**江苏省泰兴中等专业学校**

**《健康素养66条》应知应会知识点**

1、什么是健康?

健康是指身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。

2、心脏在人体的什么部位?

心脏位于人体胸腔内中部偏左，夹在两肺之间。心脏与本人的拳头差不多大。

3、心脏有什么功能?

心脏是血液循环的动力器官，它好象一台血泵，不停地收缩与舒张，将血液输送到全身各器官。

4、怎样注意心脏保健?

①经常锻炼，增强心脏收缩力；②不吸烟：③低脂饮食，控制体重，预防动脉硬化、冠心病；④心情愉快，睡眠充足，劳逸结合。

5、肺在人体的什么位置?

肺位于胸腔内心脏的两侧，分左右两肺。

6、肺有什么功能?

肺是人体的呼吸器官，吸进氧气，呼出二氧化碳，进行气体交换。

7、怎样注意肺的保健?

①不吸烟，吸烟会致肺癌、支气管炎和肺气肿；②勤开窗，湿式打扫，保持室内空气新鲜；③厨房使用排油烟机；④注意保暖，防止感冒和肺部感染；⑤经常锻炼，增强呼吸功能和肺活量。

8、肝脏在人体的什么部位?

肝脏位于腹腔的右上部。

9、肝脏有哪些功能?

肝脏是人体的“化工厂”：①能分泌胆汁；②加工利用从肠道吸收来的营养物质；③对人体内的各种有害物质解毒后排出体外。

10、怎样保护肝脏?

①不酗酒：②不吃霉变食物：③不滥用药物；④积极预防病毒性肝炎。

11、胃在人体的什么位置?

胃位于腹腔的左上部。

12、胃的功能有哪些?

①胃是暂时贮存食物的“仓库”；②对食物中的蛋白质进行初步消化；③胃酸有一定的杀灭细菌的作用。

13、怎样注意胃的保健?

①定时定量进食，不暴饮暴食；②不吸烟，不酗酒；③少吃腌制、熏制、油煎食物，否则易患胃癌；④注意劳逸结合，心情乐观开朗，防止溃疡病。

14、肾位于人体什么部位?

肾脏俗称“腰子”，位于后腰两侧，左右各一个。

15、肾有什么功能?

肾是制造尿液的“工厂”，体内代谢产物和有害物质通过尿液排出体外。

16、怎样保护肾脏?

①适当多喝开水；②不要憋尿；③注意外阴部卫生(尤其女性)，防止尿路感染；④预防尿道感染，以防发生肾炎。

17、什么是心理健康?

心理健康表现为：①智力发育正常；②有自知之明；③有良好的人际关系：④经常保持稳定、乐观的良好情绪。

18、怎样保持情绪稳定、愉快?

①能正确认识自己，评价自己；②热爱生活，对前途充满信心；③善于忍让克制，待人宽厚，遇事不斤斤计较；④能冷静对待欢乐与忧伤等突发事件。

19、怎样正确处理好人际关系?

①加强思想道德修养，保持心理平衡；②培养尊重他人、真诚待人、乐于助人的良好个性；③凡事相互谅解，能设身处地为对方着想；④敢于坚持真理，维护正义。

20、保持口腔卫生每天必须刷几次牙?

每天刷两次，早晚各一次。晚上睡前刷牙比早晨刷牙更重要，晚上刷牙保持口腔清洁的有效时间最长，刷牙后不要再吃食物。

21、怎样正确刷牙?

正确的刷牙方法是竖刷法，切忌“拉锯样”横刷。竖刷法即：上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面要来回刷，里里外外都刷到，每次刷牙3—5分钟。横刷会造成一些牙病，如牙龈萎缩、牙根部外露、牙颈部缺损等。牙刷应该用小头、软毛、刷柄长短适宜的保健牙刷。

22、什么是龋齿?

龋齿俗称蛀牙，是指牙体硬组织发生破坏、变软、形成龋洞，最后导致牙冠缺损。

23、怎样防止龋齿?

①坚持早晚刷牙，饭后漱口，掌握正确的刷牙方法；②使用含氟牙膏；③睡前不吃零食：④合理营养，不挑食偏食；⑤发现龋洞要及时请医生修补。

24、什么是牙周病?

牙周病俗称牙床发炎，可导致牙齿松动、牙周组织反复感染发炎。

25、怎样预防牙周病?

①坚持早晚正确刷牙；②定期去医院洁牙，去除牙结石；③不偏食，多吃粗粮和含纤维素多的食物。

26、注意用眼卫生要做到哪“二要二不要”?

(1)二要：①读书写字姿势要端正，保持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手指离笔尖一寸；②连续看书写字一小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。

(2)二不要：①不要在光线太暗或直射阳光下看书、写字；②不要躺着、走路或乘车时看书。

27、看电视怎样注意卫生?

