



全民健康生活方式行动出版物



健康生活方式
核心信息

卫生部疾病预防控制局
中国疾病预防控制中心

第二册 (试用版)

《健康生活方式核心信息》

编写组成员（以姓氏拼音为序）：

陈晓荣 杜松明 冯国泽 高欣 何宇纳
李雨波 李园 刘爱东 刘爱玲 刘明波
司向 宋军 王宝华 王春晓 王卉呈
王馨 肖琳 张娟 张勇 周玉清

专家组成员（以姓氏拼音为序）：

陈伟伟 段蕾蕾 姜荣环 姜垣 李刚
李可基 梁晓峰 马冠生 施小明 陶茂萱
王临虹 王文绢 王正珍 吴升平 邹小农



目录

前言	1
第一章 传染病预防控制	5
一、肠道传染病	5
二、呼吸道传染病	8
三、乙肝	11
四、肺结核病	13
五、艾滋病	15
六、其它传染病	20
第二章 伤害预防	27
一、道路交通伤害	27



目录

二、跌倒/坠落	30
三、溺水	34
四、中毒	37
五、烧烫伤	39
第三章 口腔健康	41
一、行为习惯	41
二、龋病	46
三、牙周病	49
四、定期口腔检查	51
第四章 心理健康	53



目录

一、维护心理健康·····	53
二、抑郁·····	62
三、焦虑·····	67
四、老年痴呆·····	73



前言

健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式，具体表现为：健康饮食、适量运动、不吸烟、不酗酒、保持心理平衡、充足的睡眠、讲究日常卫生等。健康的生活方式不仅可以帮助抵御传染性疾病，更是预防和控制心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病（以下简称“慢性病”）的基础。不健康的生活方式不仅会导致慢性病的发生，还会加剧慢性病患者的病情和影响治疗的效果，给人民群众健康带来严重危害。



前言

2007年9月1日，卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起了以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。其目的是提高居民健康意识，培养健康生活方式行为能力。健康的生活方式意味着要做出有利于健康的选择，目前，有关健康行为的宣传众说纷纭，人们反而无所适从。为此，全民健康生活方式行动国家行动办公室组织专家编写了这本健康生活方式核心信息，希望能科学全面地解读健康生活方式，同时又能够指导居民采取健



前言

康生活方式。

全书目前分为两册。第一册包括两章内容。第一章提出所有人群都可以适用的健康行为，内容包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒、疫苗接种、日常卫生、合理用药。第二章围绕常见慢性病，介绍如何识别各种疾病的症状，早期发现和控制疾病，同时针对各种疾病列出需改变的不健康行为。第二册包括4章内容。第一章介绍常见传染病的预防和控制。第二章主要介绍常见伤害的识别和预防措施。第三章为口腔健康专题。



前言

第四章重点介绍促进心理健康的生活方式。

本书以普通老百姓为主要读者对象，在编写过程中尽量避免使用专业术语，并设计成口袋书形式，便于读者随身携带、随时阅读。同时这套核心信息也可为健康教育工作者开展健康教育提供科学实用的参考。

由于时间仓促，不足之处在所难免，此版也是作为试用版首次印刷，敬请广大读者批评指正。

第一章

传染病预防控制

一、肠道传染病

1. 养成良好的卫生习惯，注意饮食饮水卫生，防止病从口入。

科学依据：肠道传染病是由多种细菌和病毒感染引起的以消化道症状为主的传染性疾病。病人或病原携带者的粪便、呕吐物排入水源，洗涤被病原体污染的衣裤、器具、手等可使水





第一章 传染病预防控制

受到污染。在食品的生产、加工、运输、贮存和销售的过程中都存在被病原体污染的危险。到处活动的苍蝇、蟑螂等昆虫可造成病原体扩散。把好病从口入关，养成良好的卫生习惯，是预防肠道传染病的关键。

健康行为：

- (1) 注意日常卫生，参见第一章基本健康行为“日常卫生”内容。
- (2) 预防肠道传染病九字真经：吃熟食、喝开水、勤洗手。

2. 腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状是肠道传染病的早期症状。

科学依据：大多数传染病在发病早期传染性最强，识别肠道传染病的早期症状，做到早发现、早报告、早隔离、早治疗，不但提高治疗效果，而且可防止疫情扩大。

健康行为：

(1) 当发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等肠道症状时，要及时去就近的医疗机构诊断和治疗，以免延误病情。

(2) 出现群体肠道传染病现象，应在去医院的同时及时向疾病预防控制中心报告，并保留残留食物。

二、呼吸道传染病

1. 预防呼吸道传染病应保持个人手的清洁。

科学依据：呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原体。手接触分泌物后，可通过握手、使用或接触衣物、文具、门把手、钱币等都有可能造成病原体的传播和扩散。

健康行为：

(1) 勤洗手，参见第一章基本健康行为“日常卫生”内容。

2. 呼吸道传染病可通过咳嗽或打喷嚏等方式传播。

科学依据：病人或病原携带者在呼吸、咳嗽、打喷嚏时将带有细菌或病毒的呼吸道分泌物散布到空气中，易感的人随呼吸吸入或接触等方式感染后，经过一定时间的潜伏期就会发病。

健康行为：

(1) 不随地吐痰。

(2) 咳嗽、打喷嚏没有纸巾、手帕或来不及，建议用胳膊肘遮挡口鼻。

(3) 保持空气流通，参见第一章基本健康行为“日常卫生”内容。

3. 保持良好生活习惯，提高身体抗病能力，可降低呼吸道感染的可能性。

科学依据：积极锻炼身体，可增强体质，有效提高自身免疫系统的活力；规律的生活作息和均衡的膳食可提高人体自身的抗病能力；当人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。

健康行为:

(1) 应遵循“循序渐进、持之以恒”的锻炼原则，根据个人情况选择合适的锻炼方式，如散步、慢跑等。

(2) 保持正常的生活规律，避免过度劳累，保证充足的睡眠，减少心理压力，以提高机体抵御疾病的能力。

(3) 注意均衡饮食，适度增加营养，少吃辛辣食物，多吃清淡、易消化和富含维生素的水果蔬菜等食物。

(4) 根据天气变化适时增减衣服，避免着凉。



三、乙肝

1. 乙肝是一种危害大的严重传染病，但可以通过接种乙肝疫苗和其它措施预防。

科学依据：乙肝是一种病毒性传染病，引起肝脏损害，造成急性和慢性疾病。乙型肝炎可以通过安全、有效的疫苗来预防。

健康行为：

(1) 新生儿接种乙肝疫苗是预防乙肝的关键。新生儿出生后要及时并全程接种三针乙肝疫苗。

(2) 其它乙肝高危人群也要及时注射乙肝疫苗。主要包括乙肝高发区人群；医务人员，接触血液的人员；多次接受输血及血制品的患者；阳性者家庭成员，尤其是配偶等。

2. 乙肝病毒是通过接触受感染的血液或其他体液而传染，而不是日常接触。

科学依据：日常生活和工作接触不会传播乙肝病毒。乙肝病毒携带者在生活、工作、学习和社会活动中不对周围人群和环境构成威胁，可以正常学习、就业和生活。

健康行为：

(1) 避免不必要的注射、输血和使用血液制品，使用安全自毁型注射器或经过严格消毒的器具，杜绝医源性传播。

(2) 正确理解乙肝传播途径，消除对乙肝患者的歧视，为乙肝患者提供正常的学习、工作环境。



四、肺结核病

1. 肺结核主要通过咳嗽、打喷嚏传播。

科学依据：肺结核病是由结核分支杆菌感染引起的一种慢性呼吸道传染病，主要通过吸入肺结核患者咳嗽、打喷嚏时喷出的飞沫传播。

健康行为：

- (1) 勤洗手、多通风、强身健体可以有效预防肺结核。
- (2) 咳嗽喷嚏掩口鼻、不随地吐痰可减少肺结核的传播。



2. 出现咳嗽、咯痰2周以上的症状，应及时就诊。

科学依据：及时发现和治疗肺结核患者是防止肺结核传播的最有效手段。

国家为初诊的肺结核可疑症状者免费提供1次痰涂片（3份痰标本）和普通X光胸片检查；为活动性肺结核患者免费提供国家统一方案的抗结核药物、治疗期间的痰涂片检查（3或4次，每次2份痰标本）和治疗结束时的1次普通X光胸片检查（初、复治患者各提供1次免费）。

健康行为：

（1）出现咳嗽、咯痰2周以上的症状，应及时到结核病防治机构（包括疾控中心、结核病防治所和结核病定点医院等机构）就诊。

（2）肺结核患者要坚持完成全程规范治疗，这是治愈肺结核、避免形成耐药的关键。任何治疗的改变应通过医生决定。

五、艾滋病

1. 正确使用质量合格的安全套（避孕套）可大大减少感染和传播艾滋病、性病的危险。

科学依据： 艾滋病是一种危害大、病死率高的严重传染病，通过性接触、血液和母婴三种途径传播。艾滋病病毒感染者及病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性。安全套是用优质天然乳胶制成的圆筒状薄膜套，能避免直接接触性伴的体液，可减少感染艾滋病、性病的危险。

健康行为：

(1) 正确使用质量合格的安全套（避孕套）可大大减少感染和传播艾滋病、性病的危险。

(2) 妇女应主动使用女用安全套或要求对方在性交时使用安

全套。

(3) 安全套不能重复使用，每次使用后应打结、丢弃。

3. 共用注射器静脉吸毒是感染和传播艾滋病的高危险行为。

科学依据：共用注射器静脉吸毒可增加经血液感染艾滋病的机会。

健康行为：

(1) 拒绝毒品。

(2) 不幸染上毒瘾的人，要尽早戒除毒瘾。

(3) 对于暂时无法戒除毒瘾的人，可采用美沙酮替代疗法和针具交换的方法。

4. 避免不必要的注射、输血和使用血液制品。

科学依据：输入被艾滋病病毒污染的血液或血液制品，使用未经严格消毒的手术、注射、针灸、拔牙、美容等进入人体的器械，都能传播艾滋病。

健康行为：

(1) 提倡无偿献血。

(2) 避免不必要的输血和注射，使用经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品。

(3) 使用一次性或自毁型注射器。如没有条件，注射器具必须做到一人一针一管，一用一消毒。

(4) 理发、美容、修脚等服务行业所用的刀、针和其它刺破或擦伤皮肤的器具必须经过严格消毒。

5. 怀疑或发现感染艾滋病病毒的孕妇应到有关医疗机构进行咨询，接受医务人员的指导和治疗。

科学依据：感染了艾滋病病毒的妇女通过妊娠、分娩和哺乳有可能把艾滋病传染给胎儿或婴儿。在未采取预防措施的情况下，约1/3的胎儿和婴儿会受到感染。

健康行为：

(1) 孕妇在怀孕早期发现感染艾滋病病毒，应向医生咨询，充分了解艾滋病对胎、婴儿和自身的潜在危害，自愿选择是否继续怀孕。

(2) 感染艾滋病病毒的孕产妇如果选择终止妊娠，应到当地医疗卫生机构寻求咨询和终止妊娠的服务。

(3) 感染艾滋病病毒的孕产妇如果选择继续妊娠，应到当地

承担艾滋病抗病毒治疗任务的医院或妇幼保健机构，寻求免费预防母婴传播的抗病毒药物和婴儿检测服务。

（4）感染艾滋病病毒的产妇应进行婴儿喂养咨询，对所生婴儿实行人工喂养，避免母乳喂养和混合喂养。并在婴儿第12和第18个月进行免费艾滋病病毒抗体检测。



六、其它传染病

1. 接触疫水是感染血吸虫病的主要途径。

科学依据：血吸虫成虫寄生于人或哺乳动物的肠系膜静脉中，雌虫在肠系膜静脉的血管里产卵，卵随血流到肠壁，能使肠壁破溃而进入肠腔内，随大便排除。血吸虫卵在水中孵出毛蚴，后钻入钉螺体内，不断繁殖，形成大量尾蚴。含有尾蚴的钉螺遇水，尾蚴就不断逸入水中，人、畜下水接触到尾蚴而受感染，这样就得了血吸虫病。

