

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- 序 殷大奎
祝贺《健康科普素材·课件·教案》正式出版 毛群安
- 编写使用说明
- 专题一 健康科普是科学、艺术、人文的融合
- 专题设置说明
- 一、目的意义
- 二、专题要点
- 三、专题关键词
- 第一讲 健康效果与传播内容
- 一、传播效果
- 二、传播内容
- (一) 分类
- 1.从态度到技能
- 2.从科学到臆想
- 3.健康与疾病
- (二) 选择
- 1.生活中来、高于生活
- 2.切合文化传统、避免拿来主义
- 3.大话小说,小事细说—选题大小适宜
- 4.落地要有根,切忌一片云
- 第二讲 认知科学引领传播艺术
- 一、尊重认知规律,做好健康科普人际传播
- (一) 掌握人们认知事物的过程,科学构思表达顺序
- (二) 人们的学习过程——“学习圈”理论
- 1.具体经验
- 2.反思性观察
- 3.抽象概括化阶段
- 4.主动实践阶段
- (三) 熟悉受众心理,做好整体设计
- (四) 人永远是自己世界的中心,传播内容要有针对性
- (五) 传播形式与传播效果
- (六) 传播内容的体现形式
- (七) 演讲和训练
- 二、科普是翻译,人际传播中常用的知识转化方法
- 1.类比思维、调动经验、建立联系,助于理解
- 2.形象思维、简明直观、意会难传的话
- 三、科普公式
- 1.“四入”是目的
- 2.“两入”是要求
- 第三讲 提升人文素养,服务健康科普人际传播
- 一、活用文化基因,激发情感共鸣,创设传播氛围
- 1.诗词歌赋
- 2.典故格言
- 3.民谣谚语
- 4.政治语言
- 5.寓言故事
- 6.名言警句
- 7.趣闻轶事
- 二、调动参与引发互动的方法
- 1.提问
- 2.游戏、智力活动等
- 3.运动与活动
- 4.展开讨论、分组辩论
- 5.其他 所有能调动受众兴趣,增强现场氛围的活动
- 三、运用之妙存乎一心
- 专题二 营养基础
- 专题设置说明
- 一、目的意义
- 二、专题要点
- 三、讲解建议
- 四、专题关键词
- 第一讲 五类食物、七大营养、实现新陈代谢三类功能
- 一、五大类食物
- 二、七大营养素
- 第二讲 水和饮料
- 一、水
- (一) 水的功能
- (二) 饮水不足或过多的危害
- (三) 人体水的三个来源和四个去路
- (四) 水的选择
- (五) 饮水时间和方式
- (六) 不宜饮用生水、蒸锅水
- 二、饮料的分类和特点
- 第三讲 喝酒的学问

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

一、适量饮酒的好处——调心情、益友情

二、饮酒的危害——伤身体、误事情、害公义、触法律

(一) 急性酒精中毒

(二) 慢性酒精中毒

三、健康饮酒科学养生

(一) 如饮酒尽量选质量好、度数低的

酒

1. 酒的种类

2. 喝酒的量

(二) 饮法得当

1. 心境要好

2. 温酒而饮

3. 轻酌慢饮

4. 不宜混饮

5. 空腹勿饮

6. 勿强饮

7. 酒后少饮茶

四、与酒有关的小常识

1. 饮酒后“上头”的原因

2. “脸红”和“脸(白)青”的原因

3. 为什么有时感到一些酒“有后劲”?

五、谁不能饮酒

六、走出饮酒误区

1. 酒能助眠

2. 酒能助性

3. 酒能壮胆

4. 酒能御寒

5. 酒能代饭

6. 酒能减肥

7. 酒能消愁

8. 喝醋能解酒

9. 酒量不大吃些解酒药

第四讲 生命的物质和功能基础——蛋白质

一、蛋白质的生理功能

二、蛋白质的来源和摄入量

三、优质蛋白质和蛋白质的互补作用

1. 优质蛋白质

2. 蛋白质的互补作用

第五讲 脂类

一、脂肪的生理功能

二、脂肪的分类

三、脂类的食物来源与供给量

第六讲 碳水化合物(糖类)

一、碳水化合物的生理功能

二、碳水化合物的分类

三、碳水化合物的来源

第七讲 膳食纤维

一、膳食纤维的生理功能

二、膳食纤维与疾病

三、膳食纤维含量比较丰富的饮食

四、膳食纤维每日摄入多少为宜

第八讲 少了会得病多了会中毒的“维生素”

第九讲 矿物质

一、矿物质的功能

二、矿物质的来源

第十讲 现代“营养不良”

一、科学用油 身心健康

(一) 脂肪和肥胖

(二) 植物油富含不饱和脂肪酸, 多吃无妨?

