

镇雄县首届乡村旅游节暨“生态环保”骑行活动及“2018年健康中国行 科学健身”主题活动



2018年7月21日至7月22日，镇雄县首届乡村旅游节暨“生态环保”骑行活动及“2018年健康中国行 科学健身”主题活动在镇雄县芒部镇松林村上下街举办。

本次活动由中共镇雄县委宣传部主办，由芒部镇党委、芒部镇人民政府、镇雄县文体广电和旅游局、镇雄县文化旅游产业发展领导小组办公室承办。本次“生态环保”及“2018年健康中国行 科学健身”自行车骑行活动共计156名骑行爱好者参加。参赛者于7月21日下午14时在芒部镇上下街后龙广场报到，并进行车辆检查；15时举行乡村旅游节暨“生态环保”

及“2018年健康中国行 科学健身”骑行活动开幕式；7月22日上午9时参赛选手做竞赛准备；9时20分进行竞速赛；完成骑行后，11时30分在芒部镇上下街后龙广场举行颁奖活动。活动接近尾声时，参赛朋友们合影留念，纷纷表示此次活动将环保从理念延伸到实践，相信通过这样的活动，会有更多的居民参与到科学健身活动中来，能进一步增强了广大人民群众的科学健身意识，倡导生态环保、科学健身，营造了“健康中国行 科学健身”的良好氛围。

镇雄县疾病预防控制中心

成人每天吃多少油 你知道吗？

——河口县卫计局组织开展全民健康生活方式“减油”专项宣传活动



主编：段勇 编辑：李晓园 陆敬敏 李丰睿 熊春梅 白杨 赵丁 马鸿玲
地址：昆明市白马路澄碧巷6号 电话：0871-65366172（传真） 邮编：650118
电子邮箱：yn_jksyxm@163.com 网址：www.ynjky.com

文山州举办 2018年城乡居民健康素养监测培训

为认真落实和开展2018年云南省城乡居民健康素养监测工作，提高我州参加监测工作人员的工作能力和水平，使全州的监测工作顺利实施，8月8日至10日，文山州举办了2018年文山州城乡居民健康素养监测培训班。

来自全州七县一市卫计局负责健康素养工作的业务人员、州县疾控中心分管领导、业务科室负责人和相关专业技术人员、7个城市监测点、13个农村监测点的卫生院领导、工作人员以及州健康素养监测工作领导小组部分成员、州疾控中心健康素养监测工作专家技术组相关人员共110人参加了培训。

本次培训的内容为：2018年省、州城乡居民健康素养

监测工作方案、健康素养监测抽样方法、现场调查、质量控制方法及要求、健康素养监测数据库的使用及一致性检验方法、2017年城乡居民健康素养监测工作中存在的问题及2018年健康素养监测工作建议等。本次培训采取理论学习和实际操作相结合的方式，培训内容全面，重点突出，具有较强的指导性和操作性。

文山州疾控中心



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年第三期 总第3期

01
省级动态

2018年云南省中央补助地方健康素养促进行动项目启动培训项目在昆明开班

2018年7月26-28日，2018年云南省中央补助地方健康素养促进行动项目启动培训项目在昆明开班，省卫生计生委副主任李善荣出席培训班并作重要讲话。

李善荣副主任指出，“十三五”时期，是我国全面建成小康社会的决战、决胜阶段，是推进“健康中国”的首个五年。在此期间，国家和我省先后出台了多项规划、文件，下一步，还即将出台《云南省健康促进与教育工作规划（2018-2020）》等具体的相关文件，健康促进工作的规范发展得到了政策保障和支持。全省居民健康素养水平已由2014年的6.60%，提升到了2017年的12.2%。我省将力争到2020年，居民健康素养水平达到20%。2017年，健康素养促进行动项目纳入基本公共卫生服务项目统一考核。



在肯定2017年工作成绩的同时，李副主任也提出，我省健康素养促进行动工作中仍面临严峻挑战。面对困难与问题，李副主任希望全省各级健康教育工作者一起攻坚克难，创造条件，迎难而上，推动落实“把健康融入所有政

