

# “粤学习 粤健康”健康素养核心知识

## 中国公民健康素养——基本知识技能释义(2024年版)

(上接3版)

### 51. 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。

母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的几乎全部营养素以及免疫活性物质,有助于婴儿生长发育,降低感染性疾病和成年后慢性病的发病风险。母乳喂养不仅能增进母子间的情感,促进婴儿神经和心理发育,还能促进母亲产后体重恢复,降低母亲乳腺癌、卵巢癌和2型糖尿病的发病风险。

为了母乳喂养成功,孩子出生后1小时内就应开始哺乳。纯母乳喂养可满足6个月内婴儿所需全部液体、能量和营养素,6月龄内应纯母乳喂养,不需要添加任何辅食和液体。母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。

婴儿满6月龄起,在继续母乳喂养的同时,必须添加辅食。添加辅食的原则是由一种到多种,由少到多,由稀到稠,由软到硬,由细到粗。首先从富含铁的肉泥、肝泥、强化铁的谷粉开始,逐渐增加食物种类,达到食物多样化,1岁内适时引入各种食物。开始添加的辅食形态应为泥糊状,逐步过渡到半固体或固体食物。辅食从少量开始,逐渐增加辅食频次和进食量。提倡回应式喂养,鼓励但不强迫进食。

### 52. 青少年要培养健康的行为生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握1项以上的运动技能,预防近视,超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

青少年时期是行为生活方式养成的关键时期,学校要密切关注学生的思想动态和心理变化,提供必要的心理疏导和帮助;家长要了解青少年身心发育特点,正确引导青少年形成健康的生活方式,做自己健康的第一责任人。

青少年处于儿童向成人过渡的阶段,生理和心理发生着巨大变化。体格生长迅速,内脏器官功能逐步完善,第二性征更加明显,男孩出现遗精,女孩出现月经,到青春期晚期已具备生殖功能。处于过渡期的青少年,自我意识逐渐增强,渴望独立,人生观、价值观逐渐形成,性意识觉醒和发展,但生理和心理尚未完全成熟,需要关注和正确引导。

青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠,保证精力充沛;保持平衡膳食,加强户外活动,预防超重和肥胖;培养良好的用眼习惯,避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏,保护视力,预防近视,避免网络成瘾;远离烟草和酒精,拒绝毒品。

预防近视,近距离用眼要记住三个“20”,即近距离读写或视屏20分钟,要看6米以上(20英尺)远距离目标至少20秒。读写姿势注意三个“1”,即前胸与桌子距离1拳,眼睛与书本距离1尺,握笔手指与笔尖距离1寸。每天进行2小时及以上自然光下的户外活动,上午下午做眼保健操各1次。每年进行眼健康视力筛查。视力下降或视觉异常时,应及时就医。

青少年处于身心发展的特殊时期,容易出现一些心理问题,严重者会发展为心理疾病。青少年要学会以乐观积极的心态对待困难。出现心理问题,要及时向亲人、朋友、老师寻求帮助,也可向心理咨询与治疗专业机构寻求帮助。合理、安全使用网络,提高对互联网信息的辨别力,抵制网络成瘾。

青少年要掌握正确的生殖与性健康知识,了解青春期第二性征的发育,客观理智地认识自我和他人,树立正确恋爱观,避免过早发生性行为和不安全性行为。拒绝性骚扰、性诱感和性暴力。不安全性行为是指在性交过程中接触到对方的阴道分泌物、精液等体液并可能发生产生体液交换的行为,不安全性行为会增加感染艾滋病、性病、乙肝等传染病的风险。

习健康知识。遇到健康问题时,能够积极主动地利用现有资源获取想要了解的信息。优先选择由政府、卫生健康行政部门、卫生健康专业机构、官方媒体等正规途径获取健康信息。对于各种途径传播的健康信息能够判断其科学性和权威性,不轻信、不盲从。

能够正确理解健康信息,并对健康信息的科学性进行评估,能够将健康信息自觉应用于日常生活,维护和促进自身及家人健康。

### 54. 会阅读食品标签,合理选择预包装食品。

食品标签是书写、印制或附加在食品外包装上的标牌及其他说明物。食品标签上标有配料(表)、净含量、适用人群和食用方法、营养成分表、营养声称、营养成分功能声称等表现食品营养特征的信息。