健康行为：

(1) 不在有钉螺的湖水、河塘、水渠里进行游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜等活动。

(2) 因生产、生活和防汛需要接触疫水时，要采取涂抹防护油膏，穿戴防护用品等措施。

(3) 防止人畜粪便污染水源，粪便需经无害化处理后方可使用。

(4) 积极配合当地血吸虫病防治机构组织开展的查螺、灭螺工作。

2. 预防疟疾的关键措施是防止蚊虫叮咬。

科学依据：疟疾俗称“打摆子”、“发疟子”、“半日子”，是一种可防可治的寄生虫病。是通过蚊子叮咬传播的。当蚊虫叮咬疟疾病人时，病人血液里的疟原虫就被蚊虫吸入，经过大约10天左右在蚊体内发育后成为有感染性蚊子，当健康人被这种蚊子叮咬后就可能得疟疾。非洲、东南亚、中南美洲的一些国家和地区是疟疾高度流行区。

健康行为：

(1) 要做好个人防护，在户外可穿适当的衣物，如长袖、长

裤；暴露皮肤可涂抹驱避剂。

(2) 做好家庭防护，可使用蚊帐、纱门、纱窗，睡前在卧室喷洒灭蚊药。

(3) 在疟区当地群众用菊酯类灭蚊药浸泡蚊帐有良好效果。

(4) 赴疟疾高度流行区工作、学习和生活，请携带青蒿素类抗疟药品和蚊帐、驱蚊剂等防护品。

(5) 回国入境时，如出现发热、发冷、头痛等症状，应当主动向口岸检验检疫人员申报，以便得到及时救治。

(6) 回国后1个月内，如出现发冷、发热、头痛等症状，应当及时到医院就诊，告知医护人员自己的出国史，便于医护人员排查疟疾。

3. 手足口病的预防应做到勤通风、洗净手、喝开水、吃熟食、晒衣被、不扎堆。

科学依据：手足口病是由多种人肠道病毒引起的一种儿童常见传染病，以5岁及以下儿童为主，尤以3岁及以下儿童发病率最高。肠道病毒可经胃肠道(粪-口途径)传播，也可经呼吸道(飞沫、咳嗽、打喷嚏等)传播，亦可因接触患者口鼻分泌物、皮肤或粘膜疱疹液及被污染的手及物品等造成传播。

健康行为：

(1) 饭前便后、外出回家后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手；看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手。

(2) 婴幼儿的尿布要及时清洗、曝晒或消毒；注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。

(3) 婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴及儿童使用的餐具使用前应

充分清洗、消毒；不要让儿童喝生水、吃生冷食物。

(4) 本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所；避免接触患病儿童。

(5) 儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊。

(6) 居家治疗的患儿避免与其他儿童接触，以减少交叉感染；父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒，对患儿粪便及时进行消毒处理。

4. 了解狗的习性，避免狗咬伤，被犬、猫等咬、抓伤后应立即进行彻底清洗、消毒并尽快注射狂犬病疫苗。

科学依据：狂犬病是由狂犬病毒引起的一种急性传染病，主要在动物间传播。人类主要通过带病毒的犬、猫等动物咬伤或抓伤后感染。狂犬病毒在伤口处停留的时间大约为12小时，随后侵入机体组织。一旦被狂犬咬伤，越早处理越好。

健康行为：

- (1) 为家犬接种狂犬病疫苗。
- (2) 在抚摸狗前，先让它嗅嗅你，对于婴儿或低年龄儿童，最好不要拥抱或亲吻狗。
- (3) 避免与狗对视。
- (4) 在狗接近时保持冷静，不要从狗身边跑过，并且不要用来摆脱狗。
- (5) 不要试图阻止两条正在相互撕咬的狗。
- (6) 不要随意招惹猫、狗等动物，学会识别狗发怒的信号：龇牙露齿、向人吼叫、尾巴下垂、耳朵后倒、身体僵硬、毛发直立等。
- (7) 如果被狗攻击，最好原地双脚并拢站立，用手臂保护好脸部和颈部。如果是躺着时被狗攻击的，要马上站起来，用手护住耳朵并使脸部朝下，别动。

