

如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！

——刻在希腊山崖上的格言

【案例简介】

去年夏天，在那个黎明前静悄悄的时刻，浩波离开了我们，只有他的妻子薇婷听到他几声凄厉的呐喊。待她开后，浩波已经两眼泛白，直挺在床上。没有任何救护经验的她，只好拨通120急救电话。然而，当急救人员赶到后，浩波的呼吸和心跳都只有一条直线，使用完有效的急救措施以后，也再没有出现他生命中的生理波形！应了我们经常听到的一句话：“生死有命，富贵在天。”对于这句话的科学性我们不能苟同，但浩波就这么快、这么早地离开了我们，却是现实！他，时年45岁！

正当年富力强的他，怎么就这么快的离开了这个世界呢？人们在他办公桌的抽屉内，看到了他写的日记。在这本日记中，大家看到的浩波，不像一个拥有100多名员工的企业经理，倒像一位作家、一位诗人。

他记录着那不可多得的高原春光：



“车子抛锚了，助手下去修理。我沿着路边的小道，向那片山坡走去。放眼望去，那一片片波斯菊，在春天的阳光下姹紫嫣红，争奇斗艳；在春风中随意摇曳，婀娜多姿，展现出大自然的温柔和美丽。唉，我已经很多年没有见到这么美丽的春光和波斯菊了！记得第一次见到波斯菊，是在大学毕业时，同学们称它格桑花！”

好了，我们没有必要再继续摘录下去。在这一段文字中，我们已经惊异在那个“唉”字上！浩波用一个“唉”字的叹息，记录了他的压力有着多么的大！他渴望春天，渴望那美丽的波斯菊，渴望放眼望去那无边的旷野！但是，一切都晚了，一切都来不及了，他死于急性

心肌梗塞！行文到此，我不由想起了浙江富豪王均瑶。几年前，他离开了这个世界，时年38岁，留下近40亿资产和他美丽的妻子。不久，他妻子嫁给了曾经给他开车的驾驶员。这位师傅也曾经说过一句令全世界的人都振聋发聩、顶级幽默的经典：“以前我一直以为我跟老板打工，其实老板一直在给我打工。”想一想，这浩波的死，与王均瑶何其相似啊！

一年多过去了，浩波在西山的那栋别墅，已经人去楼空，墅在人无，只有薇婷偶尔去看看那位看门的老人！记述这个案例，不是误导大家对现实生活采取虚无主义，而是提示您在努力奋斗的同时，一定要维护自己身体的健康！

【医学警示】

浩波的死，至少给我们提出了以下警示：

- 1 工作给他的生理压力过大。缺乏休息，缺乏放松，使他对健康的内在资源极度透支。
- 2 企业生存给他的心理压力过大。产品的质量和销售、资金的周转、员工的待遇等等，都得他操心。
- 3 缺乏自我保健的基本知识和技能。他或者没有时间学习健康知识，或者无暇照料自己，也或者对健康不在意、无所谓，自恃年富力强，也就不去掌握自身健康的基础状况：比如血压、血糖、血脂、脉搏或心跳的情况；有没有心慌、气急、乏力、疲软的感觉等等。我们应该明确，任何疾病的发生，在它的前期总会有某些预兆。关键在于您能否警觉、能否识别、能否在最佳的时间段采取措施。
- 4 他和妻子缺乏基本的急救常识和技能。
- 5 家中缺乏常备的急救药品。

(云南省健康教育所)

云南省健康素养促进行动

YUNNANSHENG JIANKANG SUYANG CUJIN XINGDONG XIANGMU JIANXUN

云南省健康素养促进行动项目管理办公室 云南省健康教育所主办

项目简讯

2018年第一期 总第1期

01 政策解读

走向2030·健康中国

《云南省健康素养促进行动项目简讯》创刊词

迎着2018年的曙光，《云南省健康素养行动项目简讯》和广大读者见面了，这是省健康素养行动项目管理办公室送给大家的一份新年礼物！

2016年10月，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》(以下简称《纲要》)，并发出通知，要求全国各地区各部门结合实际，认真贯彻落实。中共云南省委、云南省人民政府高度重视对《纲要》的贯彻落实，制定具体执行方案，确保2030健康中国的各项要求在我省的落实，各项指标在我省

的实现。

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。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，是各族人民的共同愿望。贯彻和落实《纲要》提出的各项具体战略目标，是将我省全面建设成为小康社会，基本实现社会主义现代化的重要基础，也是实现全省经济社会协调发展的重要基础。因此，提高全民健康素养，推进全民健康生活方式行动，建立健康知识和技能核心信息发布制度，健全健