配料(表)是了解食品的主要原料、鉴别食品组成的最要途径,按照“用料量递减”原则,依序列出食品原料、辅料等名称及含量。

营养成分表是标示食品中能量和营养成分的名称、含量及其占营养素参考值(NRV)百分比的规范性表格,说明每100g(或每100ml)食品提供的能量以及蛋白质、脂肪、饱和脂肪、碳水化合物、糖、钠等营养成分的含量值及其占营养素参考值(NRV)的百分比。其中能量及蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠四种核心营养素是强制标示的内容。

营养声称是对食品营养特性的描述和声明,包括含量声称和比较声称。如果食品中某营养素达到了一定限制性条件,预包装食品作出某营养素来源或含有、高或富含、低含量、无或不含的含量声称,如高钙、低脂、无糖等;或者与同类食品相比的优势特点,比如增加了膳食纤维,或减少了盐用量等。

购买预包装食品时,通过阅读食品标签和营养成分表,了解各种食物原料组成、能量和核心营养成分及含量水平,选择健康食品,慎选高盐、高油、高糖食品。

### 55. 会识别常见危险标识,远离危险环境。



危险标识由安全色、几何图形和图形符号构成,用以表达特定的危险信息,提示人们周围环境中存在危险因素存在。常见的危险标识包括高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等。

危险标识只起提醒和警告作用,其本身不能消除任何危险,也不能取代预防事故的相应设施。识别常见危险标识,远离危险,保护自身安全。

### 56. 科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书。

合理储备、存放医用急救物品和常用药物。家中常备的医用急救物品包括碘伏、75%医用酒精、创可贴、医用纱布、敷料、绷带、三角巾、绷带剪、一次性医用手套、医用口罩等。家中常备的基本药物包括感冒药、退烧药、外用跌打损伤药、止痛药以及根据家庭成员健康状况应储备的药品,处方药必须遵医嘱使用。急救物品和基本药物要定期清理,过期更换,及时补充。

药品包装应按相关规定印有或者贴有标签并附有说明书。标签或者说明书应当注明药品的通用名称、成分、规格、上市许可持有人及其地址、生产企业及

其地址、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应证或者功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项。标签、说明书中的文字应当清晰,生产日期、有效期等事项应当显著标注,容易辨识。麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、外用药品和非处方药的标签、说明书,应当印有规定的标志。用药前需要仔细阅读药品标签和说明书。

药品说明书是载明药品重要信息的法定文件,是选用药品的指南。用药前要认真阅读说明书,首先看药品批准文号,可以通过国家药品监督管理局的网站(www.nmpa.gov.cn)查询真假,没有批准文号的坚决不能购买;其次了解药物服用时的注意事项、服用剂量、频率和时间;需要同时使用多种药品时,应仔细阅读使用方式或询问医生、药师。严格遵守医嘱,不擅自停药、换药;使用药物期间应避免饮酒,防止酒精与药物发生相互作用。某些药物可能引起困倦、嗜睡和眩晕等反应,驾车或高空作业时避免使用。

药品应保存在原始包装中,不要将瓶外标签撕掉。最好上锁保存,谨防儿童及限制行为能力和无行为能力者接触。一旦误服误用,及时携带药品及包装就医。

药品按说明书要求妥善存放,防止变质或失效,每隔3个月左右查看药品是否过期或变质;过期和变质药品不能随意丢弃,按照有害垃圾处理。

### 57. 会测量脉搏、体重、体温和血压。

家庭常备体重秤、体温计、血压计等健康自测设备,并掌握正确使用方法。

脉搏测量方法:将示指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处,计1分钟搏动次数。正常成年人安静状态下脉搏为60~100次/分。也可利用可穿戴设备(如运动手环等)来测量。

体重测量方法:清晨空腹测量,脱去鞋子和厚衣物,将体重秤置于水平地面,双脚自然分开站立于体重秤上,双臂自然下垂,头部正对前方,保持身体重心平衡,读取体重秤上的数值。

使用玻璃体温计测量腋下体温方法:先将体温计度数甩到35℃以下,再将体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧,5~10分钟后取出读数。正确读数方法:用手拿住体温计的玻璃部,即远离水银柱的一端,使眼睛与体温计保持同一水平,然后慢慢转动体温计,从正面看到很粗的水银柱对应的数值即为体温的读数。读数时注意不要用手碰体温计的水银端,否则会影响水银柱读数而造成测量不准。使用电子体温计按说明书操作。