(三) 必需脂肪酸

表-: 常见植物油亚油酸含量

(四) 胆固醇与人的健康

1. 人体正常需要量

2. 饮食注意

(1) 高胆固醇食物

(2) 中胆固醇食物

(3) 低胆固醇食物

(五) 氢化植物油与反式脂肪

3. 氢化植物油

(1) 氢化植物油的优点

(2) 氢化植物油的缺点

(3) 氢化植物油的用途

4. 反式脂肪酸

(1) 反式脂肪酸及其危害

(2) 反式脂肪酸的来源

(3) 市售加工食品中反式脂肪酸含量

(4) 反式脂肪在各国的使用

5. 如何鉴别食物中是否使用了氢化植物油(反式脂肪酸)

二、关于食盐的是与非

(一) 少了不行, 多了致病

(二) 合理盐量记心间

(三) 限盐方法多, 关键在意识

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- (四) 限盐是限钠，注意隐形盐
 - (五) 限盐也要从娃娃抓起
 - (六) 限盐补钾有滋味
 - (七) 食用盐的种类与选择
 - 第十一讲 植物化学物
 - 一、营养之外的“营养”
 - 二、常见植物化学物的大作用
 - 三、重点植物化学物质
 - 1.植物雌激素
 - 2.叶黄素
 - 3.植物固醇
 - (1) 植物固醇的作用
 - (2) 食物来源
 - 4.番茄红素
 - (1) 番茄红素的作用
 - (2) 食用建议
 - 第十二讲 推荐食物种类、保护性饮食
- 结构
- 一、中国居民膳食指南
 - 二、推荐食物种类
 - 【参考资料】
 - 人文故事——发现维生素
 - 专题三 运动基础**
 - 专题设置说明
 - 一、目的意义
 - 二、专题要点
 - 三、讲解建议
 - 四、专题关键词
 - 第一讲 放弃运动等于放弃健康
 - 一、体质决定健康
 - 二、运动量不足的危害
 - 三、三大问题导致体质状态不良
 - 四、运动的益处
 - 第二讲 运动基础
 - 一、运动四要素
 - (一) 运动频率
 - (二) 运动强度
 - (三) 运动时长
 - (四) 运动类型
 - 二、运动的原则
 - 三、运动过程：三段论
 - 四、运动时空的选择
 - 1.时段
 - 2.场地
 - 五、运动着装与运动鞋
 - 六、运动的注意事项
 - 七、运动的禁忌证
- 第三讲 有氧运动
- 一、有氧运动
 - 二、有氧运动强度的计算方法
- 第四讲 有氧运动项目介绍
- 一、几种简单易行的有氧运动
 - (一) 大步走——通过步幅和步频的调整来实现锻炼目的
 - (二) 快步走——单纯的加快步频来达到锻炼的目的
 - (三) 慢跑——小步幅，频率略高
 - (四) 不同身体条件者的走跑锻炼
 - 1.刚开始走跑者
 - 2.有一定基础的人
 - 3.有血脂问题的人
 - 4.糖尿病（含血糖超标者）建议先走步
 - 5.高血压病及血压不稳定者（含血脂超标者）建议先走步
- 特别提示
- 二、功能性锻炼
 - 1.功能性行走
 - 2.大步慢走
 - 3.十点十分走
 - 4.扭着走
 - 5.高抬腿走
 - 6.弹着走
 - 7.认真走
 - 三、健骨锻炼
 - 1.十点十分操：见图-，下×组。
 - 2.旱地划船：下×组，见图-。
 - 3.探海：见图-，个八拍。
 - 4.拍打膝盖：见图-，前外内各下
- 第五讲 运动与损伤
- 一、引起运动伤害的原因
 - 二、常见的运动伤害类型
 - 三、与跑步相关的运动伤害
 - 四、运动损伤的一般处理方法
- 第六讲 常见运动性病症
- 一、重力性休克
 - 二、运动性腹痛
 - 三、运动性血尿
 - 四、运动性头痛