①每次看电视不要超过2小时，连续看电视1小时后，应起来活动5—10分钟；②观看者应离电视屏幕2米以上：③电视机安放高度应与观看者坐时的眼睛高度相一致；④室内最好开一盏3-8瓦的小灯，以减轻屏幕与周围黑暗的强烈对比，这对避免眼睛疲劳有好处。

28、怎样预防近视?

①注意用眼卫生；②坚持做眼保健操；③劳逸结合，睡眠充足；④注意营养，加强锻炼，增强体质；⑤定期检查视力，发现减退及时矫正，防止近视加深。

29、沙眼是什么引起的?

沙眼是由一种比细菌小、病毒大的沙眼衣原体引起的慢性传染性眼病。

30、怎样预防沙眼?

①注意手的卫生，勤洗手，勤剪指甲；②不用脏手、脏物揉眼睛；③毛巾、脸盆一人专用；④经常洗晒毛巾、手帕：⑤家中有人患沙眼要及时治疗，防止相互传染。

31、什么是流行性结膜炎?

流行性结膜炎俗称“红眼病”，由病毒或细菌引起，多发生于夏秋季，传染性极强，常引起流行或大流行。

32、怎样预防红眼病?

①勤用流水洗手，不与他人共用毛巾、手帕：②不用手揉眼睛：③红眼病流行时不去人多的公共场所，不要去游泳，以减少感染机会；④家里有红眼病人要及时隔离治疗。

33、什么是营养素?

营养素是食物中含有的能被人体吸收利用的营养成分。

34、人体必须的营养素有哪些?

人体必须的营养素有六大类：蛋白质、脂肪、糖类(也称碳水化合物)、维生素、无机盐(也称矿物质)和水。其中蛋白质、脂肪、糖类在体内经过氧化可产生能量，称为三大类热能营养素。

35、蛋白质缺乏对人体有哪些影响?

①发育减慢，体重减轻；②易患贫血及感染：③严重缺乏可引起营养不良性水肿，妇女出现闭经等。

36、进食脂肪过多容易患哪些疾病?

①高脂血症、冠心病、高血压；②胆囊炎、胆石症、胰腺炎：③肥胖症、脂肪肝、糖尿病；④肠癌、乳癌等。

37、人体缺乏维生素会患什么病?

①缺乏维生素A可患夜盲症、干眼病和皮肤干燥症；②缺乏维生素D，儿童可患佝偻病，孕妇可患骨软化症；③缺乏维生素B1可患脚气病、神经炎：④缺乏维生素B2可患唇炎、口角炎、舌炎和阴囊炎；⑤缺乏维生素C可患坏血病。

38、人体缺铁会引起什么病?铁主要来源于哪些食物?

铁是构成血红蛋白的重要成分，人体缺铁可引起缺铁性贫血。铁主要来源于动物的肝脏、肾、瘦肉、血，以及蛋黄、豆类、多种蔬菜等。

39、缺碘有什么危害?

①孕妇缺碘会影响胎儿的生长发育，造成智力低下或痴呆：②婴幼儿缺碘会引起发育迟缓，影响智力发育；③青春期学生及成年人缺碘会引起甲状腺肿大(大脖子病)。

40、怎样预防碘缺乏病?

①坚持吃碘盐：②婴幼儿、孕妇可服碘油丸；③多吃海带、紫菜、海鱼等含碘丰富的海产品。

41、什么叫合理营养?

合理营养就是指膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当，并与身体的需要保持平衡。

42、合理营养的原则是什么?

①不挑食、不偏食、食物多样化；②安排好一日三餐，特别要重视早餐；③食品要荤素、粗细搭配，多吃新鲜蔬菜水果；④适当增加奶、蛋、瘦肉和豆类等优质蛋白，少吃盐、甜食和动物脂肪：⑤科学烹调，尽量减少食物中营养素的破坏和损失。

43、良好的饮食习惯是什么?

①食前便后洗手：②进食定时定量，少吃零食：③不吃腐败变质和霉变食品，不生吃毛蚶等水产品：④不吃过烫食物，少吃冷饮：⑤不暴饮暴食，不酗酒。

44、为保证睡眠质量，睡前应注意哪些?

①不喝茶或咖啡，不吃过多东西，可饮少量开水或牛奶；②洗脸、刷牙、洗脚、开窗；③睡前宜心情平静，避免焦虑或激动，不做剧烈运动。

45、怎样的睡眠符合卫生要求?

①起居规律，按时睡觉或起床；②睡姿取右卧位，忌伏睡、蒙头或将两手放在胸前睡觉；③枕头高度适中，忌过高或过低。

46、怎样合理休息?

①起居定时，生活规律，睡眠充足；②适量工作，避免过度疲劳；③变换脑力或体力劳动方式，可迅速消除疲劳：④业余时间参加适宜的文体娱乐活动。

47、为什么要进行体育锻炼?