康素养和生活方式监测体系，健全健康促进和健康教育体系，提高健康教育服务能力，普及健康科学知识，既是实现健康中国2030目标要求，更是实现习近平新时代中国特色社会主义思想强国的具体行动。

云南省健康素养促进行动项目是在省卫生计生委员会直接领导下的专项工作，旨在加强全省健康教育，提高各族群众的健康素养水平。该项目自实施以来，取得了良好的社会效果，深受广大群众的欢迎。为了更好地配合项目的实施，经省健康素养行动项目管理办

公室研究，决定创办《云南省健康素养促进行动项目简讯》(以下简称《简讯》)。

《简讯》将坚持正确的舆论导向，报道项目工作的活动情况，传播健康素养的新知识、新理念，宣传项目活动中的人好事，做好卫生健康政策的宣传落实以及舆情的上传下达，使之成为项目工作的传媒，成为项目工作人员的帮手和工具。

当前，正值全党全民深入学习、贯彻、落实党的十九大精神，实现健康中国2030目标是我们的具体行动。我们深感责任重大，任务艰巨。我们真诚希望全省的健康教育工作者、健康素养促进行动项目的工作人员，鼎力相助，把《简讯》办出特色，办出成效，为实现中华民族的伟大复兴作出贡献！

(云南省健康素养行动项目管理办公室)

2018年全国健康促进与教育重点工作

- 一、制定“提升健康素养三年行动计划(2018-2020年)”，形成提升健康素养的合力，全国居民健康素养水平到2020年达到20%。出台《基本医疗卫生与健康促进法》、《公共场所控制吸烟条例》。
- 二、健康素养促进行动项目实施和考核工作。1.健康影响评价试点：开展健

康影响评价试点；2.重点工作：全面推开健康促进县区建设、健康促进医院建设、健康科普、健康素养和烟草流行监测等；3.项目考核：国家级将重点考核省级项目统筹情况，健康素养水平和吸烟率。

三、开展健康中国行活动。拟联合体育、教育、全国总工会、团中央、全国

妇联等单位开展2018年健康中国行——“科学健身”主题宣传教育活动。

四、打造健康科普亮点工程。1.联合相关部门举办“新时代健康中国”系列科普大赛；2.12320卫生热线；3.继续开展健康养生类节目内容监测；4.加大对三州三区等重点地区的健康教育指导；5.在

凉山推进以艾滋病防控为主的健康促进工作；6.结合节日纪念日及群众关心的热点问题，做好健康教育与科普宣传。

五、继续推进控烟履约工作。开展烟草危害和戒烟知识宣传，举办世界无烟日主题宣传和烟草危害控制大众传播活动，大力推进无烟环境创建，推广戒烟服务，增强控烟履约成效。

2018年全国健康素养促进行动项目重点内容

一、健康促进县(区)建设

1.2018年与既往2014、2015、2016年三批试点不同之处；2.扩大覆盖范围：由全国试点转为全面推广。各地制订分年度建设计划，2020年达到20%；3.评价形式调整：各省份自建、自评后，向全国推荐2个县区，全国级组织专家考核验收推荐的2个县区，通过后认定为全国级健康促进县区；4.研究制定健康促进县区管理办法，探索动态长效管理机制；5.在所有健康促进县区探索建立健康影响评价制度(公共政策健康审查制度的升级版，具体做法随后下发)；6.健康促进县区建设基本路径：共建共享；7.技术支持：(1)制定健康促进县区建设方案、基线调查方案、技术评估方案，研究制定技术标准和工具。(2)培训和指导：全国培训，省

级培训，现场指导，定点支持新疆生产建设兵团、四川省会东县等。(3)组织试点评估，审核评估结果，组织专家评选优良县区，完成技术报告。(4)交流与推广。2018年继续举办经验交流会，总结优秀实践案例汇编，推广经验做法。(5)起草健康促进县区管理办法，推动建设工作规范化。

二、健康促进场所 健康促进医院等：根据实际情况启动健康促进医院、健康促进学校、健康促进机关、健康促进企业、健康社区、健康村、健康家庭建设。

1.健康促进医院：2017年中国健康教育中心调研并指导六省20余所医院，遴选《全国健康促进医院优秀案例汇编》，2018年将举办全国健康促进医院交流会，

推广优秀实践案例。2.健康促进学校：2017年，宣传司委托中国健康教育中心起草《关于推进健康学校建设的意见》，相关机构联合研制健康学校标准。中国健康教育中心出版和发放了《健康促进学校工作指南和适宜技术》。各地要着手健康(促进)学校的整体推进工作，待全国文件出台后，尽快制定本省的工作规划计划。