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

专题四 代谢综合征

专题设置说明

一、目的意义

二、专题要点

三、讲解建议

四、专题关键词

第一讲 代谢综合征及其危害

一、代谢综合的危害

二、代谢综合征

三、诊断代谢综合征

第二讲 高危人群、危险因素及防治

一、代谢综合征危险人群

二、危险因素

第三讲 代谢综合征防治方案

一、治疗目标

二、首选改善生活方式

(一) 合理的饮食结构

(二) 运动处方

三、药物的使用

【参考资料】

代谢综合征的来历

专题五 血脂异常

专题设置说明

一、目的意义

二、专题要点

三、讲解建议

四、专题关键词

第一讲 血脂和血脂异常的危害

一、血脂和血脂谱

(一) 血脂

(二) 血脂谱

(三) 脂质三角

二、血脂异常的危害

(一) 动脉粥样硬化性心血管病——人类健康的主要杀手

(二) 高脂血症与胰腺炎——暴饮暴食
的恶果

(三) 高甘油三酯血症与糖尿病

(四) 代谢综合征

(五) 发病特点

三、血脂异常及其分类

四、血脂异常的危险人群和因素

第二讲 我需要检查血脂么？

一、什么情况下需要查血脂？

二、检查血脂需要注意哪些？

三、我的血脂正常么？

第三讲 血脂异常的防治

一、血脂异常的生活方式治疗方案

(一) 治疗性生活方式

(二) 膳食治疗的具体方案

(三) 降脂效果

二、健康生活方式的评价

三、常见食物胆固醇含量分类（参见营
养专题）

专题六 超重与肥胖

专题设置说明

一、目的意义

二、专题要点

三、讲解建议

四、专题关键词

第一讲 肥胖及其危害

一、对人体影响大而广——与体重相关
的疾病及其危险性增加

1.肥胖与高血压

2.肥胖与型糖尿病

3.肥胖与血脂异常

4.肥胖与冠心病和其他动脉粥样硬化性
疾病

5.肥胖与脑卒中

6.肥胖与某些癌症

7.肥胖与睡眠呼吸暂停症

8.肥胖与内分泌及代谢紊乱

9.肥胖与胆囊疾病和脂肪肝

10.肥胖与骨关节病和痛风

二、超重和肥胖导致的社会和心理问题

三、你胖吗？到底多重算是肥胖

(一) 判定肥胖的方法和标准

1.身高推算法

2.体质指数（body mass index, BMI）

3.腰围

4.腰臀比值（WHR）

(二) 肥胖程度的分类与相关疾病的危
险关系

四、你属于哪种肥胖

(一) 肥胖的原因

1.单纯性肥胖

2.继发性肥胖

3.药物性肥胖

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- (二) 脂肪分布(腰带越长寿命越短)
- (三) 按脂肪的解剖学特点分类
- 第二讲 肥胖的危险因素?
 - 一、遗传因素与肥胖
 - 二、继发性
 - 三、生活方式性肥胖
- 第三讲 维持健康体重的生活方式
 - 一、理性减肥和健康体重
 - 三、判断肥胖原因的判断
 - 三、如何获得与保持健康体重
- 第四讲 科学的饮食结构和进食——健康体重的基础
 - 一、科学规划、执行到位
 - 二、交通灯饮食
 - 三、改变不良的进食习惯
- 第五讲 科学运动——健康体重的必须
 - 一、控制超重与肥胖的运动分类二、提倡采用有氧活动或运动
 - 三、以运动来控制超重和肥胖的难点
 - 1. 明确目标、制订计划
 - 2. 增加体力活动量应循序渐进
 - 3. 运动方案个体化, 多种运动方法交替使用
 - 4. 特别提示
- 第六讲 控制超重与肥胖最重要的是: 意识、意志
 - 【参考资料】
 - 肠源性肥胖假说
- 专题七 糖尿病**
 - 专题设置说明
 - 一、目的与意义
 - 二、专题要点
 - 三、讲解建议
 - 四、专题关键词
 - 第一讲 糖尿病的危害和糖尿病
 - 一、糖尿病的主要危害
 - (一) 个体感受
 - (二) 患病率高
 - (三) 并发症广、多、重
 - 1. 急性并发症
 - 2. 慢性并发症
 - (四) 伴发病及感染
 - (五) 心理障碍
 - (六) 对工作、生活的影响
 - (七) 沉重的社会经济代价
- 二、糖尿病的发病机理、诊断和类型
 - (一) 发病机理
 - (二) 糖尿病的诊断标准
 - (三) 糖尿病的类型
- 第二讲 糖尿病高危人群与高危因素