体育锻炼的目的是增强身体各器官的功能，提高人体环境的适应能力，从而增进健康。

48、怎样注意体育锻炼卫生?

①锻炼要因人而异，根据不同的年龄、性别、健康状况安排适宜的锻炼项目和运动量；②锻炼要坚持不懈，持之以恒：③运动前要做准备活动，运动后不宜大量饮水；④饭后不宜剧烈运动；⑤妇女月经期要避免剧烈的、震动大的锻炼，也不能游泳。

49、娱乐活动有何作用? 健康的娱乐活动不仅能帮助人们消除疲劳，舒畅精神，还有陶冶情操，健身防病的作用。

50、娱乐活动要注意哪些?

①娱乐有度，不可放纵，如不看通宵电影，不打通宵麻将，不跳通宵舞，听音乐音量不宜过大；②娱乐要因人而异，活动量与本人的年龄、体质相适应；③娱乐或外出旅游要防止过于疲劳，注意饮食卫生，防止病从口入；④严禁赌博或色情违法犯罪活动。

51、居室卫生有哪些要求?

①适宜的温度与湿度；②光线充足：③通风良好，空气清洁：④安静、整洁、生活方便。

52、为什么要保持居室通风?

居室勤开窗户，可使空气流通，保持新鲜、清洁，空气不洁可使人感觉疲倦、头昏、心慌、胸闷、恶心等；而清洁新鲜空气有助于驱散倦意，提高工作、学习效率，防止传播呼吸道传染病。

53、居室内最适宜的温度是多少?

冬季16—18摄氏度，夏季24—26摄氏度。

54、居室采光要求?

居室要求光线充足，分布均匀。居室的有效采光面积与室内面积的比例(采光系数)应不小于l：8—1：lO。

55、居室照明要求?

①使用安全、照度足够、光源固定、避免耀眼、光谱接近日光的灯具；②悬挂地点与高度要适当；③配置必要的灯罩。

56、噪声对人体有哪些影响?

①影响人的正常休息、睡眠、工作和学习；②使人的听觉发生暂时性减退，时间一长就可能发生持久性的听力损失；③长期噪声环境下，人还可出现神经衰弱病症。

57、居民区噪声的卫生标准是多少?

白天不超过50分贝，夜间不超过45分贝。

58、绿化对环境有何作用?

绿化是净化空气、保护环境的一项重要措施。它的作用有：①吸收二氧化碳、二氧化硫，放出氧气：②吸附和阻留灰尘：③调节气候：④降低噪声；⑤美化环境，使人消除紧张，提高工作效率。。

59、老鼠有哪些危害?

老鼠能传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病、恙虫病等传染病。鼠还盗窃粮食、咬坏衣物、电线，可引起停电、火灾等事故。

60、灭鼠方法有哪些?

可用鼠笼、鼠夹、药物灭鼠、粘鼠、堵鼠洞等方法灭鼠。

61、蚊子能传播哪些疾病?

蚊子能传播乙型脑炎(大脑炎)、疟疾、丝虫病、登革热等传染病。

62、灭蚊防蚊的方法有哪些?

①积极整治环境，清除小型积水，控制蚊虫孳生地；②对成蚊可用烟熏、喷洒药物、拍打等方法杀灭；③居室内可用纱门、纱窗以及蚊帐防蚊。

63、苍蝇能传播哪些疾病?

苍蝇能传播霍乱、伤寒、痢疾、肝炎等肠道传染病。

64、灭蝇有哪些方法?

灭蝇方法：①彻底整治环境，清除垃圾，控制苍蝇孳生地；②药杀蝇蛆；③捕蝇笼、粘蝇纸、药物喷洒快速灭蝇或滞留喷洒灭蝇等。

65、蟑螂的危害?

蟑螂可携带寄生虫卵、肝炎病毒和伤寒杆菌等，通过污染食物传播疾病。

66、灭蟑螂的方法有哪些?

灭蟑方法：整治环境，药物喷洒、毒饵、粘捕、诱捕、消除卵荚等。

67、虱子的危害?

虱子除咬人吸血致人奇痒外，还传播斑疹伤寒、回归热等疾病。

68、灭虱方法有哪些?

①灭头虱：男性可剃光头，女性可用灭虱药物涂搽头皮、头发灭虱，或用电吹风烫发灭虱；②灭体虱：衣服中的体虱可用开水烫煮方法灭杀。

69、跳蚤的危害?

跳蚤吸血致人奇痒，并可引起皮炎，更严重的是传播鼠疫、鼠型斑疹伤寒等传染病。

70、跳蚤的防制方法?