家庭自测血压方法:推荐使用认证合格的上臂式电子血压计。测量前安静休息至少5分钟。测量时坐在有靠背的椅子上,双脚平放于地面(禁止交叉),不说话。肘部与心脏处于同一水平上,袖带下缘应在肘窝上2.5厘米(约两横指)处。袖带松紧合适,可插入1~2根手指为宜。电子血压计显示屏上的数值稳定后读取数值,一般情况下,最上面的数值是收缩压,中间的数值是舒张压,最下面的数值为脉搏。连续测量2次,两次测量时间间隔1~2分钟,做好记录,取两次读数的平均值作为血压值。

### 58. 需要紧急医疗救助时,会拨打120急救电话。

120急救电话是为抢救危重症患者开设的医疗卫生专用紧急救援电话,24小时有专人接听。工作人员接到呼救电话后,可立即派出救护车和急救人员前去施救,是救助危重症患者最方便、最快捷的医疗救援方法。

在家中、公共场所、野外等,只要发生以下情况,应立即拨打120急救电话呼救:突发疾病类,如患者出现昏迷、胸痛、呼吸困难、抽搐等危重症的表现;伤害类,如因车祸、生活意外或刑事案件等原因导致身体严重受伤;突发事件类,如发生火灾、溺水、触电、中毒、踩踏伤等;其他各种突发因素导致生命健康出现重大问题,需要医疗救助时。

拨打120急救电话求助,电话接通后,要准确报告患者所在的详细地址、主要病情,以便救护人员做好救治准备;同时,报告呼救者的姓名及电话号码。必要时,呼救者可通过电话接受医生指导,为患者进行紧急救治。通话结束后,应

保持电话畅通,方便救护人员与呼救者联系。在保证有人看护患者的情况下,最好安排人员在住宅门口、交叉路口、显著地标处等候,引导救护人员尽快赶到现场,争取抢救时间。

120急救电话是宝贵的医疗急救资源,是为抢救危重症患者生命开设的一条绿色通道。合理利用急救资源,非必要请不要拨打120急救电话,尽可能协助保持120畅通,把有限的急救资源留给危重症患者。

### 59. 妥善存放和正确使用农药,谨防儿童接触。

杀虫剂、杀菌剂、除草剂、灭鼠剂、杀蟑饵剂等农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体,可能使人中毒。应当妥善保管,谨防儿童接触或误食。

施用农药时,要严格按照说明书进行操作,做好个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。

发现农药中毒者,应立即拨打120急救电话呼救。经消化道中毒者,如果中毒者清醒,不建议常规催吐。经皮肤中毒者,要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者,要尽快脱离引起中毒的环境。

### 60. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)。

对于呼吸、心跳骤停的伤病员,最佳抢救时间窗口是4分钟。如能在现场给予及时的徒手心肺复苏配合AED的使用,可大大提高抢救成功率。

心肺复苏包括三个步骤,依次是胸外按压、开放气道和人工呼吸。进行胸外按压时,施救者将一只手掌根放在患者胸部正中,两乳头连线水平(即胸骨下半部),双手掌根重叠,十指相扣,掌心翘起,双臂伸直,上半身前倾,以髋关节为支点,用上半身的力量垂直向下按压30次。按压深度成人5~6厘米,儿童约5厘米(或1/3胸围厚度),婴儿约4厘米(或1/3胸围厚度),按压频率100~120次/分,保证每次按压后胸廓完全回弹;用仰头举颏法打开气道,口对口人工呼吸(婴儿口对口鼻)2次,每次约1秒,吹气时应见胸廓隆起。30次胸外按压和2次人工呼吸为1个循环,每5个循环评估一次患者呼吸和脉搏。如恢复自主呼吸和心跳,将其翻转为侧卧位,密切观察生命体征;如未恢复,继续实施心肺复苏,直到患者恢复自主呼吸和心跳,或专业急救人员到达现场。

