

# 《中国公民健康素养》

## 图书基本信息

书名：《中国公民健康素养》

13位ISBN编号：9787117100182

10位ISBN编号：7117100184

出版时间：2008-5

出版社：中华人民共和国卫生部 人民卫生出版社 (2008-05出版)

页数：37

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中国公民健康素养》

## 内容概要

《中国公民健康素养:基本知识技能释义》内容简介为：《释义》的出版，为各级卫生部门和广大医疗卫生工作者提供了把握健康素养基本内容的范本。充分了解和利用这个范本，有助于指导和帮助群众在日常生产生活中正确处理经常遇到的生理、心理和环境等问题，养成健康的行为习惯和生活方式，促进人民群众通过提高健康素养自觉地维护自身的健康。

# 《中国公民健康素养》

## 书籍目录

一、基本知识和理念二、健康生活方式与行为三、基本技能附录

## 章节摘录

一、基本知识和理念

1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。载于世界卫生组织（WHO）宪章的这个定义，提示人们健康不仅仅是无疾病、不虚弱，它还涉及身体、心理和社会适应三个方面。身体健康表现为体格健壮，人体各器官功能良好。心理健康指能正确评价自己，应对处理生活中的压力，能正常工作，对社会作出自己的贡献。社会适应的完好状态，是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

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。每个人都有获取自身健康的权利，也有不损害和（或）维护自身及他人健康的责任。每个人都可以采取并坚持健康的生活方式，获取健康，提高生活质量。预防为主越早越好，选择健康的生活方式是最好的人生投资。提高每个公民健康水平，需要国家和社会全体成员共同努力，营造一个有利于健康的支持性环境。

3.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。健康生活方式，是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样，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。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，动则有益，贵在坚持。运动应适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，一般应达到每分钟150~170（次）减去年龄为宜，每周至少运动3次。

# 《中国公民健康素养》

## 编辑推荐

《中国公民健康素养:基本知识与技能释义》是由人民卫生出版社出版的。

# 《中国公民健康素养》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)