①整治环境，搞好室内卫生；②做好经常性的灭鼠工作；③用灭蚤药物喷洒地面、墙缝和衣被；④用灭蚤药液给猫、狗洗澡等。

71、“除四害、讲卫生”，“四害”是指什么?

“四害”是指老鼠、蚊子、苍蝇和蟑螂。

72、从优生优育上讲，妇女最佳生育年龄是多少?

研究表明，中国妇女的最佳生育年龄是24—34岁。

73、近亲结婚的危害是什么?

近亲结婚所生子女遗传疾病和遗传缺陷明显增加，易得先天性聋哑、痴呆、贫血、心脏病、畸型等疾病。

74、孕妇及其丈夫吸烟的危害是什么?

孕妇吸烟或因丈夫吸烟而被动吸烟均可殃及胎儿，增加畸胎、流产、低体重新生儿发生率。另外，丈夫吸烟，烟中的尼古丁会降低性激素的分泌，并会杀伤精子，影响受孕质量。

75、母乳喂养的好处有哪些?

①母乳所含营养最适合婴儿生长发育，容易消化吸收：②母乳中含有丰富的免疫球蛋白等抗感染物质，可提高婴儿的抗病能力；③母乳温度适宜，经济、方便、清洁；④婴儿吮吸乳头可刺激子宫收缩，促进母体复原。

76、怎样合理母乳喂养?

①出生半小时内就让婴儿吃上母乳；②出生头1--6个月要用母乳喂养，不要喂母乳以外的食物或饮料：③不必定时喂奶，饿了就吃：④长到4-6个月需要添加辅食时，母乳喂养不要间断，应持续到出生后的第二年。

77、怎样预防感冒?

①锻炼身体，增强体质；②及时增减衣物；③避免与感冒病人接触，流行期间不要去公共场所，不去病家串门；④勤开窗通风，保持室内空气新鲜。

78、怎样预防支气管炎?

①感冒要及时治疗，防止演变为支气管炎；②要避免香烟、油烟、粉尘及各种有害气体的刺激；③经常锻炼，增强体质，改善营养，充分休息，注意保暖，提高抗病能力；④慢性支气管炎患者可用冬病夏治的方法在缓解期加强治疗。

79、甲型肝炎是如何传播的?

甲型肝炎(简称“甲肝”)是甲型肝炎病毒引起的肠道传染病。主要通过“粪、口”途径传播，有日常生活接触、水型、食物型等传播形式。

80、甲型肝炎的传染源是谁?

甲型肝炎病人和甲肝病毒轻型感染者是本病的传染源。

81、怎样预防甲肝?

①防止病从口入：不喝生水，饭前便后洗手，尽量不在个体或餐具消毒不严格的摊店用餐，不生吃水(海)产品；②增强免疫力：对未患过甲肝的儿童少年接种甲肝疫苗，甲肝患者密切接触者要尽早注

82、乙型肝炎是如何传染的?

乙型肝炎是由乙肝病毒引起的传染病，主要通过母婴传播、血液传播和日常生活接触(共餐、共用牙刷)传播。

83、乙型肝炎的传染源是谁?

乙型肝炎病人、乙型肝炎病毒携带者是本病的传染源。

84、怎样预防乙型肝炎?

①新生儿接种乙肝疫苗；②加强血液及血制品的管理；③注射时要一人一针一筒；④提倡分餐制和个人有专用牙刷。

85、细菌性痢疾是一种什么病?

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病。通过“粪、口”途径传播，主要通过手(生活接触)、苍蝇、食物和水经口感染。

86、细菌性痢疾的传染源是谁?

急性、慢性病人以及病原携带者。

87、怎样预防细菌性痢疾?

①不喝生水；②饭前便后洗手；③不吃苍蝇叮过的食物，不吃腐烂不洁食品；④管好粪便和垃圾。

88、狂犬病是一种什么病? 狂犬病是由狂犬病毒引起的人畜共患的传染病。它的病死率极高。

89、狂犬病的传染源是谁?

狂犬是狂犬病的主要传染源。此外，感染上狂犬病毒的猫、猪、牛、羊、鼠等温血动物也是本病的传染源。这些动物的唾液、血液、尿液等含有大量狂犬病毒。人被这些动物咬伤、抓伤可致病。

90、怎样预防狂犬病?

①捕杀狂犬；②控制养狗；③给狗注射犬用狂犬病疫苗；④一旦被犬、猫等动物咬伤，要及时清理创口，注射狂犬病疫苗，伤口严重或靠近头部时还须注射抗狂犬病免疫血清。

91、性病是什么样的疾病?

性病是一类主要由性行为传播而引起的传染病。

92、目前最常见的性病有哪些?

淋病、梅毒、艾滋病。

93,性病的传染源是什么?

性病的传染源是性病病人。

94、性病的传播途径有哪些?

