

新版“健康素养66条”来了

做自身健康的“第一责任人”

本报记者 王美华

健康中国
奋发有为

近日，国家卫健委公布《中国公民健康素养——基本知识及技能（2024年版）》（即新版“健康素养66条”），并将围绕该“健康素养66条”开展多种形式的健康科普和宣传活动。同时，国家卫健委、国家中医药局、国家疾控局决定从今年6月起，开展“全民健康素养提升三年行动”，以宣传推广新版“健康素养66条”为主线，引导公众自觉践行文明健康绿色环保的生活方式，让人民群众更好地重视健康、维护健康、享受健康，让每个人能够真正成为自己健康的“第一责任人”。

全国居民健康素养水平稳步提升

监测显示，近年来我国居民健康素养水平稳步提升，由2012年的8.80%上升到2023年的29.70%，目前已接近《“健康中国2030”规划纲要》提出的“到2030年，居民健康素养水平达到30%”的目标。

“健康素养66条”自2008年发布以来，在提高公众健康素养、促进人民健康方面发挥了重要作用。2015年进行了第一次修订，这次是第二次修订。”中国健康教育中心主任李长宁介绍，本次修订主要是考虑到我国卫生健康工作面临新形势、新任务、新要求，例如人口老龄化程度进一步加深，慢性非传染性疾病的负担持续加重，新发再发传染病的风险持续存在，这些都对公众的健康素养提出了更高要求，“特别是随着科学技术的发展，卫生健康领域中的新知识、新技术不断涌现，这些都要求我们要与时俱进，对‘健康素养66条’进行修订”。

“健康素养66条”明确了24条基本健康知识和理念、28条健康生活方式与行为、14条健康基本技能。李长宁介绍，此次修订遵循总体框架不变、更新完善、查漏补缺的原则，主要修订内容包括：增加了个人健康权利和责任的相关内容，倡导每个人是自己健康第一责任人的理念；增加了传染病防治相关知识；增加了慢阻肺、骨质疏松、健康口腔、文明健康绿色环保生活方式等方面的健康知识；增加了安全与急救、家庭药箱储备、自测血压等方面的健康技能；根据最新的研究成果，更新了相关的知识点。

值得注意的是，新修订的“健康素养66条”中，涉及食品营养的内容就有8条。当前，我国居民的饮食结构情况如何？

“近年来，我国居民整体营养状况和膳食结构得到明显改善，但膳食结构仍然存在一定的不合理之处，主要表现为人均烹调用油、盐的摄入量偏高，而奶类及其制品、大豆及其制品、蔬菜水果的摄入量不足。”北京协和医学院临床营养科主任于康表示，建议加强健康宣教，推广《中国居民膳食指南（2022）》，有针对性地调整饮食结构，增加大豆制品、奶类和蔬菜水果的摄入量，控制油、盐的摄入，培养居民良好的饮食习惯。同时，倡导合理运动，做到吃动两平衡，保持健康体重；贯彻落实“三减三健”行动，即减盐、减油、减糖，以及健康口腔、健康体重、健康骨骼；针对常见慢性疾病，包括高血压、高血脂症、糖尿病等，国家卫健委已发布相应的营养指南，应加强对慢性病营养指南的推广解读学习和落实。

不断增加优质健康科普产品供给

如今，健康科普越来越受到公众的关注，但网络上健康科普内容鱼龙混杂，一些伪科普或不科学的说法措辞易误导公众。

“我们有时候会遇到一些老年朋友来咨询，他们在微信朋友圈中会收到相关信息，向我们询问（这些信息的）科学性、有效性等。”国家卫健委宣传司副司长米锋介绍，为遏制虚假健康信息、净化网络空间，2022年，国家卫健委会同中宣部、中央网信办等部门，制定印发了《关于建立健全全媒体健康科普知识发布和传播机制的指导意见》，从发布、传播、监管、社会监督等多环节发力，规范媒体和互联网平台的健康知识发布和传播。

米锋表示，互联网平台主体应当履行信息内容管理责任，健全健康科普知识生产、审核、发布等管理制度，平台的编辑和健康科普知识审核人员应具备相关专业背景，保证科学性、准确性和适用性。虚假信息应及时删除，防止误导群众。

此外，近日发布的《全民健康素养提升三年行动方案（2024—2027年）》主要目标之一就是：健康科普信息传播环境更加清朗，权威健康科普作品全方位、多渠道推送，虚假错误信息得到坚决遏制。

“从今年开始，每年6月我们将集中开展全民健康素养提升主题宣传活动。”米锋介绍，“全民健康素养提升三年行动”主要包括4个方面：不断增加优质健康科普产品供给，汇集优质资源，持续发布通俗易懂的科普作品；不断净化健康科普信息传播环境，加强多部门联动，广泛传播科学权威的健康知识，加大对互联网不良健康科普信息的监测和处置；不断加强健康教育人才队伍建设，指导各地发挥好国家和省级健康科普专家库的作用，让更多的医务人员更积极地投身到健康教育和健康科普之中；不断动员社会各界广泛支持参与，继续推进健康县区和健康促进医院工作，推进“以治病为中心”向“以健康为中心”的转变。