大型公共场所和高风险家庭都需配备AED。AED使用方法:打开电源开关,按照图示将电极片贴在患者裸露的胸部,等待AED分析心律。如需电击除颤,等待AED充电,确保所有人不接触患者,按下除颤按钮。除颤后,继续心肺复苏,2分钟后AED再次分析心律。遵循AED语音提示操作,直到患者恢复自主呼吸和心跳,或专业急救人员到达现场。

### 61. 发生创伤出血时,会进行止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。

发生严重创伤时,应尽快拨打120急救电话呼救。

受伤出血时,应立即止血,以免出血过多损害健康甚至危及生命。伤口流血不多时,应先对伤口彻底清洗,有效消毒后,再进行包扎。伤口流血较多时,如果伤口没有异物,应立即采取直接压迫、加压包扎或止血带等方法进行止血。如果伤口有异物,不要轻易取出,应妥善固定,由医生处理。为他人处理出血伤口时,要做好个人防护,尽量避免直接接触血液。

对怀疑骨折的伤员进行现场急救时,应使伤员保持合理体位,不要随意移动伤处,不要在现场进行复位,以免断骨刺伤周围的血管、神经。开放性骨折直接包扎,不冲洗、不涂药。如现场环境不安全,需要紧急撤离时,在转运前需要对骨折部位进行妥善固定。

### 62. 会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物。

烧烫伤一般由火焰、沸水、热油、蒸汽等引起,轻者损伤皮肤,出现肿胀、水疱、疼痛;重者皮肤烧焦,甚至血管、神经、肌腱等同时受损。发生烧烫伤后,应立即用清洁水源持续冲洗或浸泡伤处降温10~20分钟,直至疼痛减轻。在冲洗的同时,迅速剪开或脱下受伤处的衣物,切勿强行剥脱。如出现水泡不要刺破,不要在创面上涂任何油脂或药膏,应用清洁的纱布或布料覆盖受伤部位,保护创面,防止感染;严重烧伤者,应尽快转送到有救治能力的医院治疗。

食物或其他物体进入气道后会导致气道阻塞,造成机体缺氧,严重时会引起窒息死亡。如发生气道梗阻,应立即拨打120急救电话。对不完全气道梗阻者,应鼓励其用力咳嗽。对于完全气道梗阻者,在等候120救援人员到来期间,应立即同步采用腹部冲击法急救。

腹部冲击法:施救者将双臂分别从患者腋下前伸并环抱患者。一手握拳,另一手从前方向包住该拳,使拳眼贴在患者脐上方1~2横指处,用力向患者上腹部的内上方连续冲击,直到异物被排出。

如果患者失去意识,出现呼吸、心跳骤停,应立即将其平放在地上,开始实施心肺复苏。

### 63. 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。

抢救触电者之前,首先做好自我防护。在确保自身安全的前提下,立即关闭电源,或用不导电的物体如干燥的竹竿、木棍等将触电者与电源分开。千万不要直接接触触电者的身体,防止施救者发生触电。

防止触电发生,要学习安全用电知识,正确使用家用电器,不超负荷用电;不私自拉接电线;不用潮湿的手触摸开关和插头;远离高压线和变压器;雷雨天气时,不站在高处,不在树下避雨,不玩手机,不做户外运动。

### 64. 发生建筑火灾时,拨打火警电话119,会自救逃生。

所处房间发生火灾,如火势处于初起阶段,应使用正确方法将火扑灭;如火势较大无法扑灭,应尽快逃生,逃生时应关闭着火房间的房门,防止烟火向外蔓延。所处房间外发生火灾,应先用手试探房门和门把手温度,如已发烫或有烟气味,切勿开门,应立即关门,防止烟火进入,同时用水浇湿房门降温,并拨打119报警电话等待救援,切不可贸然逃生。可到外部没有烟气的窗口边,通过呼喊、挥舞鲜艳的衣物或手电筒发出求救信号,告知救援人员自身所处位置。如果房门温度正常,可自行开门观察,当逃生路线没有受到烟火威胁,判断可以顺利逃生的情况下,要及时撤离到户外安全的地方,建议家中常备防烟面罩,并学会正确使用方法,逃生时可避免受到有毒烟气侵害;如观察到逃生路线有少量浓烟,要冷静判断能否安全到达室外安全场所,根据实际情况决定是否要逃生,特别要指出的是,当自身所处环境相对安全(例如:所处房间与外界有耐火等级较高的门窗阻隔)的时候,固守待援往往比转移逃生更加安全。