①性接触传播；②母婴垂直传播；③直接或间接接触传播：④输血及使用血液制品传播。

95、预防性病的社会措施有哪些?

①加强性道德教育：②加强社会治安管理，取缔卖淫嫖娼犯罪活动：③禁止吸毒；④及时发现、彻底治疗病人；⑤加强血液制品管理，切断境外传入途径。

96、如何做好性病的个人预防?

①了解性病的由来、危害，熟悉它的传播途径和预防措施：②注意性卫生和性安全；③遵守性道德，严禁一切性淫乱；④不迷信和擅用进口血制品；⑤防止与他人共用可能被血液污染的用具，如牙刷、剃须刀片、注射针头等。

97、何为高血压?

确诊高血压的标准为收缩压达到或超过140毫米汞柱(18．7千帕)和／或舒张压达到或超过90毫米汞柱(12．0千帕)。以非药物状态下二次或二次以上非同日多次重复血压测定所得的平均值为依据。

98、怎样预防高血压病?

①生活有规律，注意劳逸结合，避免过度精神紧张，保持情绪稳定、乐观；②坚持适度体育锻炼，保证充足的睡眠：③不吸烟、不饮酒或少饮酒：④控制饮食，防止肥胖；⑤饮食宜低盐、低脂、清淡、多吃新鲜蔬菜瓜果。

99、何为冠心病? 冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。

100、怎样预防冠心病?

①预防和控制高血压；②低盐低脂饮食；③适当节制饮食，控制体重，多参加体力劳动和体育活动；④不吸烟；⑤定期去医院检查，如果患有高脂血症、糖尿病要及早治疗。

101、怎样预防肿瘤?

①不吸烟，不酗酒，不吃霉变粮食、花生和烧焦的鱼肉；②多吃新鲜蔬菜、水果，不吃过烫的食物，少吃腌腊、熏制、油煎的食品。③厨房要安装抽油烟机，减少油烟吸入；④慎用激素类药物，预防乙肝·推广乙肝疫苗接种工作；⑤生活规律，睡眠充足，合理营养；⑥情绪稳定乐观，提高身体的免疫功能。

一旦发现肿瘤早期信号(出现包块、溃疡不愈、咳嗽痰中带血、进食不畅、无痛性血尿、排尿不畅、成年妇女阴道不规则流血等等)要及时去医院检查。

102、中风是怎么回事？

中风医学上称为脑血管意外，分为缺血性中风和出血性中风。

103、怎样预防脑中风?

①首先要预防高血压，高血压患者应及时、正规治疗；②不吸烟，不酗酒，低盐饮食，勿暴饮暴食，多吃新鲜蔬菜瓜果，保持大便畅通：③生活要有规律，保证充足的睡眠，经常参加力所能及的文娱和体育活动；④冬季注意保暖，避免寒冷刺激：洗澡时水温要适宜，时间不要太长；⑤遇事不恼怒，心胸豁达，避免情绪激动；⑥每年定期检查一次胆固醇和血脂，出现中风先兆时应及时就近就医，以避免中风的发生。

104、怎样预防糖尿病?

①积极参加体育锻炼和体力劳动；②肥胖和有明显糖尿病家族史的成年人要经常检查自己的血糖，做到有病早治，无病早防；③肥胖者要节制饮食、减肥、控制体重；④多吃新鲜蔬菜，增加纤维素的摄入。

105、世界无烟日是哪一天?

每年的5月31日。

106、世界无烟日的基本内容是什么?

①宣传吸烟有害；②呼吁吸烟者在这一天主动停止吸烟或放弃吸烟，香烟推销单位和个人在这一天停止经营活动。

107、吸烟有哪些危害?

①烟草烟雾中含有尼古丁、煤焦油、一氧化碳等有毒有害物质，吸烟会导致肺癌、冠心病、支气管炎、肺气肿等多种疾病；②吸烟污染空气，危害子女及他人健康；③吸烟浪费金钱，是引发火灾的重要原因。

108、酗酒有哪些危害?

①急性危害：可引起急性酒精中毒(俗称醉酒)、车祸、犯罪、犯罪、斗殴、家庭不和、意外死亡等；②慢性危害：可引起酒精成瘾综合征、慢性胃炎、中毒性肝炎、肝硬化、心血管疾病、肿瘤、神经精神性疾病等。

109、怎样预防蛔虫病?

①饭前便后洗手，勤剪指甲；②不喝生水，养成良好的卫生习惯；③不吃生菜或未洗净的瓜果，生吃瓜果要洗烫(净)：④管好、处理好粪便。 ．

110、怎样预防蛲虫病?

①饭前便后洗手；②生吃瓜果要洗烫(净)；③勤剪指甲，不吮手指，不咬指甲；④每天清洗肛门及外阴，勤换内裤，讲究个人卫生。

111、煤气中毒如何急救处理?