 - 一、糖尿病的危险人群与高危因素
 - 二、糖尿病的早期信号
- 第三讲 糖尿病前期——健康人和糖尿病患者的分水岭
 - 一、量变到质变——糖尿病发生和发展的过程
 - 二、糖调节受损有何危害
 - 三、把握最后的机会, 让“糖尿病前期”逆转
 - (一) 生活方式干预
 - (二) 药物干预
- 第四讲 糖尿病治疗的目标、原则和糖尿病治疗的“五驾马车”
 - 一、糖尿病的治疗目标
 - 二、糖尿病治疗原则
- 第五讲 糖尿病危险人群和患者的理想应对心态
- 第六讲 糖尿病的饮食疗法
 - 一、糖尿病饮食治疗的目标和作用
 - 二、糖尿病营养治疗的原则
 - 三、营养治疗内容
 - (一) 放宽对主食的限制, 减少单糖摄入
 - (二) 限制脂肪摄入
 - (三) 蛋白质摄入
 - (四) 适量增加膳食纤维摄入
 - (五) 增加维生素、矿物质的摄入(六) 多饮水, 限制饮酒
 - (七) 定时定量进餐, 提倡少食多餐四、烟酒的问题
 - (一) 糖尿病患者能吸烟吗?
 - (二) 糖尿病患者能喝酒吗?
 - (三) 糖尿病患者饮酒技巧
- 第七讲 必要的知识、技能
 - 一、计算糖尿病患者一天应该摄入的总热量
 - 二、估算饮食热量的方法: 食品交换份?

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- (一) 如何使用食品交换份?
- (二) 食品交换份使用注意事项
- 三、食物的摄入量：从重量到体积四、食物的血糖生成指数和生糖负荷
 - (一) 血糖生成指数
 - (二) 影响血糖生成指数的因素
 - (三) 常见食物的血糖生成指数
 - (四) 生糖负荷
- 第八讲 科学运动：糖尿病人群的运动
- 一、运动和体力活动的功效
- 二、运动的时间
- 三、糖尿病患者运动的禁忌
- 四、运动处方要量身定制
- 五、运动的项目
- 六、运动的“度”
- 七、运动的节奏
- 八、运动治疗方案
- 第九讲 糖尿病患者运动备忘录
- 一、全面体检
- 二、选择适合的运动方式
- 三、避免在恶劣的天气里进行锻炼
- 四、着装宜舒适、透气，尤其要注意足部保护
- 五、做好运动前、运动后的血糖监测
- 六、选择合适的运动时间
- 七、做好运动前的热身和运动后的放松
- 八、运动要循序渐进，避免超负荷运动
- 九、注意运动过程中身体有无不适
- 十、做好应对低血糖的准备
- 十一、结伴锻炼，随身携带糖尿病病情卡
- 十二、注意补充水分
- 十三、运动后不要马上冲浴
- 十四、应密切观察运动后身体反应
- 十五、运动过程中出现不适要及时处理
- 十六、胰岛素宜在腹部注射
- 十七、体育锻炼要持之以恒
- 十八、运动必须与饮食治疗、药物治疗有机结合
- 十九、运动锻炼要强调四忌
- 第十讲 糖尿病患者的药物干预
- 一、口服药的使用安全性
 - (一) 糖尿病患者忘记服药了及时补服就好?
 - (二) 为什么口服降糖药必须在医生的指导下使用?
 - (三) 患者不能进食时应如何吃口服降糖药?
 - (四) 合理使用、正确看待胰岛素
- 二、正确认识胰岛素
 - (一) 什么是胰岛素?
 - (二) 使用胰岛素出现低血糖时怎么处理?
- 第十一讲 糖尿病的自我监控
- 一、自我监控的内容
 - (一) 自我血糖监测
 - (二) 自我血压监测
 - (三) 体重的自我监测
 - (四) 糖化血红蛋白
 - (五) 尿微量白蛋白
 - (六) 血脂
- 二、血糖的自我监测
 - (一) 自测血糖的次数
 - (二) 自查血糖注意事项
 - (三) 血糖仪的选购
- 第十二讲 糖尿病足防治
- 一、糖尿病足
- 二、糖尿病足的发生与发展
- 三、糖尿病足的危险因素
- 四、糖尿病足预防的细节与实操
 - (一) 自我足部日常护理
 - (二) 鞋子的选择
 - (三) 袜子的选择
 - (四) 促进下肢血液循环的锻炼方法
- 第十三讲 重视糖尿病低血糖
- 一、低血糖的临床表现
- 二、哪些情况下易发生低血糖
- 三、低血糖的危害
- 四、自我识别低血糖及应急处理
- 五、低血糖的预防
- 六、糖尿病低血糖救助卡（参见前面的内容）
- 七、低血糖时该吃什么
- 八、低血糖时吃多少
- 九、当心躲在暗处的低血糖
- 十、无预警信号的低血糖分为两种情况
- 十一、哪些患者易发生无预警信号的低血糖