更好发挥医务人员健康科普主力军作用

在全民健康素养提升工作中，公立医院可以发挥哪些作用？

广东省中医院院长张忠德介绍，作为公立医院，要充分发挥人才优势、专业优势、资源优势，构建“以健康为中心”的大健康传播体系，在促进全民健康素养提升行动中发挥“龙头”作用，引导医务人员在日常诊疗和平时工作中向患者、向公众宣讲疾病预防保健知识，加强健康教育职责。

“广东省中医院组建了一支由国医大师、全国名中医、岐黄学者等名医组成的健康科普传播队伍，去年一年，我们开展了健康科普直播475期，受益人超过1300万人次。”张忠德说，公立医院要整合优势资源，打造健康促进品牌，培育健康新文化。

“中医药文化为中华民族繁衍生存作出巨大贡献，蕴藏着疾病的预防、治疗、康复和强身健体的智慧。”张忠德介绍，广东省中医院致力于充分发挥中医药特色优势和独特作用，提升全民中医药健康文化素养、提高群众中医药服务获得感，坚持健康素养从“娃娃”抓起，医院牵头成立“岐黄护苗 培根铸魂”中医药文化进校园联盟，引导少年儿童从小做自己的“健康小卫士”。同时，启动“生活中的中医智慧”健康促进行动，把中医健康养生的理念融入到老百姓的日常生活里。

2023年，上海市居民健康素养水平达到40.46%，超出全国10.76%。对此，上海市卫健委副主任陆韬宏介绍，上海连续实施六轮健康城市三年行动计划和健康上海行动（2019—2030年），针对健康影响因素开展跨部门合作，把全生命周期健康管理理念贯穿于城市规划、建设、管理各环节，充分发挥医疗卫生机构和医务人员“健康促进主阵地”“健康科普主力军”的作用。

“每位专业医务人员都有健康教育的使命和任务。”陆韬宏说，为此，上海市卫健委通过健全组织体系、完善管理制度、建立激励机制等多项举措，充分发挥医疗卫生机构和医务人员“健康促进主阵地”“健康科普主力军”的作用。



近年来，安徽省马鞍山市大力推进城市公园建设，拓展城市绿色公共空间，让大家能“推窗见绿”“出门赏景”。图为近日，马鞍山市东湖公园水清岸绿，绿意盎然，许多市民前来休闲健身。 陈亮摄（人民视觉）



近日，四川省绵阳市涪城区九洲社区专业急救志愿者就夏季常见意外伤害进行急救方法讲解和演示，提升居民的急救意识和能力。 陈冬冬摄（人民视觉）



近日，航空总医院开展爱眼日主题义诊活动，眼科医务人员现场为市民提供免费检查，普及眼保健知识。 张建房摄（人民视觉）

儿童营养素养提升论坛在京举办

本报北京电（申奇）近日，“儿童营养素养提升：聚焦老龄化营养”学术论坛在北京举办。与会专家与行业代表宣读了《儿童营养素养提升行动倡议》，号召全社会积极行动起来，共同关注儿童营养素养提升，提供有利于儿童营养素养提升的支持性环境。

国家卫健委食品司一级巡视员李泰然在会上表示，儿童正处于一个关键时期，这不仅是获取知识、塑造信念和培养行为的关键时刻，也是培养营养素养和健康饮食行为的黄金时段。

中国健康促进与教育协会常务副会长王玲玲介绍，0—6岁是儿童生长发育的关键期，这一时期摄入充足的营养，可以保障和促进儿童体格和大脑发育，增强机体的免疫力，降低对疾病的易感性。

中国健康促进与教育协会营养素养分会主任委员、北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生介绍，儿童营养素养提升行动是国民营养素养提升计划中的一项重要行动。该项行动自2023年开展以来，在北京、河北等省市，与三十余所学校合作，进行儿童营养素养调查、健康食堂建设和健康校园建设行动。

为了让更多的儿童和家庭获益，中国健康促进与教育协会营养素养分会启动了《0—6岁儿童营养精准补充指南》的编写工作，并将由人民卫生出版社出版。

据介绍，本次活动由中国健康促进与教育协会主办，中国健康促进与教育协会营养素养分会承办。

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。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
2. 公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。
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. 儿童出生后应按照国家免疫程序接种疫苗，成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。
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，并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白（或血清或单抗抗体）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、不食用病死禽畜。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，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150~300分钟中等强度或75~150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。电子烟含有多钟有害物质，会对健康产生危害。
34. 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。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，遵医嘱使用抗菌生物药物。
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，孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险评估，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. 会识别常见危险标识，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. 发生建筑火灾时，拨打火警电话119，会自救逃生。
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。

来源：国家卫健委官网

中国公民健康素养——基本知识及技能（二〇二四年版）