①立即打开门窗，迅速将中毒者搬到空气新鲜的地方，但要注意保暖；②病情轻者，可让他喝热的糖茶水；③病情较重、已陷入昏迷者，应急送医院救治。

112、如何预防煤气中毒?

①冬天火炉取暖要注意开窗；②睡前要细心检查炉子和取暖炉是否关好，煤气总开关、煤气灶开关、热水器开关、取暖器开关是否关好：③热水器不要安装在卫生间内。

113、触电如何急救处理?

①迅速断绝电源，野外无法找到电闸时，可用干燥绝缘棒、竹竿挑开电线；②迅速检查触电者的呼吸、心跳情况，就地抢救，及时进行人工呼吸和胸外心脏按摩；③立即请医生抢救，或在不中断抢救的前提下，送往医院急救。

114、如何预防触电?

①普及安全用电知识：②家用电器有故障要及时修理，不能带电操作；③抢救触电者禁用手拉；④雷雨天不要在大树下、空旷的高大建筑物旁避雨；雷雨交加时，不要在窗口、灯下或靠近电器的地方。

115、如何抢救溺水者?

①及时将溺水者救至岸上，如救护者不会游泳，应呼叫周围人群一齐来救护；②救上岸后应尽快清除其口鼻中的泥沙、杂草及分泌物，有假牙的应取出；③将溺水者俯卧于有斜面的地上，用抢救者的膝部垫溺水者腹部，倒出其呼吸道内的水；④二人轮流施行人工呼吸和胸外心脏按摩。一齐来救护；⑤救上岸后应尽快清除其口鼻中的泥沙、杂草及分泌物，有假牙的应取出；⑥将溺水者俯卧于有斜面的地上，用抢救者的膝部垫溺水者腹部，倒出其呼吸道内的水；⑦二人轮流施行人工呼嘤和胸外心脏按摩。

116、如何预防溺水?

①不会游泳者不要逞能游泳；②乘船或上下船时应注意安全，防止跌入河中：③水汛时要注意安全，防止发生意外：④不会游泳者不要冒失下河救溺水者。

117、如何做好中暑急救处理?

①先兆中暑和轻度中暑时，应立即撤离高温环境转到通风阴凉处休息；②饮淡盐糖水及清凉饮料，如冰镇汽水、绿豆汤等，也可以内服人丹、十滴水；③有早期循环衰竭者，可请医生注射葡萄糖盐水；④对重症中暑者应迅速地为其进行物理降温(用井水、自来水、酒精擦浴)，并立即送医院抢救。

118、如何预防中暑?

①夏季在烈日下进行露天作业或长途跋涉要戴草帽；②出汗多时要及时补充水和盐份；③居室内要开窗通风，用电扇或空调降温；④产妇在高温季节不要门窗紧闭，不穿厚衣服；⑤高温车间要注意防暑降温。

119、如何做好骨折的急救处理?

①骨折病人应立即停止活动，将骨折部位简单固定；②如伤口出血，应用绷带或清洁布条压迫包扎止血，出血量大可用止血带止血，并记录时间，做到每小时放松0．5一1分钟，防止肢体缺血坏死；③如骨折端露在伤口外面，不要当场把骨折端送入伤口内，以免引起感染；④高处摔下或背着地跌倒骨折的病人，不要用软性担架，应几个人在一个水平位轻轻托直放在木板或门板上，平稳地送往医院。

120、如何预防骨折?

①注意遵守交通规则，防止交通事故；②上下楼梯或高空作业要注意安全；③老年人要避免攀高取物，防止跌倒骨折。

121、为了您和家人的健康，应建立以下科学、文明、健康的行为与生活方式：

①合理营养和平衡膳食；②不吸烟，并劝他人不吸烟；③不饮或少饮酒，不酗酒：④经常锻炼；⑤劳逸适度，生活规律；⑥讲究心理卫生，保持情绪稳定；⑦家庭和睦，注重优生优育；⑧拒绝毒品和性乱；⑨注意安全，防止意外伤害；⑩增强自我保健意识，学会自我保健方法。

122、合理膳食的原则：

《中国居民膳食指南》提出合理膳食的原则如下：①食物多样，谷类为主；②多吃蔬菜、水果和薯类；③每天吃奶类、豆类或其制品：④经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油：⑤食量与体力活动要均衡，保持适宜体重；⑥吃清淡少盐的膳食；⑦如饮酒应限量：⑧吃清洁卫生不变质的食物。

123、碘盐存放和食用的注意事项：

①盛放碘盐的器皿应为棕色遮光的瓶或陶瓷罐并有盖；②碘盐应放在阴凉、干燥处，避免受日光直射和吸潮，要离开灶台存放，避免高温影响；③碘盐存放时间不宜过长，应随用随买，适当储备；④为防止碘丢失，做菜时不宜过早放盐，宜在食物快熟时放入；不要把碘盐放在锅里炒，更不要放在油锅里煎炸。

124、什么是有氧代谢运动?