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

【参考资料】

糖尿病患者常见误区汇总

- (一) 糖尿病患者的心理误区
- (二) 糖尿病运动误区
- (三) 饮食误区
- (四) 认识误区
- (五) 糖尿病用药误区
- (六) 常见胰岛素治疗误区

专题八 脑卒中

专题设置说明

- 一、目的意义
- 二、专题要点
- 三、讲解建议
- 四、专题关键词

第一讲 脑卒中及其危害

- 一、脑卒中
 - 二、脑卒中的危害
 - (一) 脑卒中的特点
 - (二) 发病情况
 - (三) 对个人、家庭和社会的影响
- 第二讲 脑血管病的危险因素及高危人群

- 一、危险因素
 - 二、不可干预的危险因素
 - 三、可干预因素
 - 四、高危人群
- 第三讲 脑血管病的早期识别
- 一、脑卒中的先兆
 - 二、做三个动作判断卒中先兆
 - 三、具体表现
 - 四、什么时间易患脑卒中？

第四讲 脑卒中防控生活方式

第五讲 脑卒中的五大认识误区

- 误区一：卒中发病突然，无法预防
- 误区二：年轻人不必担心得卒中
- 误区三：血压正常或偏低者不会得卒中
- 误区四：瘦人不会得卒中
- 误区五：服用阿司匹林期间吃吃停停

第六讲 急救与护理

- 一、脑卒中的急救原则和方法
- 二、脑卒中患者的护理
 - (一) 脑卒中患者的心理特点及应对措施
 - (二) 饮食护理

(三) 预防各种并发症的发生

1. 预防肺部感染
2. 预防压褥疮
3. 预防泌尿系感染
4. 预防下肢深静脉血栓形成
5. 预防口腔溃疡的发生
6. 预防便秘

【参考资料】

点击人文：蒋介石与白开水

专题九 动脉硬化与冠心病

专题设置说明

- 一、目的意义
- 二、专题要点
- 三、讲解建议
- 四、专题关键词

第一讲 人与动脉同寿——动脉粥样硬化

- 一、动脉硬化的危害
- 二、动脉硬化的危险因素
 - (一) 可干预因素
 1. 生活行为习惯：吸烟、膳食结构、体力活动、肥胖
 2. 疾病：血脂异常、高血压、糖尿病和高胰岛素血症
 3. 其它异常
 4. 心理社会因素
 5. 感染
 - (二) 不可干预因素
 1. 年龄和性别
 2. 遗传因素
 3. 预防（参考血脂异常）