三、健康科普和健康传播 1.针对重点疾病、重点领域、重点人群和重点地区的需求，推进健康科普。2.重点关注农村地区、贫困人口、流动人口等薄弱环节。3.制作并播出公益广告、组织健康巡讲活动，全国每年将继续征集各地公益广告和巡讲专家、课件，组织评优。

四、健康素养和烟草流行监测 1.监测范围：31个省(自治区、直

辖市)；2.鼓励各省扩充监测点，将监测纳入常规工作；3.统筹健康素养、烟草流行监测点。193个监测点：素养+烟草，143个监测点：素养，7个监测点：烟草；4.加强监测数据利用：(1)薄弱地区、重点领域、重点人群。(2)纵向变化趋势。(3)健康素养促进活动依据。

五、戒烟干预(戒烟门诊等) 各地合理确定戒烟门诊建设数量，提高服务质量。配备专门诊室、诊疗设备、药品储备等硬件设施和专门的、有能力提供戒烟服务的医务人员。

六、12320热线戒烟咨询服务 加强12320卫生热线能力建设，配备相应的软硬件设备。省级完成健康信息资源库建设，开展培训，提供热线咨询服务。宣传推广12320卫生热线，提高其公信力和影响力。

花灯小戏让健康走进千家万户



让健康教育进乡镇、进街道、进社区，向人们传递了健康生活的理念。

演出活动涵盖了全县各镇村委会及各自自然村共30余场。演出活动当天，拥挤社区企业退休业余文艺队的大多、大妈们通过一个多月的精心编排，以慢性病防治和健康生活为主的花灯小戏向全县群众献上了精彩的演出。演出以花灯歌舞《好日子》拉开序幕，整场文艺节目丰富多彩，新颖独特、精彩纷呈，涵盖了舞蹈、花灯小戏、小品等10个精彩的节目，吸引众多游客前来观看。演出现场气氛活跃，演员们表演精彩，观众掌声热烈，大家都沉浸在欢乐的氛围中。

通过展板及花灯小戏编排的健康知识宣传，让群众充分认识疾病预防和健康生活重要性和有益性，达到了宣传预期效果。

(玉溪市澄江县疾病预防控制中心)

血吸虫病宣传进社区



在毛泽东同志《七律二首·送瘟神》发表60周年之际，结合血吸虫病的实际流行情况，云南省地病所于2018年2月8日在大理市下关镇宁和社区开展了一次血吸虫病防治知识的健康教育活。活动共计向下关镇当地居民100多

人发放挂历150本、台历150本、中小学学生读本100本及无纺布袋100个，进行血吸虫病传播方式、预防和治疗宣传教育，对血吸虫病的预防及防治工作起到了宣传和普及作用。

(云南省地方病防治所)

健康素养促进行动项目考核指标

一、国家级考核

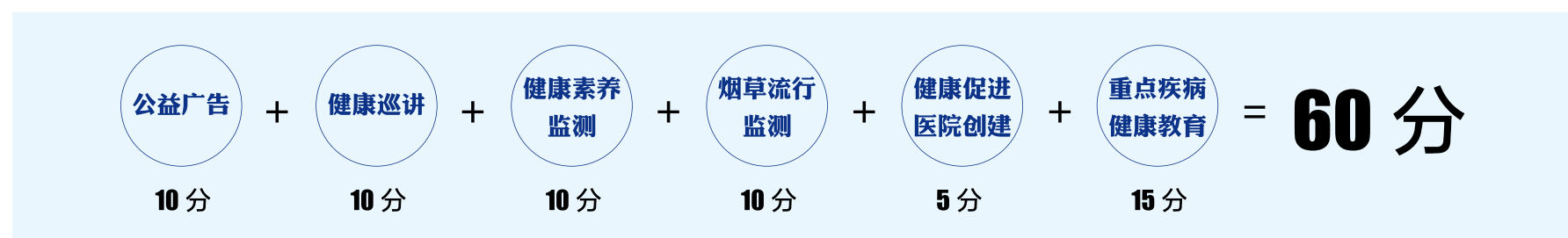
按《国家卫生计生委宣传司关于开展2017年健康素养促进行动的通知》（国卫宣传便函〔2017〕177号）要求，国家主要考核指标为：