(8) 被狗、猫等咬、抓伤后，立即用肥皂水或清水彻底冲洗伤口至少15分钟，彻底冲洗后用2-3%碘伏（酒）或75%酒精涂擦伤口。

(9) 被犬咬伤后，应尽快就诊，由医生结合既往免疫情况进行伤口处理和免疫接种。



第二章 伤害预防

一、道路交通伤害

1. 系安全带、戴头盔、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。

科学依据：道路交通伤害已经成为我国人群的第一位伤害死因，带来了巨大的生命财产损失。道路交通伤害已被证实是可以通过各种策略和措施有效预防和控制的。





第二章 伤害预防

健康行为：

(1) 乘车或驾车时要系安全带；儿童应使用安全座椅，安全座椅应安装在后排左侧（在司机后方），严禁儿童单独或由家长抱着坐在副驾驶位置。

(2) 驾驶摩托车时要佩戴头盔，要系好带子，而不是简单地把头盔扣在头上。购买头盔时，要选择符合标准的、适合自己头部大小、颜色鲜明的头盔。

(3) 不超速驾驶。

(4) 自己酒后不开车，同时要劝阻喝了酒的亲友不开车。

(5) 禁止无证驾驶和疲劳驾驶。

(6) 注意步行安全，遵守交通规则，增加自身的可视性（如佩戴反光材料）。

(7) 注重车辆维护保养。



二、跌倒/坠落

1. 加强监管、使用安全产品、保证居家安全，预防儿童跌倒/坠落。

科学依据：缺乏成人的看管是造成跌倒/坠落的重要危险因素。楼梯、窗户、阳台均是学龄前儿童发生跌倒/坠落的重要潜在致伤因素，婴儿使用学步车也是重要的跌倒危险因素。

健康行为：

(1) 婴儿床、椅子、大床、沙发和其他儿童可以爬上去的装置远离窗户和阳台。

(2) 防护栏杆要选择竖向排列、间距不大于10厘米宽的栏杆，避免使用横向栏杆，以免儿童攀爬。

(3) 将住宅内所有窗户安装上儿童不能打开的护栏，但护栏要有开关，要保证遇到紧急情况时可以逃生。

(4) 不要使用婴儿学步车。

(5) 排除家里的危险因素，如：起褶的地毯、地板上的电线以及其他连线（网线等）；保证孩子不在湿地板上行走。

(6) 如果孩子头部受伤，导致意识不清，要立即叫救护车。同时，将意识不清的孩子侧卧，手放在头下，这种姿势有助于减少舌头向咽喉部的滑落，预防舌头影响呼吸。如果可能有骨折，不要移动跌倒的儿童。

2. 经常参加体育锻炼、保证居家安全、定期到医院检查以预防老年人跌倒。

科学依据：步态的稳定性下降和平衡功能受损是引发老年人跌倒的主要原因。老年人骨质疏松会使与跌倒相关的骨折危险性增加，尤其是跌倒导致髋部骨折的危险性增加。

健康行为：

(1) 坚持参加规律的体育锻炼，以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性。

(2) 选择适当的辅助工具，使用合适长度、顶部面积较大的拐杖。将拐杖、助行器及经常使用的物件等放在触手可及的位置。

(3) 熟悉生活环境：道路、厕所、路灯以及紧急时哪里可以获得帮助等。

(4) 衣服要舒适，尽量穿着合身的宽松的衣服。鞋子要合适，尽量避免穿高跟鞋、拖鞋、鞋底过于柔软以及穿着时易于滑倒的鞋。

(5) 调整生活方式：

- 避免走过陡的楼梯或台阶，上下楼梯、入厕时尽可能

使用扶手；

- 转身、转头时动作一定要慢；
- 走路保持步态平稳，尽量慢走，避免携带沉重物品；
- 避免去人多及湿滑的地方；
- 使用交通工具时，应等车辆停稳后再上下；
- 放慢起身、下床的速度，避免睡前饮水过多以致夜间多次起床；

次起床；

- 晚上床旁尽量放置小便器；
- 避免在他人看不到的地方独自活动。

(6) 定期检查视力，有视力障碍的老年人应佩戴合适的眼镜。

(7) 加强膳食营养，保持均衡的饮食，适当补充维生素D和钙剂。

三、溺水

1. 避免儿童接近危险水域，预防溺水。

科学依据：儿童溺水死亡最重要的危险因素是暴露于“危险”的水体。这些水体包括游泳池、水井、池塘、水库、湖泊、江河等，还包括家中的浴缸、浴盆。

健康行为：

(1) 5岁以下儿童家长或看护人应该做到：

- 绝不能将儿童单独留在浴缸、浴盆里，或呆在开放的水源边，不能把儿童独自留在卫生间和浴室。
- 无论儿童在家里、室外或其他地点的水中或水旁，家长与儿童的距离要伸手可及，专心看管，不能分心，如打电话、聊天、做家务。

- 儿童一定要由成人监管，不能将5岁以下的儿童交给未成年人看护。

- 在儿童乘船、嬉水、学习游泳时，家长应为儿童准备并使用合格的漂浮设备，如救生衣等；

- 带儿童在设有专职救生员的公共游泳场所游泳，救生员可提供救援和复苏急救，也可减少游泳儿童发生溺水的危险行为。

- 浴桶和浴池在没有使用的时候应把水放尽。

- 建筑房屋时在地上挖的坑也应该把雨水排尽或填上以防止积水。小的容器如洗涤盆应妥善保管，以防止雨水留存。

(2) 不去江、河、池塘等开放性水域中游泳、捉鱼或在旁边玩耍和打闹；即使在游泳池，也不能单独游泳，绝不能在无成人监管下游泳。

(3) 避免在不知深浅的水中跳水或潜水。

(4) 掌握施救溺水同伴技巧，当同伴落水时，在大声呼救的同时，使用树枝、木棍等施救，不能盲目下水以免造成更多的伤亡。



四、中毒

1. 安全存放农药，预防儿童中毒。

科学依据：在广大农业地区，杀虫剂是造成儿童中毒的主要毒物，不仅造成儿童急性中毒，并会造成长期慢性的毒性作用，对儿童健康和生长发育产生重大的危害。

健康行为：

(1) 避免随意放置杀虫剂、灭鼠剂、常用药物及其他对儿童来说的危险物品，这些危险物品应放在儿童拿不到的地方，例如上锁的橱柜、抽屉等。

(2) 对于一些常用的家庭化学用品，如洗涤剂、洗发水和煤油等，也应加强管理，避免随意放置，或者采用一些警示标签、无法让儿童开启的措施，以避免其误服。

2. 冬季取暖注意通风，谨防一氧化碳中毒。

科学依据：农村一氧化碳中毒主要是在房内烧炭取暖，城市一氧化碳中毒主要是洗澡时浴室通风不良造成。

健康行为：

- (1) 在农村，采取正确的燃煤取暖方式，防止一氧化碳的产生。
- (2) 正确安装和使用直排式燃煤热水器。
- (3) 在洗浴时注意浴室的通风。



五、烧烫伤

1. 热源远离儿童，预防烧烫伤。

科学依据：烧烫伤的发生在婴儿伤害中占18%，在1-4岁儿童的伤害中占9%。绝大多数烫伤是由于接触高温液体引起的。儿童烧伤主要发生在家中，家中最常见发生在厨房。

健康行为：

(1) 小儿洗澡应先放冷水再添加热水；家中热水器水温调至50摄氏度以下。

(2) 热水瓶、饮水机应摆放合理；热汤、热水、热容器等物品均不可随意置于地面上或小儿可触及的低矮桌椅或其他小儿容易触及的地方。

(3) 将室内的起居区域与烹饪区域分隔开，在家中使用烟

雾探测器，电源线路装置应安全隐蔽。放置热源的桌面尽量避免使用台布。

(4) 安全燃放烟花爆竹。

(5) 烧烫伤发生后，对烧烫伤创面立即使用冷水（非冰水）进行冷却。



第三章

口腔健康

一、行为习惯

1. 每天早晚两次刷牙，睡前刷牙更重要。

科学依据：刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。特别是夜间入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，细菌容易生长，因此睡前刷牙很重要。