第二讲 冠心病的危害和冠心病

- 三、冠心病患者的主观感受及分型
- 四、冠心病对个人、家庭、社会影响
- 五、各型冠心病的发病特点
 - (一) 稳定型心绞痛
 - (二) 不稳定型心绞痛
 - (三) 急性心肌梗死

第三讲 急性心肌梗死的发病先兆

第四讲 冠心病离你有多远

- 一、冠心病的危险人群
- 二、冠心病的两类个危险因素
- 三、冠心病年危险评估
- 四、建议评估频率

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- 第五讲 防控冠心病的生活方式
- 一、防范冠心病的生活方式
 - 二、控制危险因素的好处
 - 三、控制内容及目标
 - (一) 控制高血压
 - (二) 控制高血糖
 - (三) 防治血脂异常(参见血脂部分内容)
 - (四) 戒烟(吸烟,参考戒烟专题)
 - (五) 饮食治疗
 - (六) 控制体重
 - (七) 运动
 - (八) 七情致病
- 第六讲 合理的营养搭配与摄入
- 一、饮食营养原则
 - 二、饮食结构对冠心病发病的影响
 - 三、具体饮食指导
 - (一) 能量摄入原则
 - (二) 控制脂肪摄入量及其成分
 - (三) 限制胆固醇
 - (四) 蛋白质的摄取
 - (五) 碳水化合物的摄取
 - (六) 充足的维生素和矿物质
 - (七) 多吃蔬菜和水果有益于心脏
 - (八) 低盐(详见“食盐”一讲)
 - (九) 适量增加膳食纤维
- 第七讲 冠心病的常见误区
- 一、认识误区
 - 二、用药误区
 - 三、药物治疗禁忌
 - 四、心绞痛药物治疗六大忌
- 第八讲 冠心病患者的急救
- 一、注意人生中的“魔鬼时间”
 - 二、时间就是心肌——黄金分钟
 - 三、冠心病人要常备自救药盒
 - 四、如何使用自救保健药
- 第九讲 心肺复苏
- 1.心肺复苏顺序
 - 2.心肺复苏的启动
 - 3.高质量心肺复苏
- 【参考资料】
宋秀琴:做心肺复苏的第一目击者(PPT加视频)
- 专题十 高血压
- 专题设置说明
- 一、目的意义
 - 二、专题要点
 - 三、讲解建议
 - 四、专题关键词
- 第一讲 危害和高血压
- 一、主观感受
 - 二、高血压对人体最大的危害——并发症
 - 三、高血压病的潜在危险
 - 四、经济损失
 - 五、流行情况
 - 六、发病特点——“三高”和“三低”
- 第二讲 高血压病的诊断及危险因素、危险人群
- 一、高血压易患人群
 - 二、高血压危险因素
 - (一) 高钠、低钾膳食
 - (二) 超重和肥胖
 - (三) 饮酒
 - (四) 精神紧张
 - (五) 其他危险因素
- 第三讲 高血压病的生活方式治疗
- 一、控制体重 减少热量摄入、增加体力活动
 - 二、减钠增钾
 - 三、戒烟
 - 四、限制饮酒
 - 五、体育运动
 - 六、减轻精神压力,保持心理平衡
 - 七、高血压非药物治疗措施及效果
- 第四讲 高血压患者的运动
- 一、在专业医生指导下运动
 - 二、运动类别与方式
 - 三、适宜运动量
 - 四、运动过程
 - 五、高血压病患者活动、运动宜忌
 - (一) 四大误区
 - (二) 四大禁忌
 - (三) 三个半分钟——防止因体位变化引起血压的突然波动
- 第五讲 饮食营养结构和量的把握
- 一、增加钾、钙、优质蛋白质的摄入
 - (一) 含钾、钙丰富的食品