序号	考核对象	指标	指标说明	数据来源
1	省级卫生计生行政部门	组织领导和制度建设	省级实现项目统筹，制定项目年度工作方案并执行到位的得20分；省级实现项目统筹，已制定方案但未执行到位的得10分。未制定方案的得分为0。	各地项目相关方案
2	省级卫生计生行政部门	居民健康素养水平	较上一年度提高不少于2个百分点的得50分；较上一年度有提高但低于2个百分点的得40分。较上一年度未提高或下降的得分为0。	2017年全国居民健康素养监测结果
3	省级卫生计生行政部门	15岁及以上人群烟草使用流行率	较上一年度降低不少于0.6个百分点的得30分；较上一年度有下降但小于0.6个百分点的得分为25分；未下降的得分为0分。	2017年成人烟草流行监测结果

本次考核共3项指标，满分100分。

二、省级考核

2017年全省健康素养促进行动项目考核一并纳入全省基本公共卫生服务项目考核范畴，其中健康教育包包含了健康教育服务、健康素养等考核内容。健康教育包—健康素养促进行动项目考核标准一共60分。



将健康融入所有政策 推进健康促进县（区）建设

近日，国家卫生计生委召开例行新闻发布会，国家卫生计生委宣传司副司长、新闻发言人宋树立介绍健康促进县（区）建设有关情况。

为落实健康中国战略，全面推动健康促进与教育工作发展，提升人群健康素养和健康水平，依据《“健康中国2030”规划纲要》《关于加强健康促进与教育的指导意见》《“十三五”全国健康促进与教育工作规划》精神，国家卫生计生委自2014年起在全国组织开展健康促进县（区）试点建设，目前已开展第三批试点工作，各省份推荐县（区）参与建设，并在国家级试点基础上积极拓展省级试点。目前全国已有399个健康促进县（区），其中国家级试点县（区）196个。

健康促进县（区），概括讲就是通过县（区）这一平台，推动“将健康融入所有政策”。健康促进县（区）试点建设工作启动以来，各地高度重视，总体看建设水平逐步提高，涌现

出丰富的优秀实践，取得了较显著的成效，主要表现在：建立健康促进工作长效机制，在落实“将健康融入所有政策”方面开展了许多探索性工作；大力开展健康促进场所建设，打造有利于人们健康的工作、学习和生活环境；广泛开展健康教育和健康科普，大幅提升人群健康素养水平，试点地区人群健康素养水平显著高于所在省份的平均水平，群众的积极性得到有效激发。健康促进县（区）建设已成为全面加强健康促进与教育，推进健康中国建设的有力抓手。

以第二批试点建设工作为例，试点县（区）普遍建立了党委政府主导、部门联动、专业机构技术支持的健康促进县（区）工作模式。试点县（区）党委政府积极推动“将健康融入所有政策”，把健康促进县（区）建设纳入政府重点工作，明确部门职责和时间表路线图，落实健康促进经费保障。探索建立公共政策健康评价制度，第二批试点县（区）



累积梳理修订3293条与健康有关的公共政策，针对新制订政策开展了716次公共政策健康评价，针对重点问题开展了900多次跨部门健康行动。试点县（区）大力开展媒体合作，加强健康传播。根据测算，第二批试点县（区）城乡居民健康素养水平为19.57%，高于2016年全国监测情况（11.58%）。15岁及以上人群的吸烟率为21.69%，低于2015年全国总体水平（27.7%）。

国家卫生计生委下一步将重点加强以下工作：一是进一步加大建设力度，

2018年全面推开建设工作。二是加强建设工作的规范化管理，提升建设质量。三是加强“将健康融入所有政策”，在试点县（区）探索建立健康影响评价制度。四是加强健康促进与教育体系建设，强化人员配置、业务培训和基层健康教育能力提升等工作。五是加强经验总结和推广，提炼优秀案例，举办全国和分片区的建设经验交流会，加强国际交流，加大媒体宣传等。