策”，创建健康科普平台，营造健康促进社会氛围，大力开展健康促进场所建设，同时将健康教育与健康促进融入健康扶贫工作，努力提升全省居民健康素养水平。最后他用四句话与大家共勉：励精图治，精益求精，攻坚克难，奋发有为。

省健康教育所段勇所长随后对我省2017年健康素养项目工作进行了总结，并对2018年项目实施方案进行了解读。省级各子项目负责人还对2017

年项目实施情况进行了梳理和总结，并介绍了2018年项目内容和要求。

2018年，我省健康素养促进行动项目将大力推进健康促进县（区）建设，做好健康素养和烟草流行监测，继续开展公益广告、健康巡讲、12320热线戒烟咨询服务、健康促进医院和戒烟门诊建设、重点疾病和重点领域健康教育等。

全省16个州（市）卫生计生委分管健康教育工作的领导、主管健康教育科室的负责人，戒烟门诊服务项目点项目负责人，健康促进医院项目点项目负责人，健康素养促进行动项目省级执行机构以及省卫生计生委相关处室（局）的领导或负责人共100余人参加了培训班。

云南省健康教育所

云南省第三批全国健康促进县（区）试点第一次迎评工作会在昆举办



2018年7月6日下午，由省卫生计生委宣传处组织召开的云南省第三批全国健康促进县（区）试点第一次迎评工作会在昆明召开。会议由省卫计委宣传处徐晓峰副处长主持，省健康教育所段勇所长、贾卫锋副所长及相关项目工作人员，昆明市健康教育所相关负责人，东川区卫计局黄晓燕局长，东川区疾控中心书记及项目人员，晋宁区卫

计局陈晋昆副局长，晋宁区疾控中心书记、副主任及项目人员合计21人参加了会议。

健康促进县建设以健康促进理论为指导，探索在县区政府社会治理中实现良好健康治理的区域健康促进行动，是落实健康中国战略的重要举措。由国家卫生计生委宣传司2014年起开始实施，每年在每个省分别确定2个县（区）作为全国试点进行创建。我省红河州的蒙

自市、泸西县，保山市的隆阳区、沧江市的镇雄县已经通过国家评估，并为我省全面开展健康促进县建设积累了经验。昆明市东川区、晋宁区作为全国第三批试点，将于2018年11月前接受国家评估。

云南省健康教育所

2018年全民健身日云南省主会场系列活动暨健康中国行科学健身主题宣传教育活动在楚雄州启动

2018年是国家设立“全民健身日”的第十年。8月2日，由云南省体育局、云南省卫生计生委主办的“2018年全民健身日云南省主会场系列活动暨健康中国行——科学健身主题宣传教育活动”在楚雄彝族自治州正式启动。

启动仪式上，楚雄各族群众进行了全民健身活动展演，现场还设置了体质检测点、专家义诊点和健康知识宣传服务点，开展了检测、义诊和健康咨询服务，并向群众发放宣传材料和健康工具。来自楚雄各界的社区群众代表、少年儿童代表、社会团体和各级党政干部代表共计4000余人参加启动仪式。

据悉，目前云南打造了“七彩云南全民健身工程”民生品牌，全民健身场

地设施覆盖城乡，群众身边的健身活动更加多姿多彩，人民群众从体育健身中感受到了更多的获得感，收获了更多的健康和快乐。

“健康中国行”是“全民健康素养促进行动”的重要内容，是全国性健康传播活动。自2013年起，每年选择一个严重威胁群众健康的公共卫生问题，开展健康促进和科普宣传活动，旨在从群众反映强烈的突出问题入手，广泛开展健康知识传播，引导群众树立正确健康观念，养成健康行为，提高群众健康素养水平。

今年“健康中国行”的主题是“科学健身”，全省将围绕这一主题，开展形式多样的健康教育和科学健身活动。

通过活动的开展，全民关注健康、全民参与健身的社会氛围将更加浓烈，正确的健康观念和科学的健身方法将更加深入人心，推进健康云南建设的群众基础和社会共识将更加牢固。

全民健身的关键是全民参与，为了进一步打造“大健康”“大体育”，推动全民健身和全民健康深度融合，增强医体结合，省体育局与省卫计委联动举办本次系列活动，秉承“体育健身先行，医疗防治跟上”的理念，既组织大众喜闻乐见的“全民健步节”、广场舞、广播操展演活动，还涵盖了指导大众科学健身的国民体质检测、健康大巡讲、专家义诊、健康咨询，更有轮滑、瑜伽等各族群众喜爱的体育比赛，旨在为大