有氧代谢运动是在运动过程中，通过加快呼吸与心跳，以满足肢体肌肉对氧气需求的增加，在运动中氧的供需达到平衡状态。有氧代谢运动是一种轻中强度的运动，它包括快步行走、慢跑、骑自行车、跳绳、跳健身舞、溜冰、打乒乓球、游泳、爬楼梯、登山等。

无论做以上何种方式的运动，如使运动中心率保持在(220一年龄)\*60％-80％的范围，即为有氧代谢运动。每周可做这种强度的运动3～5次，每次坚持20

---30分钟。有氧代谢运动有益于降血压、预防冠心病、增强体能与耐力，使人的精力充沛、延缓衰老、延年益寿。

125、你知道标准体重的计算方法吗?

①体重指数计算法：即体重指数=体重(公斤)÷身高2(米2)，也可用以下公式计算：体重指数=体重(公斤)÷身高(米)÷身高(米)。正常体重指数为20--24，超过24为超重，超过26就认为是肥胖了。

②简易体重计算法：标准体重(公斤)=身高(厘米)一105。标准体重增加或减少10％均属正常体重范围，如超过标准体重10％为超重，超过20％应视为肥胖。③腰臀比例标准：腰围(厘米)÷臀围(厘米)，男性应小于0．90，女性应小于0．85。大于此值即腹部脂肪过多，对健康也有危害。

126、肥胖对健康的危害：

肥胖可导致多种疾病，对人的健康危害很大：①肥胖者容易得高血压、血脂紊乱、冠心病、脑动脉硬化、糖尿病、痛风、脂肪肝等疾病：②肥胖妇女患乳腺癌的机会比非肥胖妇女高1-3倍：③结肠癌、直肠癌的发病也与肥胖有关系。

127、艾滋病的传播途径有哪些?

艾滋病又叫获得性免疫缺陷综合征。这种病的病毒能破坏人的免疫系统，使机体丧失抵抗病原体的能力，从而引发多种严重感染而威胁患者的生命。目前艾滋病尚无根治方法，故有“超级癌症”之称。

艾滋病的传播途径有：①性接触传播：与艾滋病病人或病毒感染者有性接触：②血液传播：输用未经筛检的血液或血制品，使用被艾滋病病毒污染的针头、注射器，尤其静脉吸毒；③母婴传播：即感染了艾滋病病毒的妇女，在妊娠、分娩、哺乳时都会把艾滋病传染给胎儿或婴儿。

128、预防艾滋病须知：

①不要有婚前或婚外性行为；②如果你的配偶已经感染了艾滋病病毒，应使用避孕套保护自己：③注射时不与别人使用同一针筒针头，尤其不要静脉注射毒品；④不与别人共用牙刷、剃须刀；⑤不要输用未经检测的血或血制品，特别是进口血制品；⑥下列情况是不会传染艾滋病：如一般社交或工作接触，包括与艾滋病患者握手，在餐厅、饭店用餐，使用公共游泳池、浴室、公共交通工具，昆虫叮咬等。

129、吸毒的危害有哪些?

毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其它能够使人成瘾的麻醉药品和精神药品。

吸毒的危害：①吸毒会使人成瘾，当无毒品使用或企图戒除时，会出现严重的戒断反应，使人痛苦难耐；②吸毒可直接损害人的大脑，影响中枢神经的功能，还会导致人体免疫功能下降，使身体日渐衰弱甚至死亡；③静脉吸毒还会传播艾滋病、病毒性肝炎等：④孕妇吸毒会导致胎儿畸形及发育障碍、流产、早产或死胎；⑤吸毒极易诱发多种违法犯罪活动，危害家庭及社会的安全。

130、家庭居室环境的污染来源有哪些

①室内装饰材料散发出的甲醛等有刺激性的化学物质；②液化石油气、煤气和煤燃烧时产生的污染物，如一氧化碳、氮氧化合物等；③烹调、油炸食物产生的油烟；④电视机、电冰箱、微波炉、洗衣机、吸尘器等家用电器产生的电磁波污染；⑤来自地面和建筑材料释放的放射性物质氡气的污染；⑥室内吸烟时产生的烟雾污染；⑦人体汗液蒸发的物质及脱落的皮肤屑污染。

131、如何做好居室环境卫生?