第三章 口腔健康

健康行为：

- (1) 做到每天至少刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。
- (2) 做到“一人一刷一口杯”，避免交互感染。
- (3) 提倡使用保健牙刷，每3个月更换一次牙刷。若刷毛发生弯曲或倒伏，会对口腔的软硬组织造成损伤，则需立即更换。
- (4) 使用正确的方法刷牙，正确的刷牙方法能有效清除龈沟内牙菌斑。
提倡用水平颤动拂刷牙方法，具体操作要领为：
 - 手持牙刷刷柄，先将刷头放置于口腔内一侧的后牙牙

颈部，刷毛与牙长轴大约呈45°角，刷毛指向牙根方向（上颌牙向上，下颌牙向下），轻微加压，使刷毛部分进入牙龈沟内，部分置于牙龈上。

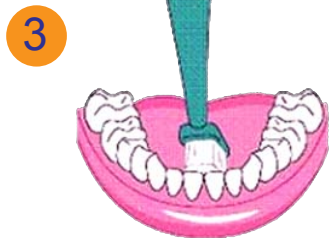
- 以2~3颗牙为一组开始刷牙，用短距离水平颤动的往返动作在同一个部位至少刷10次，然后将牙刷向牙冠方向转动，继续拂刷牙齿的唇（颊）舌（腭）面。

- 刷完第一个部位之后，将牙刷移至下一组2~3颗牙的位置重新放置，注意与第一个部位保持有重叠的区域，继续进行下一个部位的刷牙。

- 刷上前牙舌面时，将刷头竖放在牙面上，使前部刷毛接触龈缘，自上而下拂刷。刷下前牙舌面时，自下而上拂刷。

- 刷咬合面时，刷毛指向咬合面，稍用力作前后短距离来回刷。

水平颤动拂刷牙法



(5) 刷牙后应用清水冲洗牙刷，并将刷毛上的水分甩干，刷头向上放在口杯中置于通风处。

(6) 在每天刷牙的同时，提倡选择使用牙线或牙间刷清洁牙间隙。

(7) 饭后漱口，去除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。

2. 提倡使用含氟牙膏。

科学依据：使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，特别适合于有患龋倾向的儿童和老年人使用。

健康行为：

(1) 购买牙膏时，查看牙膏外包装，选择购买含氟牙膏。

(2) 学龄前儿童使用含氟牙膏刷牙，应在家长或老师的监督指导下应用，以防误吞。

二、龋病

1. 做好龋病预防，发生龋病积极治疗。

科学依据：龋病（俗称虫牙或蛀牙）是危害我国居民口腔健康的最常见的疾病。龋坏早期一般没有疼痛不适的感觉，只有在医生检查时才可发现牙面上有黑点或白斑；进一步发展就可形成龋洞，遇酸、甜、冷、热等刺激时会感到疼痛不适；严重时由冷、热刺激引起的疼痛十分明显；如果得不到及时治疗，最后牙体破坏变成残根、残冠，甚至导致牙齿丧失，造成严重的咀嚼困难，影响身体健康。

健康行为：

(1) 母乳喂养可以降低患龋病的危险性。

(2) 乳牙萌出之后，不要让幼儿长时间含着装有甜奶或甜饮料的奶瓶，尤其不能含奶瓶睡觉。

(3) 鼓励多吃纤维性食物，有利于牙齿的自洁作用，增强咀嚼功能。

(4) 尽量少吃含糖量高的食物，少喝碳酸饮料，喝完要用清水漱口。

(5) 及时治疗乳牙龋病，健康的乳牙有利于恒牙的正常发育和萌出，以及全身正常生长发育。“乳牙总是要换的，坏了不用治”的看法是错误的。

(6) 发现龋齿，及时进行充填。

(7) 老年人出现了根面龋应及时治疗。

2. 用窝沟封闭方法预防“六龄牙”（第一恒磨牙）的窝沟龋。

科学依据：“六龄牙”是萌出时间最早的恒磨牙，其咀嚼功能最强大，也最容易发生龋病，甚至造成过早脱落。窝沟封闭是用高分子材料把牙齿的窝沟填平，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，达到预防窝沟龋的作用。

健康行为：

- （1）当第一恒磨牙萌出后，主动到医院进行窝沟封闭。
- （2）窝沟封闭后还应坚持正确刷牙。
- （3）在进行定期口腔检查时，如果发现封闭剂脱落应重新封闭。

三、牙周病

1. 积极防治牙周炎。

科学依据：牙周疾病是发生在牙齿周围支持组织（牙骨质、牙槽骨、牙龈、牙周膜）的各种疾病。首先是牙龈红肿、触碰时容易出血，如果得不到及时治疗，会出现牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙周袋形成、牙齿松动与移位，有时还会引起牙周溢脓、口腔异味，最后使牙齿脱落或拔除。

健康行为：

(1) 提倡每年洁牙（洗牙）一次。洁牙过程中可能会有轻微的出血，洁牙之后也可能会出现短暂的牙齿敏感，但一般不会伤及牙龈和牙齿，更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。

(2) 吸烟有害牙周健康，应尽早戒除吸烟。吸烟者牙齿表面

常常出现褐色烟斑和牙石，引发口腔异味，影响个人外观形象和社会交往。

(3) 出现牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治。



四、定期口腔检查

1. 做到定期进行口腔健康检查。

科学依据：口腔疾病常是缓慢发生的，早期多无明显症状，一般常不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多的费用，治疗效果还不一定十分满意。

