

# 健康素养 66 条 看你掌握了多少

**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、心理和社会适应的完好状态。

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。

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4个方面。

4.劳逸结合，每天保证7小时至8小时睡眠。

5.吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

6.戒烟越早越好，什么时候戒烟都为时不晚。

7.保健食品不能代替药品。

8.环境与健康息息相关，保护环境能促进健康。

9.献血助人利己，提倡无偿献血。

10.成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱，舒张压低于90毫米汞柱；腋下体温36℃~37℃；平静呼吸16~20次/分；脉搏60~100次/分。

11.避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。

12.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

13.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。

14.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。

15.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。

16.坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。

17.艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴3种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。

18.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

19.异常肿块、腔肠出血、体重骤然减轻是癌症重要的早期报警信号。

20.遇到呼吸、心搏骤停的伤病员，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。

21.应该重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。

22.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

23.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。

24.妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。

25.发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血；对骨折的伤员不应轻易搬动。

**二、健康生活方式与行为**

26.勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。

27.每天刷牙，饭后漱口。

28.咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。

29.不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免

于被动吸烟的权利。

30.少饮酒，不酗酒。

31.不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。

32.拒绝毒品。

33.使用卫生厕所，管理好人畜粪便。

34.讲究饮水卫生，注意饮水安全。

35.经常开窗通风。

36.膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。

37.经常食用奶类、豆类及其制品。

38.膳食要清淡少盐。

39.保持正常体重，避免超重与肥胖。

40.生病后要及时就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。

41.不滥用抗生素。

42.饭菜要做熟；生吃蔬菜水果要洗净。

43.生、熟食品要分开存放和加工。

44.不吃变质、超过保质期的食品。

45.妇女怀孕后及时去医院体检，孕期体检至少5次，住院分娩。

46.孩子出生后应尽早开始母乳喂养，6个月后可合理添加辅食。

47.儿童青少年应培养良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。

48.劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。

49.孩子出生后要按计划免疫程序进行预防接种。

50.正确使用安全套，可以减少感染艾滋病、性病的危险。

51.发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜。

52.家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。

53.在血吸虫病区，应尽量避免接触疫水；接触疫水后，应及时进行预防性服药。

54.食用合格碘盐，预防碘缺乏病。

55.每年做一次健康体检。

56.系安全带（或戴头盔）、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。

57.避免儿童接近危险水域，预防溺水。

58.安全存放农药，依照说明书使用农药。

59.冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

**三、基本技能**

60.需要紧急医疗救助时拨打120急救电话。

61.能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。

62.会测量腋下体温。

63.会测量脉搏。

64.会识别常见的危险标志，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

65.抢救触电者时，不直接接触触电者身体，会首先切断电源。

66.发生火灾时，会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会拨打火警电话。

## 推广清洁能源 呵护漯河蓝天

□文/图 本报记者 潘丽亚

去年，持续数日的雾霾天气，影响了市民的身体健康和生产生活，如何治理雾霾已经成为市民共同关注的话题。

### 使用天然气 减少环境污染

2003年，作为清洁能源的管道天然气进入漯河，经过十多年的发展，漯河的能源结构发生了翻天覆地的变化，目前已有20多万用户安装了天然气管道设施，漯河已迈入天然气时代。然而，由于种种原因，仍有大量住宅、工业厂房没有用上管道天然气。对此，市燃气办联合漯河中裕燃气有限公司，一方面开发居民用户市场，每年新增3万多用户；另一方面，针对去年房地产形势低迷，开发商无法及时缴纳配套资金的情况，采取了签订分期付款合同、降低进场门槛的灵活办法，确保了新建楼房天然气基础设施建设的及时跟进。

去年，市建委下发了漯建城〔2015〕29号《漯河市城乡建设委员会关于做好乡镇燃气基础设施建设管理工作的通知》文件，并通过联合乡镇政府召开推介会、集中宣传、上门服务等措施，使乡镇燃气市场开发取得了一定成效。2015年，实际开发城中村7个共2494户，开发周边乡镇村庄6个共1345户。2014年和2015年同比独家小院开发量增加了172%。

**“煤、油改气”提升减排效果**

漯河空气质量变化与工商业用户的污染排放关系较大。为使更多工商业用户改用天然气，市燃气办和漯河中裕燃气有限公司通过强化跟踪回访、提供优质服务、捕捉市场信息、宣传能源优势等举措，促进了该项工作的高效



↑正在建设中的漯河西气东输二线（二期）工程。

←工人们正在施工。

开展。

在“煤、油改气”过程中，基于改造费用及燃料成本增加，部分企业不愿实施煤改气。漯河中裕燃气有限公司站在企业的角度算细账，帮助企业转型升级。首先，由于燃煤、重油燃烧物等对环境构成较大危害，企业在环保

方面面临着越来越大的压力。其次，天然气最主要的成分是甲烷，基本不含硫，无色、无臭、无毒、无腐蚀性，具有安全、热值高、洁净和应用广泛等优点，对于一些采用锅炉及热轧生产线的工业用户来说，使用天然气可节约尾气脱硫、脱氮氧化物相关设施的巨额投资及

其运行费用，节约这些设施所需占用的土地。此外，天然气价格稳定，对于企业的抗风险能力、保持生产销售的稳定具有非同寻常的意义。漯河中裕燃气有限公司还主动采取减免开户费等措施，助推工商业用户市场的开发。去年，全市共有130多家工商业用户改用天然气，减少了烟尘排放。

随着天然气的普及，我市使用天然气的汽车也日益增多，尤其是出租车和公交车。而作为天然气汽车的“补给站”，我市天然气加气站的建设步伐不断加快，不管是在铁东、沙南还是沙北都有加气站，缓解了我市出租车排长队加气的现象，使用天然气的公交车也成为漯河街头一道靓丽的风景。

### 市民有诉求 及时给答复

为方便市民用气，漯河中裕燃气公司做出七项服务承诺。一是按时点火通气。自缴纳燃气基础设施及管网配套费之日起，可以点火通气的时限分别是：已通气小区的用户为10个工作日；新建楼房为40个工作日；未通气的小区、老楼盘、老小区为45个工作日；100户以内的独家小院、都市村庄为40个工作日；燃气管网辐射区域内的商业用户为22个工作日。二是用户申请连接热水器、壁挂炉业务的，3个工作日内正常供气。三是受理抢险维修业务后，一个小时内上门排除故障处理完毕。事故抢险及时率达到100%。四是接到用户书面申请关停或恢复供气后，24小时内予以解决。用户缴清所欠费用后，24小时内恢复供气。五是因燃气工程施工、设施检查、抢修须暂停供气或降压供气，提前48小时发布公告。六是手续齐全需要办理过户手续的即时办理。七是公司设立投诉电话3156777、3151167。接到用户投诉，3个工作日内完成调查处理，并诚恳向用户回复处理意见。