家奉上一场运动、健康、快乐的全民健身盛宴。

云南省健康教育所

2018年云南省健康素养促进行动项目重点内容



一、推进全省健康促进县（区）建设工作

做好第三批全国健康促进县（区）试点评估工作，探索健康促进县（区）建设的动态管理机制。确定2018—2019周期第四批健康促进县（区）建设规模，到2019年底全省健康促进县（区）总数达到本省县（区）行政区划总数的15.5%。

二、开展健康促进场所建设

根据实际情况开展健康促进医院、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。2018年持续推进健康促进医院建设，以健康为中心，改善医疗环境，开展患者健康教育和社区健康教育活动，提高患者及其家属、社区居民的疾病管理能力、自我保健能力和健康水平，促进医患和谐。

三、做好健康传播工作

积极创新健康传播工作渠道和形式，围绕《中国公民健康素养——基本知识与技能（2015版）》和其他卫生健康中心工作，配合全省“健康中国行”活动，制作播放健康教育电视公益广告，开展健康巡讲。

四、推进健康科普工作

针对重点疾病、重点领域和重点人群健康需求，认真做好合理膳食、无烟生活、科学就医、合理用药、卫生应急、食品安全、科学健身等主题健康教育工

作，结合实际继续做好艾滋病、结核病、口腔疾病、职业病等疾病预防控制健康教育重点工作。重点地区继续开展地方病、血吸虫病、包虫病、鼠疫健康教育。针对贫困人口、妇女、儿童、老年人、残疾人、流动人口等重点人群，开展符合其特点的健康素养促进活动。同时，打造云南省健康科普平台，建立云南健康科普专家库。继续开展12320卫生热线咨询服务。针对贫困县的重点人群和重点病种的健康科普宣传开展健康扶贫工作。

五、做好健康素养监测工作

根据全国健康素养监测方案要求完成监测任务，保证监测质量，上报监测数据，加强数据的分析利用。

六、做好烟草流行监测和戒烟干预

根据全国烟草流行监测方案要求完成监测任务，保证监测质量，上报监测数据，加强数据的分析利用。合理制定戒烟门诊建设数量，提高服务质量，每年在不少于3个医院开展戒烟门诊服务，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。

调整、新增项目重点内容

一、健康促进县区建设项目

对2016、2017及2018年三批项目县区合计10个县区进行项目管理、指导和评估。2018年在原定两个健康促进县（区）的基础上，新增4个试点县。

二、健康素养监测项目

开发论证监测方法、开发数据库、召开启动会及各类培训、业务指导、现场督导、省级统计分析、宣传品制作、调查小礼品配送等工作。全省16个州市开展健康素养监测的培训、抽样、现场调查指导、督导、数据审核、数据录入、本级数据分析等工作。

三、大众烟草危害控制项目

开展省级控烟宣传教育和无烟环境建设工作，包括开发制作控烟传播材料、控烟能力培训、创建无烟家庭、无烟试点等。

四、烟草流行监测项目

采购调查设备，监测工作启动及培训会，进行现场抽样、调查，数据统计分析、公布等。新增玉溪、昆明、大理、

楚雄、临沧、曲靖、普洱、红河等8个州市为省级监测点。

五、健康科普平台项目

省级建立科普专家库；建立科普知识资源库；开设《健康生活》科普网站；制作播出《健康生活》广播栏目；健康云南手机报；召开媒体通气会；举办卫生科普征集大赛等工作。

六、慢性病宣传教育项目

省级开展基本公共卫生健康教育宣传，开发基本公共卫生服务健康教育工具箱

（包括平面材料、视频材料）；维护、运营健康彩云南微信平台；拍摄制作高血压、糖尿病等慢性病公益广告，开发制作高血压、糖尿病等慢性病防治宣传材料，进行慢性病防治网络直播，运用新媒体各平台进行慢性病科普知识宣传；在电台《健康生活》栏目宣传慢性病防治知识等。全省16个州市及129个县对高血压、糖尿病等慢性病开展宣传教育，并按要求认真播放和粘贴由国家、省级制作的视频材料和宣传材料。乡级接受县级指导，负责在乡镇卫生院、