健康行为：

(1) 要做到每年至少进行一次口腔健康检查，及时发现口腔疾病，早期治疗。

(2) 女性在计划怀孕时，应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔内的疾病或隐患，避免在怀孕期间可能因为发生口腔急症，而带来的治疗不便和风险。

(3) 孕妇做到每隔3个月口腔健康检查一次。

(4) 老年人，2~12岁儿童，口腔疾病易感人群则应每半年检查一次口腔健康。

(5) 选择具备执业资质的医疗机构进行口腔保健和治疗。



执业资质医疗机构

第四章

心理健康

一、维护心理健康

1. 有效人际沟通能够减少心理行为问题的发生。

科学依据：有效的人际沟通，不仅可以满足人认识社会与他人的基本需要，建立社交网络，改善人际关系，而且有利于深化自我认识，挖掘自我潜能。缺乏倾诉情感的能力的人更容易患身心疾病（如原发性高血压、胃溃疡等）和精神障碍（如药物依赖、创伤后应激障碍等）。





第四章 心理健康

健康行为：

(1) 能恰当地表达喜欢、欣赏、称赞、感激、不满、生气、失望、愤怒等。如“谢谢你的帮助，现在我感觉好多了。”“我不喜欢你用那种态度和我说话。”不要认为向别人倾诉会让人看不起，也不要认为哭是没出息的表现。

(2) 坦诚而清楚地说“不”。

(3) 别人讲话时，注意倾听，即保持认真、警觉、注意观察和深入思考，并给予回应。

(4) 家长多与孩子进行情感、语言和身体的交流，培养孩子良好的生活行为习惯。

(5) 鼓励学龄前儿童与小伙伴一起游戏、分享情感，培养孩子的独立与合作能力。

(6) 学龄儿童和青少年应学会情感交流、增强社会适应能力、培养兴趣爱好。

(7) 中青年要构建良好的人际支持网络，学会主动寻求帮助和张弛有度地生活，发展兴趣爱好。

(8) 中老年人要接受由于年龄增大带来的生理变化，建立新的人际交往圈，多参加社区和社会活动，学习新知识，拓展兴趣爱好。

2. 怀疑有心理问题时，要及早去专业机构接受心理咨询。

科学依据：心理问题是可防、可治的。轻度的心理问题可以通过心理咨询和治疗而康复，严重的精神疾病可以通过规范化的、有效的药物治疗、社会心理治疗等手段，多数患者可以治愈，维持正常的生活、学习和工作能力。

健康行为：

(1) 有心理问题时，要及时到正规的医疗和心理咨询机构咨询、治疗；或致电心理咨询热线获得帮助。

(2) 如发现家庭成员、邻居、同事、同学等有明显的言语或行为异常，要考虑可能出现心理问题或精神疾病，应及时陪同其到精神专科医院或综合医院的精神科或心理科进行咨询、检查和诊治。

(3) 正确观念：心理有问题 ≠ 精神病。

心理问题 ≠ 思想问题。

表6-1 心理咨询热线一览表

热线名称	热线号码
中国心理危机干预热线	800-810-1117
深圳心理危机干预热线	0755-25629459
南京生命求助热线	025-86528082
长沙市心理危机干预热线	0731-87965799
北京协和启迪心理咨询中心救助热线	010-65132928
上海心理危机干预热线	021-64383562
杭州心理研究与干预中心救助热线	0571-85029595
武汉市精神卫生中心危机干预中心救助热线	027-85844666 / 51826188
广州市青少年心理健康热线	020-83182110
天津市心理危机干预热线	022-96051199
四川省心理危机干预中心热线	028-87577510 / 87528604
重庆市心理危机干预中心热线	023-66644499
青岛市心理危机干预中心自杀干预热线	0532-85659516
石家庄心理危机干预热线	0311-6799116



维护
心理健康



3. 良好的睡眠有助于身心健康。

科学依据：睡眠可使疲劳的神经细胞恢复正常的生理功能，精神和体力得到恢复。失眠可引起病人焦虑、抑郁，或恐惧心理，并导致精神活动效率下降，妨碍社会功能。

健康行为：

(1) 每日应规律运动，睡前宜做温和及放松身心的活动，如泡热水澡、肌肉松弛及呼吸运动，切忌睡前两小时进行剧烈活动。

(2) 维持规则的睡眠作息，每日按时上床入睡及起床。维持舒适的睡眠环境：适当室温、灯光、少噪音及舒适床垫。

(3) 不要强迫自己入睡，如果躺在床上超过三十分钟仍然睡不着，就起床做些温和的活动，直到想睡了再上床。

(4) 晚餐后禁喝咖啡、茶、可乐、酒及抽烟。睡前的小点心

有助睡眠，然而不宜吃太饱。

(5) 睡前可用温热水洗脚，以改善血液循环。

(6) 如果您出现了早醒或睡眠不深，甚至整夜不眠，自己无法调整，影响了正常工作、生活，应该及时就医。

(7) 如果您或您身边的人有严重的打鼾，并且白天嗜睡，应该及时就医。

4. 在突发事件发生后，正确调节心态或寻求帮助，能够减轻恐惧或减少心理疾病的发生。

科学依据：各类自然灾害、人为事故、交通意外、暴力事件等，除直接影响人们的正常生活外，还会引起明显的心理痛苦，严重的可引起精神障碍。认识突发事件带来的心理变化，积极寻求心理支持和救助，是避免突发事件导致的精神卫生问题的可行方法。

健康行为：

(1) 突发事件发生后，应从官方获取相关信息，如事件的进展、防护措施等，不要轻信小道消息。

(2) 突发事件发生后，注意自己的感情、行为和思维的变化，当突发事件发生时感到痛苦是正常的，如悲伤、担心、注意力难以集中、失眠等。在随后的几周和几月里多数人可能会感觉好起来，如果几个星期后痛苦没有减少或变得更坏了，应寻求专业的帮助。

