若是过期勿使用，
注意事项记在心。

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。



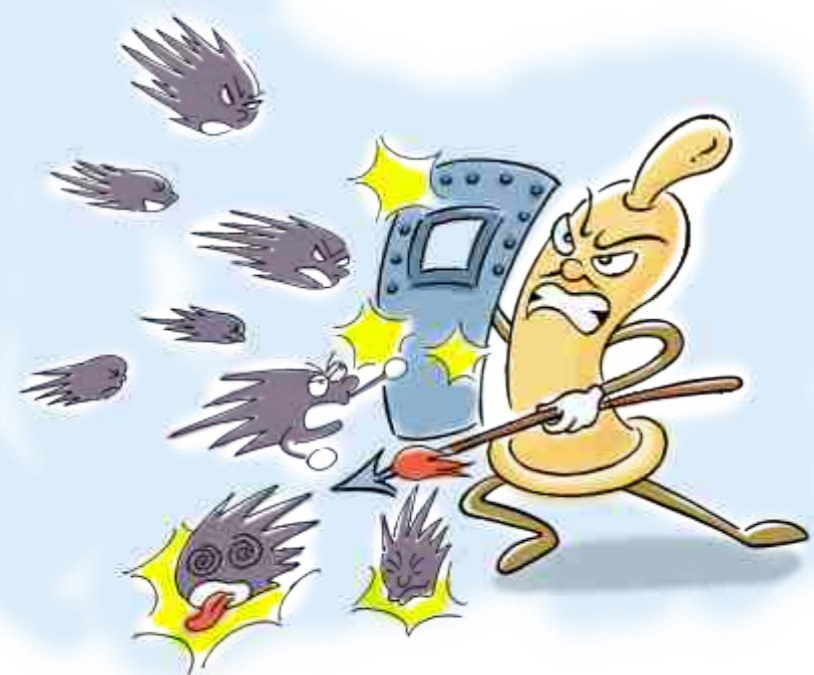
危险标识要牢记，
遇见险地就远离；
中华自古有警句，
危墙之下君不立。

57. 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。

指触腕端桡动脉，
脉搏跳动数明白；
水银一端腋夹紧，
十分钟后拿出来。

58. 会测量脉搏和腋下体温。





正确使用安全套，
防止怀孕效果好；
有效预防艾滋病，
阻隔性病来侵扰。

59. 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。

药品农药杀虫剂，
谨防儿童来触及；
妥善存放别大意，
使用千万守规矩。

60. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。





突发疾病命要紧，
及时拨打120；
健康问题要咨询，
12320来帮您。

61. 寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询服务时拨打12320。

出血较多外部伤，
包扎止血莫慌张；
骨折损伤别搬动，
求助医生最妥当。

62. 发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。





呼吸骤停心不跳，
心肺复苏抢分秒；
叩击除颤胸外压，
人工呼吸最有效。

63.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

遇人触电切莫慌，
切断电源第一桩；
触电身体莫接触，
木枝挑开再帮忙。

64.抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。





火险快拨119，
安全地带等援救；
别乘电梯走楼梯，
湿巾捂口低姿走。

65.发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话119。

地震来临晃动强，
科学躲避莫惊慌；
临危撤离应有序，
自救互救要积极。

66.发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。