村卫生室、社区卫生服务中心、村公所、集市等公共场所粘贴基本公共卫生、高血压、糖尿病等慢性病宣传画，发放宣传材料。

七、居民死亡和基本公共卫生服务重点慢病发病报告与基本公共卫生服务重点慢病宣传教育

省疾控中心、9家省级医院及全省16个州市、129个县（区），负责开展院内死亡、高血压、糖尿病和心脑血管事件报告，针对院内就诊患者和社区居民开展重点慢病健康教育，提高群众对慢性病防治知识的知晓率。

八、云南12320慢性病生活方式干预项目

由云南省12320健康热线管理办公室负责慢性病生活方式咨询服务项目的组织实施，加强项目经费管理，专款专用，提高资金使用效率。按质按量完成12320健康热线慢性病生活方式服务的能力建设、知识库、数据库建设和宣传推广等工作。



高血压是一种很常见的慢性病。如果血压没有得到很好的控制，就会损伤到患者的大脑、心脏、眼睛和肾脏。所以积极的预防和规范的健康管理非常重要。

目前高血压的发病现状如何？

近年来，随着人们生产、生活方式的改变，高血压的患病逐年增加。2015年，国家卫生计生委发布了《中国居民营养与慢性病状况报告》，报告显示，2012年全国18岁及以上成人高血压患病率达到25.2%，也就是说全国患高血压的人有3亿之多。根据监测数据显示，云南省高血压患者已经超过了1000万人。

引起高血压的原因有哪些？

慢性病的病因比较复杂，一般都是多种危险因素共同导致的结果。一般来说，高血压的病因主要是两大类。一类原因是无法改变的因素，包括遗传因素和年龄。简单说，就是直系亲属中若有高血压病史，那您患高血压的可能性就更大。另外随着年龄的增长，患高血压的可能性也逐年增加。

高血压 怎么预防？

另一类原因是可以改变的因素，就是生活方式。这也是引起高血压的主要原因。

目前公认的引起高血压的不良生活方式，首先是高盐饮食，也就是我们常说的吃得口味太重或是吃得太咸；第二是蔬菜、水果吃得太少；第三是体力活动少。现代人坐的时间越来越长，动的时间越来越少，这已经成为患高血压和其他慢性病的一个重要原因；第四是肥胖。一种肥胖的表现是体重过重，另一种表现是体重不算重，但是腰围太粗，这两种都是容易患高血压的原因；第五是过量饮酒；第六是精神高度紧张。人在精神紧张、焦虑、烦躁时，往往会觉得血往上涌，这其实就是血压增高的一种表现。

如果我们养成了健康的生活方式，是不是就可以预防高血压了呢？

我们常说的预防其实分为三级预防。一级预防就是预防患上高血压；二级预防就是当患上了高血压后，预防发生更严重的并发症；

三级预防在高血压并发症出现后，预防出现残疾或死亡的情况。

一级预防

现在流行一种说法，叫“我的健康我做主”，倡导大家有健康意识，采取健康的生活方式。

首先少吃盐。专家建议每天的食盐量应不超过6克，也就是每个人每天早、中、晚餐吃的盐只能少于啤酒瓶盖一盖。此外还要少吃酱油、咸菜、腌肉这些含盐量高的食物。

二是多吃蔬菜和水果，水果种类越丰富越好。

三是进行适度的体力活动和锻炼，锻炼应选择符合自身条件且感兴趣的。一般来说，可以选择健走、慢跑、游泳等。如果是走路的话，专家建议采取一定速度并持续一定时间的健走，每天行走6000—10000步。

