

中国公民健康素养——基本知识与技能 (2024年版)

(征求意见稿)

序

健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。党的二十大擘画了全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图。

习近平总书记指出，“现代化最重要的指标还是人民健康，这是人民幸福生活的基础。”健康优先发展是以人民为中心的发展思想在推进中国式现代化建设中的体现，既是经济发展成果的有力支撑，又能为中国经济高质量发展提供新动能。

健康素养指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。健康素养是健康的重要决定因素，与人均预期寿命、健康状况密切相关。提高全民健康素养水平，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。主动学习健康知识、掌握健康技能、践行健康生活方式，提升健康素养水平，是公民做好自身健康第一责任人的必备条件；向社会公众提供科学、权威

的健康科普信息是政府履行健康责任的重要体现。

党和政府高度重视健康素养促进工作。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上，明确提出“建立健全健康教育体系，提升全民健康素养”的要求。2016年10月，中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，将提高全民健康素养作为重点工作任务；2019年，“提高公民健康素养”被写入《基本医疗卫生与健康促进法》法条。“居民健康素养水平”已被纳入多种考核体系，成为衡量经济社会发展水平和评价卫生健康工作成效的重要指标之一。

2008年5月，卫生部以公告形式发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》，首次以政府文件的形式明确了我国城乡居民应该具备的基本健康知识与技能，为面向城乡居民开展健康知识普及提供了重要依据。2015年，为适应城乡居民健康问题和健康需求的变化，在国家卫生计生委相关司局指导下，中国健康教育中心对健康素养内容进行了第一次修订，形成《中国公民健康素养——基本知识与技能释义（2015年版）》。

近年来，我国经济社会快速发展，人民健康水平显著提升，幸福感、获得感明显增强。同时，在健康领域也面临着一些新的形势，一方面是人口老龄化程度加深，慢性非传染性疾病负担加重，传染病的威胁仍然存在，不健康饮食、缺乏运动、吸烟、饮酒等不健康生活方式较普遍；另一方面，网络技术的快

速发展和社交媒体的迅速增长，使人们获取健康信息的渠道更加新颖多样，内容更加新鲜丰富，公众主动获取健康信息的积极性显著增强，需求更加多元化，这对健康信息的质量提出了更高的要求。为积极践行“以人民为中心”的发展思想，满足人民群众对美好生活的向往和对健康生活的追求，落实党的二十大提出的“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”的总体要求，贯彻“预防为主”的卫生健康工作方针，大力推进健康中国建设，2023年，在国家卫生健康委宣传司指导下，中心再次组织专家，启动了对健康素养内容的修订工作。按照“总体框架不变，条目数量不变，更新完善，查漏补缺”的原则，经过文献梳理、需求调研、专家论证、撰稿统稿、严格循证、交叉审读、征求意见等工作环节，历时1年完成，近百名专家参与，涉及30多个专业领域。本次修订增加了传染病防控、慢阻肺、骨质疏松、口腔健康、安全急救、文明健康绿色环保生活方式等内容，覆盖健康中国行动全部15个专项行动和全生命周期；参考最新循证依据，更新了核心知识点，最终形成《中国公民健康素养——基本知识与技能释义(2024年版)》。

本次修订形成了全面系统、科学准确、适用性强的健康科普核心信息知识库，为各级健康教育专业机构、医疗卫生机构、媒体、社会相关机构开展健康教育和健康科普工作提供重要依据。

下一步，希望各地各相关部门围绕《中国公民健康素养——

—基本知识及技能释义（2024年版）》进行广泛宣传普及，进一步提高公众健康素养，推进健康中国目标实现。在此，谨向参与修订工作的各位专家及相关同志致以诚挚的感谢！

编写组

2024年3月

一、基本知识和理念

1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康的最有效、最经济手段。

2.公民依法享有健康权，每个人都有维护自己 and 他人健康的责任。

3.主动学习健康知识，践行文明健康生活方式，维护和促进自身健康。

4.环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

5.无偿献血，助人利己。

6.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

7.定期进行健康体检。

8.血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。

9.传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节，防控传染病人人有责。

10.儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗，成年人也可通过接种疫苗，达到防感染、防重症效果。

11.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。

12.出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核；坚持规范治疗，大部分肺结核患者能够治愈。

13.家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗、消毒伤口，并尽快注射狂犬病人免疫球蛋白（或血清或单克隆抗体）和人用狂犬病疫苗。

14.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。

15.不加工、不剥食病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。

16.关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要做好自我健康管理。

17.关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者要做好自我健康管理。

18.关注肺功能，控制慢阻肺危险因素，慢阻肺患者要做好自我健康管理。

19.积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

20.预防骨质疏松症，促进骨骼健康。

21.关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

22.关爱青少年和女性生殖健康，选择安全、适宜的避孕措施，预防和减少非意愿妊娠，减少非医学需要的人工流产，保护生育能力。

23.劳动者依法享有职业健康保护的权利；劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素（如粉尘、噪声、有毒有害气体等），遵守操作规程，做好个人防护，避免职业健康损害。

24.保健食品不是药品，正确选用保健食品。

二、健康生活方式与行为

25.体重关联多种疾病，要吃动平衡，保持健康体重，避免超重与肥胖。

26.膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配，不偏食，不挑食。

27.膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐。

28.提倡每天食用奶类、大豆类及其制品，适量食用坚果。

29.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。

- 30.珍惜食物不浪费，提倡公筷分餐讲卫生。
- 31.注意饮水卫生，每天足量饮水，不喝或少喝含糖饮料。
- 32.科学健身，贵在坚持。健康成年人每周应进行 150 分钟中等强度或 75 分钟高强度有氧运动，每周应进行 2~3 次抗阻训练。
- 33.不吸烟（含电子烟），吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多重有害物质，会对健康产生危害。
- 34.烟草依赖是一种慢性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益，戒烟时可寻求专业戒烟服务。
- 35.少饮酒，不酗酒。
- 36.重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。
- 37.每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪，正确认识焦虑症和抑郁症。
- 38.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应及时就医。
- 39.劳逸结合，起居有常，保证充足睡眠。
- 40.讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯，科学使用消毒产品，积极预防传染病。
- 41.保护口腔健康，早晚刷牙，饭后漱口。
- 42.科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。
- 43.合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，遵医嘱使用抗微生物药物。
- 44.遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物，预防药物依赖。
- 45.拒绝毒品。
- 46.农村使用卫生厕所，管理好禽畜粪便。

- 47.戴头盔、系安全带；不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶；儿童使用安全座椅，减少道路交通伤害。
- 48.加强看护和教育，预防儿童溺水，科学救助溺水人员。
- 49.冬季取暖注意通风，谨防一氧化碳中毒。
- 50.主动接受婚前和孕前保健，适龄生育，孕期应遵医嘱规范接受产前检查，住院分娩。
- 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。
- 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。

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。
- 54.会阅读食品标签，合理选择预包装食品。
- 55.识别常见危险标识，远离危险环境。
- 56.科学管理家庭常用药物，会阅读药品标签和说明书。
- 57.会测量脉搏、体重、体温和血压。
- 58.需要紧急医疗救助时，会拨打120急救电话。
- 59.妥善存放和正确使用农药，谨防儿童接触。
- 60.遇到呼吸、心搏骤停的伤病员，会进行心肺复苏，学习使用自动体外除颤器（AED）。
- 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。
- 62.会处理烧烫伤，会用腹部冲击法排出气道异物。
- 63.抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

64.发生火灾时，拨打火警电话 119，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。

66.发生洪涝灾害时，选择正确避险方式，会自救互救。