①经常打开门窗，使室内空气流通，保持空气洁净、新鲜；②厨房要使用排油烟机，厕所要安装排风扇；③居室要勤打扫，坚持湿拖把擦地或先洒水后扫地，防止灰尘对空气的污染；④不要在室内吸烟；⑤居室内养植一些吊兰、仙人掌科植物，对净化室内空气有益处。

132、汽车尾气有害健康：

汽车等机动车排放的尾气(废气)中，主要有害物质为一氧化碳、氮氧化物、碳氢化物、重金属铅等。长期接触这些有害物质，对人体的呼吸、心血管和免疫系统都有损伤作用，可引起呼吸道炎症、神经衰弱，诱发高血压、心律不齐、呼吸道肿瘤等。长期吸入汽车尾气中的铅，会使人体内铅含量增高，可以导致慢性铅中毒，甚至影响儿童的智力和身体的发育。

133、噪声对健康的危害：

噪声是指干扰人们休息、工作、思考和使人烦恼、讨厌、不需要的声音。噪声对健康的危害：①长期在一定强度的噪声环境中生活，会损伤听觉，引起听力下降，甚至耳聋；②诱发愤怒情绪，引起神经症，表现为头痛、头晕、耳鸣、失眠、食欲差、精神萎靡、记忆力减退；③引起血压升高，心律不齐，诱发冠心病；④可致女性月经紊乱、乳汁减少，男性性功能减退，甚至出现不育。

134、化学灼伤的急救：

强酸、强碱类化学物质灼伤皮肤或眼会造成严重后果，必须争分夺秒地进行抢救：①清除化学物质：伤员应尽快离开现场，立即脱下被化学物质污染的衣服，用大量自来水、井水等清洁水冲洗创面半小时左右；②中和冲洗法：在清水冲洗后，若为强酸类物质灼伤，可用1％一5％的小苏打水或淡肥皂水冲洗创面：若为强碱类物质灼伤，可在清水中加少量食醋冲洗创面；③就地冲洗后，速去医院就诊处理。

135、皮肤烫伤、烧伤的急救知识：

①尽快脱去或剪开被热液浸透或着火的衣服：②烫(烧)伤面积不大时，应立即将受伤部位浸泡在冷开水或自来水中，也可用湿冷毛巾敷患处．一直到疼痛减缓时为止，此法有止痛、减轻和防止起泡的作用；③随后可在伤处涂上烫伤药膏、清凉油、食醋或鸡蛋清；④如果出现水泡，不要把水泡挑破，以免发生感染；如水泡已经被擦破，也不要将疱皮撕去，可用消毒纱布或干净软布敷盖伤处后送医院治疗；⑤重症烫伤或烧伤者，应尽快送往医院救治。

136、怎样做心肺复苏术?

当遇到触电、溺水等意外事故或严重疾病而引起呼吸、心跳停止时，必须急分夺秒地进行心肺复苏术，直至专业救护人员来到之前不应停止抢救。①让患者仰卧在地上或硬板床上，首先用拳头有节奏地用中等力量叩击患者的前胸左乳头内侧(心脏部位)，连续叩2—3次。心脏受到这种刺激，有时能恢复跳动。②若脉搏仍未恢复，应立即连续做4次口对口人工呼吸(每4-5秒钟1次)，接着再做胸外心脏按压，每做15次心脏按压后(每秒钟1次)，再做2次人工呼吸。③若两人合作进行抢救，同样先做4次人工呼吸，随后一人连续做5次心脏按压后停下，另一人做1次人工呼吸，如此交替进行。

137、口对口人工呼吸操作方法：

①清除口腔内异物，保持气道通畅。②急救者一手托起伤病员下巴，使头向后仰，另一手捏住病员的鼻子使其不漏气，并深吸一口气，向病人口内用力吹气。③吹完气后嘴离开，放松鼻孔，让病人自动呼气，也可用一手压迫病人前胸助其呼气，如此反复，成人每4—5秒钟1次。

138、胸外心脏按压的操作方法l

抢救者两肘关节伸直，双手重叠，将手掌腕部压在病人胸骨中线下段两乳房间，靠自己的臂力和体重，有节律地向脊柱方向垂直下压后突然放松(但手掌腕处不能离开伤病员皮肤)。按压与放松的时间相等，如此反复进行，成人每秒钟1次，小儿可稍快些(每分钟80—100次)。

139、与生命安全有关的求救电话号码有哪些?

①119火警电话；②110公安巡警电话；③120救护站电话；④122交通事故电话。

140、我国有哪些重要的卫生日、卫生周、卫生月?

①卫生日：3月24日世界防治结核病日；4月7日世界卫生日；4月25日全国儿童预防接种日；5月5日全国防治碘缺乏病日；5月8日世界红十字日；5月20日中国学生营养日；5月31日世界无烟日：6月5日世界环境日；6月6日全国爱眼日；6月26日国际禁毒日：9月20日全国爱牙日；10月8日全国高血压日；11月14日世界糖尿病日：12月1日世界艾滋病日。

②卫生周：8月份第一周为全国母乳喂养宣传周。

③卫生月：4月份为全国健康教育月。