四是要健康饮酒。

五是要戒烟，抽烟会导致多种慢性疾病。

六是要积极调整心态，放松心情，遇事时要多往好的方面想，不钻牛角尖。

二级预防

在这个阶段，你首先要知道自己的血压是

多少。每个成年人都应该知晓自己的血压水平，35岁以上年龄的人群应该每年至少测量一次血压。如果经测量，你的血压高，就要到正规的医疗机构进行诊断。确诊为高血压后，就可以纳入基本公共卫生服务高血压患者管理项目，由社区医生对你进行随访、管理和指导。目的就是要预防严重的高血压并发症或延迟出现并发症的时间。

三级预防

这个阶段主要是治疗和康复方面的内容。

云南省健康教育所



人们为什么青睐不健康生活方式

中国预防医学会会长王陇德院士近日指出：“吸烟、过量饮酒、身体活动不足和高盐等不健康生活方式和不健康饮食是慢性病发生、发展的主要危险因素。”

在实际生活中，几乎所有的媒体，包括报刊、广播、电视甚至微信的有关养生、保健、疾病预防节目中，都在教你怎么吃、怎么喝、怎么防病、怎么吃药、怎么运动、怎么调适心理，如何建立健康的生活方式等等，讲述千千万万的健康保健知识；另一方面，



城乡医疗条件的改善，技术设备向高精、尖发展，与上世纪五六十年代相比不能同日而语；人们享受到的医疗保健水平也更趋完善；人们的衣食住行，生活质量、享受也越来越舒适、惬意，但得到的实际效果却是“剪刀差”，随之而来的却是各种五花八门的疾病，尤其是慢性非传染性疾病向我们蜂拥而来。问题究竟出现在哪里？其实是人的行为在作祟。

我们每一个人从出生到长大成人，都经历了从“生理人”到“社会人”的转变。人的行为除了满足最基本的生理需要之外，还有许多行为是满足人的精神需求，如吸烟、饮酒、高消费、社会交往等。而人的不少行为为常常被人性的许多弱点所制约，如追求无止境物质生活、虚荣心、攀比心、嫉妒心、依赖性、惰性心理、从众心理、缺乏自控能力等，再加上我们的许多健康养生科普宣传“只问耕耘，不问收获”，甚至是人云亦云、互相传抄、

互相矛盾。几乎所有的疾病防治、健康养生知识宣传，最后都有这样的提醒：要改变不健康的生活方式……。但实际上，往往越不健康的生活方式，人们越离不开，如吸烟、酗酒、暴饮暴食、熬夜、不运动等等。为什么会这样？其实，生活方式是一把双刃剑，而不健康的生活方式具有诱人的吸引力，当人们陷入灯红酒绿的不健康生活方式和行为时，也许早已把健康忘记到九天云外去了。人们所说的“三高”及多种慢性非传染病在不知不觉中开始侵蚀人们的机体，人们在享受了不健康的生活方式带来的“副产品”——慢性病后，开始到处求医而不懈努力。这样的恶性循环最终造成了各种慢性病的“井喷”。

如何才能走出不健康生活方式的怪圈？关键从改变自己的不健康行为做起。而行为的改变，往往取决于人的坚定信念和从培养自己的自控能力开始。明明知道吸烟、酗酒有害健康，

但仍然不愿戒掉，当医生确诊你是肺癌和肝癌时，你可能会马上戒烟戒酒。其次需要改变目前健康卫生知识宣传的“只问耕耘，不问收获”甚至是“以讹传讹”的方式，加大全民普及卫生健康科普知识宣传力度，必须从倡导改变不健康生活方式做起，使之成为全民必备的健康行为，从点点滴滴做起，建立健康的生活方式。改变某些不良行为，应该与提高群众的法制观念相结合。

比如我们几乎每天都可能遇到的许多人“不遵守交通规则”，包括闯红灯、酒驾、醉驾甚至毒驾等问题，它也是一种不健康生活方式和行为，不仅涉及到人的健康、生命安全，已经与法制观念紧密相连。

总之，人在一生中，无论多么荣华富贵，而生命对人只有一次，为了珍惜健康，珍惜生命，获得长寿，是否必须从改变自己的不健康行为方式做起，应该三思尔后做出选择。

伍法同