(3) 不要通过暴饮暴食、大量饮酒等方式缓解负性情绪。

二、抑郁

1. 躯体疾病或重大生活事件可能引起抑郁情绪，应及时缓解。

科学依据：抑郁是每个人都可能出现的一种心理状态，而不是一种缺点或性格缺陷。躯体疾病，如各种癌症、脑血管意外、高血压、冠心病、糖尿病、类风湿性关节炎等疾病；以及生活事件的应激，如亲人病故、生孩子、工作压力太大等，均可导致抑郁情绪，这并不意味着患上了抑郁症。通过自我心理调节、心理治疗及适当的抗抑郁药治疗，抑郁大多能够缓解。

健康行为：

- (1) 有一两个知心朋友，遇事能够谈心。
- (2) 培养兴趣爱好，多参加社区或工会组织的活动，充实生活。
- (3) 接纳他人，也接纳自己；接纳自己的优秀，也接纳自己的不完美。
- (4) 不要通过抽烟、喝酒解闷、消愁。研究显示，使用酒精、尼古丁会引发抑郁。

2. 怀疑患有抑郁症应及时寻求专业帮助。

科学依据：抑郁症是以明显而持久的心境低落为主的一种精神障碍，表现为情绪低落、对兴趣减退持续超过2星期，可伴有自责、无助、无望、自杀观念或行为、睡眠障碍、食欲改变、体重下降、性欲减退、注意力减退。心理治疗及抗抑郁药等相关药物治疗是抑郁症的有效治疗手段。

健康行为：

(1) 对自己的心理状态有所警觉，如果怀疑患有抑郁症，及时寻求专业帮助。

(2) 如果有身体的不适、体重的下降，但检查没有发现异常情况，要想到可能患有抑郁症。

(3) 如果怀疑周围有人要自杀，要立即告知其亲友，寻求心理/精神科医生帮助。紧急情况时报警。

表6-2 抑郁自评量表

下面有20条题目，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，每一条文字后有四个格，分别表示：没有或很少时间（过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天）；小部分时间（过去一周内，有1-2天有过这类情况）；相当多时间（过去一周内，3-4天有过这类情况）；绝大部分或全部时间（过去一周内，有5-7天有过这类情况）。根据你最近一个星期的实际情况在适当的方格里进行选择。

问题	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4
2. 我觉得一天之中早晨最好	4	3	2	1
3. 我一阵阵地哭出来或是想哭	1	2	3	4

表6-2续 抑郁自评量表

问题	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
4. 我晚上睡眠不好	1	2	3	4
5. 我吃的和平时一样多	4	3	2	1
6. 我与异性接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1
7. 我发觉我的体重在下降	1	2	3	4
8. 我有便秘的苦恼	1	2	3	4
9. 我心跳比平时快	1	2	3	4
10. 我无缘无故感到疲乏	1	2	3	4
11. 我的头脑和平时一样清楚	4	3	2	1
12. 我觉得经常做的事情并没有困难	4	3	2	1
13. 我觉得不安而平静不下来	1	2	3	4

表6-2续 抑郁自评量表

问题	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
14. 我对将来抱有希望	4	3	2	1
15. 我比平常容易激动	1	2	3	4
16. 我觉得做出决定是容易的	4	3	2	1
17. 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我	4	3	2	1
18. 我的生活过得很有意思	4	3	2	1
19. 我认为如果我死了别人会生活的更好些	1	2	3	4
20. 平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣	4	3	2	1

结果：将20个项目的各个得分相加，即得总粗分，总粗分的正常上限为41分。

抑郁严重度=总粗分/80。0.5以下者为无抑郁；0.5—0.59为

为轻微至轻度抑郁；0.6—0.69为中至重度；0.7以上为重度抑郁。仅做参考。测出有抑郁症之后，应该及时到精神科门诊进行详细的检查、诊断及治疗。

三、焦虑

1. 正常的焦虑可以通过自我心理调节、腹式呼吸、渐进式肌肉放松等方法缓解。

科学依据：焦虑是当人们面对潜在的或真实的危险或威胁时都会产生的情感反应，绝大多数属于正常反应，腹式呼吸和渐进性肌肉方式等方法可以缓解焦虑。

健康行为：

- (1) 增加自信，减少自卑感，减少对尚未发生的事情做出负性判断，如“明天我肯定考不好”，“我将被老板辞退”。
- (2) 将更多的注意力集中于“做事”本身，而不是放在你想

要透过做事而获得的结果上面。

(3) 当发现自己愤怒、担忧、害怕时，有意识地进行腹式呼吸。

腹式呼吸的方法：取仰卧或舒适的坐姿，放松全身。吸气时，腹部隆起，胸部保持不动，在感觉舒服的前提下，尽量吸得越深越好；呼气时，腹部凹陷，胸部保持不动。起初可以将右手放在腹部肚脐，左手放在胸部，体会腹部的一起一落，经过一段时间的练习之后，就可以将手拿开。

(4) 当出现紧张、失眠、压力大时，可进行渐进式肌肉放松练习，高血压患者可每天进行2次。

渐进性肌肉放松训练的方法为依次紧张、放松身体的各个肌肉群。在肌肉放松练习时，尽可能地使自己坐得或躺得舒适，首先皱紧眉头，体会眉头紧张的感觉，慢慢舒展眉头肌肉，眉头肌肉放松——体会眉头放松的感觉，然后皱起鼻子，并保持，鼻部

肌肉放松……以同样的方法依次放松头、颈、肩、手臂、躯干、股、腿和足部肌肉，最后身体完全放松。放松训练的音视频资料从中国疾控中心网站上将可以免费下载。网址：

<http://www.chinacdc.cn/spclk/>

2. 怀疑患焦虑症应及时寻求专业帮助。

科学依据：焦虑症又称焦虑性神经症，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症，其焦虑并非由实际威胁所引起，或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。抗焦虑药物等药物治疗及心理治疗是焦虑症的主要治疗方法。