逃生时如遇火灾烟气,要降低姿势以减少吸入烟气和提高能见度,必要时贴近地面匍匐前进。火灾逃生时不要贪恋财物,不乘坐电梯。

拨打火警电话119,要讲清楚火灾地址、起火部位、主要燃烧物、火势大小、有无人员被困等基本情况,留下报警人姓名和联系电话。

65. 发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时,选择正确避险方式,会自救互救。

65. 发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时,选择正确避险方式,会自救互救。

### 65. 发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时,选择正确避险方式,会自救互救。

地质灾害是指在自然或者人为因素的作用下形成的,对人类生命财产造成损失的、对环境造成破坏的地质作用或地质现象,包括崩塌、滑坡、泥石流等类型。地质灾害避险应把握三个紧急撤离的原则,即隐患点发生强降雨时要紧急撤离,出现险情或对险情不能准确判断时要紧急撤离。

遭遇滑坡,首先要保持冷静,迅速环顾四周,向较为安全的地段撤离,不能顺着滑坡体滑动的山坡跑,应向滑坡的两侧跑。当处在整体快速移动的滑坡体上但又来不及跑离时,要原地不动或抱住大树等物体。遇滑坡逃离时,切记不要顺及人财物。

遭遇崩塌,如果身处崩塌影响范围一定要绕行;如果处于崩塌体下方,应迅速向两边逃生,越快越好;如果感觉地面震动,也应立即向两侧稳定地区逃离。

遭遇泥石流,不要沿沟谷上下跑,应向沟谷两侧山坡或高地跑,快速离开沟道、河谷地带。不要在土质松软的斜坡停留,以防斜坡失稳下滑,也不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下方。泥石流发生时,越高的地方越安全。

发生地震时,避险原则是伏地、遮挡、抓牢。感到地面震动时,立即就近卧倒在地,在桌子下、床下躲避,双手抓住旁边的固定物防止身体滑动。不要擅自跑动,否则容易被震落的建筑装饰物砸伤。

震后迅速撤离到安全地点。住高楼者,不要跳楼,不要使用电梯。撤离到室外后,要避开高大建筑物、立交桥、电线杆、广告牌等。震后不要立即返回建筑物内,以防余震发生。

如果地震被埋,要坚定生存信念,寻找和开辟避险通道,保存体力,不要大喊大叫,可用砖头、铁器等有规律地击打管道或墙壁发出求救信号,尽量寻找和节约食物、饮用水,设法延长生命,等待救援。

震后救护伤员时,要立即清理口鼻异物,保持呼吸道通畅;对出血部位及时止血、包扎;对骨折部位进行固定。

### 66. 发生洪涝灾害时,选择正确避险方式,会自救互救。

洪涝灾害包括洪水灾害和雨涝灾害两类,多指大雨、暴雨引起水势急流、山洪暴发、河水泛滥、淹没农田、毁坏环境及各种设施等现象。严重的洪涝灾害会诱发山崩、滑坡、泥石流等次生灾害,在突发公共事件中属于重大、频发、面广的自然灾害。

预防洪涝灾害,要关注天气预报,多雨季节不去山区河道等危险地带。注意洪灾预警,特别是发生持续暴雨时,要高度警惕。接到洪灾预警时,要根据政府要求,有序转移到地势高、地基牢固的地方。关闭煤气阀门和电源开关,防止次生灾害发生。

遭遇山洪,要果断躲避。溪、河洪水迅速上涨时,不要沿着河谷跑,应向河谷两岸高处跑。住宅被淹时,要向屋顶、大树转移,可用绳子将身体与固定物相连,以防被洪水卷走,并发出求救信号,积极寻求救援。落水者要尽可能地保存体力,利用木板、桌椅、木床、竹木等漂浮物转移到较安全地带。不要贪恋财物,以免丧失逃生机会。

对于上岸的淹溺者,不要控水,尽量将其置于侧卧位,注意擦干身体并保暖。如果溺水者意识不清,迅速清理口鼻异物,保持气道通畅。对呼吸心跳停止的溺水者实施心肺复苏,对有外伤的给予止血、包扎、骨折固定等。

(来源:国家卫生健康委官网)



## 三、基本技能

### 53. 关注健康信息,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。

日常生活中,要有意识地关注和学