（来源：国家卫生和计划生育委员会）

我省对玉溪市中央补助地方健康素养促进行动项目执行单位 进行督导检查



为了解各州市健康素养促进行动项目工作开展情况，云南省健康素养促进行动项目管理办公室组织专家，于2018年1月23日，对玉溪市及峨眉山的项

目开展情况进行了督导。督导组走访了玉溪市卫计委、电视台、疾控中心及峨山县疾控中心、双江卫生院、小街卫生院。通过听取汇报、

查阅痕迹资料、个人访谈、现场走访等形式进行督查。重点督导内容为项目进度及质量、项目组织管理、资金使用情况及项目工作信息收集整理工作等。

通过督查，督导组认为：被督查单位机构健全，管理完善，子项目都按要求基本完成，项目经费专款专用，及时拨付。市卫计委组建了健康巡讲专家库，聘请32位医疗卫生单位专家作为全市巡讲讲师团，有计划、有针对性地开展健康教育进社区、进农村、进学校、进机关、进企业、进单位等健康知识巡讲活动，向大众传播健康素养及防病治病知识，提高健康意识，养成健康生活方式，形式新颖独特。市卫计委与广电部门沟通协调较好，公益广告的播放涵盖了健康知识的方方面面，并安排全年每天2次在市级电视台播放，远远超出

省级方案中要求播放的频次。同时，督导组也对玉溪市及峨山县健康素养促进行动项目工作提出了以下要求和建议，一是进一步理顺项目工作网络和管理机制，整体推进项目进程，更加科学、规范、有效地开展健康素养促进行动项目工作；二是加强对基层工作人员健康教育业务技能培训，提高其工作能力；三是针对少数民族地区、少数民族群众进行健康传播材料的开发，扩大宣传覆盖面及增强宣传力度；四是加强档案资料的管理，做到开展健康教育有计划、有记录、有签到、有图片、有总结，年中、年终有检查督导总结，年终有总结，档案资料真实规范。

（云南省健康素养促进行动项目管理办公室）

2018年健康中国行暨健康素养促进行动项目启动会在京召开

2018年1月10日，2018年健康中国行暨健康素养促进行动项目启动会在京召开。会议总结了2017年健康促进工作情况，并对2018年工作进行了部署。

会议要求，确保2018年健康中国行活动取得实效，着力实施好中央补助地方健康素养促进行动项目。会议强调，在健康促进与教育整体工作中，进一步推进“将健康融入所有政策”，加强健康促进县区和健康场所建设，策划并实施好“提升健康素养三年行动计划”，加大健康科普工作力度，推进控烟履约各项工作。

会议邀请相关领导和专家，解读了国家基本公共卫生服务项目的有关政策和

绩效评估要求，介绍了健康中国行、健康素养促进行动项目、健康素养和烟草流行监测工作情况。河南省、内蒙古自治区、山西省卫生计生委代表作了交流发言。各省（区、市）卫生计生委、新疆生产建设兵团卫生局健康促进工作主管处室负责同志和健康教育专业机构负责同志，国家卫生计生委有关司局负责同志，部分委直属和联系单位负责同志，相关医院、学会协会的代表，国家中医药管理局、国家体育总局、中国科协、全国总工会、共青团中央、全国妇联、军委后勤保障部相关负责同志，参加会议。

（来源：国家卫生计生委宣传司）



什么是“健康”？

1. 什么是“健康”（健康的定义）？早在上世纪的1990年，世界卫生组织（WHO）就提出：人体的健康是指个人的生理、心理处于完美的状态和良好的社会适应能力及道德情操。

（重提关于健康的定义，是希望大家对健康的维护有一个基本的理论认识。—编者）

2. “健康”有哪些标准？精力充沛—乐观积极—善于休息—适应能力强；

体重合标—眼睛明亮—牙齿良好—头发有光泽；肌肉丰满—皮肤有弹性—能够抵抗一般的疾病。

3. 世界卫生组织（WHO）提出的健康维护四大原则：

平衡膳食—适当运动—戒烟限酒—心理健康

4. 供给生命活动的八大要素：阳光—空气—水分—营养—休息—运动—人际关系—节制

5. 影响健康维护的因素有哪些？1976年，健康管理学者布鲁姆提出下述公式：

HS=F(E)+ACHS+B+LS
（HS：健康状态；F(E)：环境函数；ACHS：基本卫生设施；B：生物因素；LS：生活方式）。

布鲁姆公式说明，影响健康维护有四大因素：

（1）生活方式因素：个人的生活方式和行为因素是健康的，或者是不那么健康的。

（2）环境因素：包含着社会因素和自然因素。前者关系到社会制度的建立和经济发展水平的高低；后者关系到水、空气、土壤、森林和意外灾害等。

（3）生物学因素：包含遗传因素、心理因素以及导致疾病发生的致病生物因素。

（4）卫生保健服务因素：主要包含三个方面，即卫生政策的制定、卫生设施的健全以及对卫生政策和卫生设施的利用效果。

（熊世杰）