健康行为：

(1) 对自己的心理状态有所警觉，如果怀疑患有焦虑症，及时寻求专业帮助。

表6-3 焦虑自评量表

下面有20条题目，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，每一条文字后有四个格，分别表示：没有或很少时间（过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天）；小部分时间（过去一周内，有1-2天有过这类情况）；相当多时间（过去一周内，3-4天有过这类情况）；绝大部分或全部时间（过去一周内，有5-7天有过这类情况）。根据你最近一个星期的实际情况在适当的方格里进行选择。

问题	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
1. 我觉得比平常容易紧张和着急	1	2	3	4
2. 我无缘无故地感到害怕	1	2	3	4
3. 我容易心里烦乱或觉得惊慌	1	2	3	4

表6-3续 焦虑自评量表

问题	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
4. 我觉得我可能将要发疯	1	2	3	4
5. 我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸	4	3	2	1
6. 我手脚发抖打颤	1	2	3	4
7. 我因为头痛、头颈痛和背痛而苦恼	1	2	3	4
8. 我感觉容易衰弱和疲乏	1	2	3	4
9. 我觉得心平气和, 并且容易安静地坐着	4	3	2	1
10. 我觉得心跳得很快	1	2	3	4
11. 我因为一阵阵头晕而苦恼	1	2	3	4
12. 我有晕倒发作, 或觉得要晕倒似的	4	3	2	1
13. 我吸气呼气都感到很容易	4	3	2	1

表6-3续 焦虑自评量表

问题	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
14. 我手脚麻木和刺痛	1	2	3	4
15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16. 我常常要小便	1	2	3	4
17. 我的手常常是干燥温暖的	4	3	2	1
18. 我脸红发热	1	2	3	4
19. 我容易入睡并且一夜睡得很好	4	3	2	1
20. 我做恶梦	1	2	3	4

结果：将20个项目的各个得分相加，即得总粗分，总粗分的正常上限为40分。将总粗分乘以1.25以后取得整数部分，就得到标准分。标准分低于50分为没有焦虑，50—59分为轻度焦虑，60—69

分为中度焦虑，70分以上为重度焦虑。这个测试表只是一个初步的筛选，真正的诊断仍然需要专业医生来判断。

四、老年痴呆

1. 老年痴呆是可以预防的。

科学依据：老年痴呆是一种大脑的退行性病变，以起病隐匿，记忆力、智力呈慢性进行性减退，乃至部分或全部丧失，并影响到日常生活和社交活动能力为主要特征，可伴有精神和行为异常的表现。增强文化修养、增加人际交往和兴趣爱好，减少有毒物质接触等对预防老年性痴呆有利。预防脑卒中及复发可以治疗和预防血管性痴呆。

健康行为：

(1) 常吃含有胆碱和维生素B的食物，含胆碱丰富的食物有豆类及其制品、蛋类、花生、核桃、鱼、瘦肉等。维生素B能有效

地降低老年痴呆的发病率，含维生素B的食物有贝类、海带、动物肝、肾、白菜和萝卜等。

(2) 多动脑多学习，如看书、看报、读书、下棋、看电视、与人交谈等，大脑经常接受信息刺激，脑细胞才能发达，促进大脑思维活动，并帮助保持和增加记忆功能，预防痴呆的发生。

(3) 尽量少使用或不使用铝质炊具，过量进入人体的铝元素可损害中枢神经系统，易导致痴呆。

(4) 预防脑卒中（详见第二章“脑卒中”内容）。



2. 怀疑患有老年痴呆应及早就医。

科学依据：随着年龄的增长，痴呆的发病率和患病率均呈逐渐增高的趋势，80岁以上老人痴呆患病率可高达20%。但有些早期症状能通过药物治疗得到缓解，适当照料和正确的药物治疗，能够帮助患者减少痛苦，提高生活质量。

健康行为：

(1) 发现自己或家人出现记忆丧失、定向力障碍、性格变化、言语功能下降等，要及时就医。

表6-4 老年痴呆自我测试量表

问题	完全正常	略微恶化	非常恶化
1. 知道今天是星期几和几月吗？	2	1	0
2. 如果出门的话，还与以往一样认识路吗？	2	1	0
3. 能记住家里的地址及电话号码吗？	2	1	0
4. 能记住东西通常放的地方吗？	2	1	0
5. 如果东西没有放在通常放置的地方，能够找到吗？	2	1	0
6. 能否使用家用电器（洗衣机、电视等）？	2	1	0
7. 能否自己穿衣和根据天气调整穿着？	2	1	0

表6-4续 老年痴呆自我测试量表

问题	完全正常	略微恶化	非常恶化
8. 购物时会算账吗?	2	1	0
9. 如果没有身体问题, 是否出现活动能力变差?	2	1	0
10. 能否理解书的内容或电视剧的情节?	2	1	0
11. 还能写信吗?	2	1	0
12. 能自己回忆起几天前的对话吗?	2	1	0
13. 经过提醒依然不能回忆起这段对话吗?	2	1	0
14. 是否在讲话过程中忘记想说的话?	2	1	0
15. 是否在讲话过程中有时找不到合适的词语?	2	1	0
16. 是否认识非常熟悉的人?	2	1	0
17. 能否记得非常熟悉的人的姓名?	2	1	0

表6-4续 老年痴呆自我测试量表

问题	完全正常	略微恶化	非常恶化
18. 对于非常熟悉的人，能否记得这个人住在哪里？ 做什么工作？	2	1	0
19. 是否能记起近期发生的事情？	2	1	0

这个表由19个日常生活中的场景问题构成。每个问题的评分分为三级：完全正常（计2分）、略微恶化（计1分）、非常恶化（计0分），在您认为符合的那项上打“√”，然后把各项分数相加（正常38分），就是最后的总分。如果总分低于33分，建议您尽早去医院检查。这个测试表只是一个初步的筛选，真正的诊断仍然需要专业医生来判断。



卫生部疾病预防控制局
中国疾病预防控制中心