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- (二) 有降压作用的食物
- 二、远离高盐(钠)饮食
- 三、注意隐形盐
- 四、建议选择 DASH 饮食
- 第六讲 血压测量和家庭血压测量
- 一、家庭自测血压
- 二、家庭自测血压——血压计的选择
- 三、家庭自测血压的实操
- (一) 测量前准备
- (二) 测量过程
- (三) 血压测量中的注意事项
- 第七讲 高血压治疗原则与目标
- 一、从儿童时期开始预防高血压
- 二、高血压病的治疗
- (一) 治疗目标
- (二) 治疗原则
- (三) 高血压药物治疗
- 第八讲 高血压病常见误区
- 一、误区——诊断篇
- (一) 没有症状,不测血压,不治疗
- (二) 自测血压不如诊所测血压准
- (三) 年纪大了,血压高一点不要紧
- 二、误区——治疗篇
- (一) 自我诊断自我治
- (二) 只要坚持每天吃药,就保险了
- (三) 一些中药/偏方可以去根
- (四) 气功、健身和保健品可以代替药物治疗高血压
- (五) 凭感觉服药
- (六) 降压越快越好
- (七) 血压降至正常就能停药
- (八) 睡前服药
- (九) 一味地追求血压达到正常水平
- 三、误区——认识篇
- (一) 血压在中午肯定“最旺”(最高)
- (二) 高血压与瘦人无缘
- (三) 我得了高血压,从此生活一片黯淡

【参考资料】

典型案例:高血压和名人之死

专题十一 肿瘤

专题设置说明

- 一、目的意义
- 二、专题要点

- 三、讲解建议
- 四、专题关键词
- 第一讲 肿瘤及其危害
- 一、疾病本身的严重性
- 二、沉重的家庭和社会负担
- 三、肿瘤的诊断与分型
- 四、危险因素
- 第二讲 日常生活中的致癌因素
- (一) 环境理化因素
- .物理因素
- .化学因素
- (二) 生物学危险因素
- (三) 社会心理因素
- (四) 遗传
- .肿瘤的家族聚集现象
- .肿瘤发病的种族差异
- .遗传性肿瘤
- (五) 其他机体内部因素
- 第三讲 肿瘤的形成及防范
- 一、肿瘤的发生与形成过程
- 二、防范肿瘤发生的共同途径
- (一) 改变不良的生活、行为方式
- (二) 合理膳食和体力活动
- (三) 环境保护和职业防护
- (四) 控制感染
- 第四讲 常见癌症诱发因素与早期信号
- 一、癌前病变
- 二、癌变的大危险信号
- 三、特别提示——妇科肿瘤的四大早期症状
- 四、常见癌症诱发因素与早期信号
- (一) 肺癌
- 1.高危人群
- 2.吸烟与肺癌
- 3.环境与肺癌
- 4.肺癌的早期信号
- 5.预防靠自己
- (二) 胃癌
- 1.高危人群
- 2.生活习惯与胃癌相关
- 3.疾病与胃癌有关
- 4.胃癌的早期信号
- 5.预防靠自己

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- (三) 乳腺癌
1. 高危人群
 2. 乳腺癌的自查——每日一摸感知乳腺
警报
 3. 发病先兆早知道
 4. 预防靠自己
- (四) 大肠癌
1. 高危人群
 2. 大肠癌与遗传
 3. 大肠癌的常见癌前病变
 4. 哪些饮食习惯与大肠癌相关
 5. 大肠癌的早期信号
 6. 预防靠自己
- (五) 肝癌
1. 高危人群
 2. 肝炎与肝癌
 3. 哪些因素可诱发肝癌
 4. 甲胎蛋白
 5. 肝癌的早期症状
 6. 预防靠自己
- (六) 食管癌
1. 高危人群
 2. 诱发食管癌的因素
 3. 食管癌的早期信号
 4. 预防靠自己
- (七) 宫颈癌
1. 哪些因素可诱发宫颈癌
 2. 宫颈癌的早期信号
 3. 预防靠自己
- 第五讲 食物、营养与癌症预防
“食物、营养、身体活动和癌症预防”

版建议

- 1 建议身体肥胖度
 - 2 建议身体活动
 - 3 建议促进体重增加的食物和饮料
 - 4 建议植物性食物
 - 5 建议动物性食物
 - 6 建议含酒精饮料
 - 7 建议保存、加工、制作
 - 8 建议膳食补充剂
- 特殊建议一 母乳喂养
特殊建议二 癌症幸存者
“食物、营养、和癌症预防”版建议
【参考资料】

- 点击人文：与狼共舞
- 一、与狼共舞的坚强人生——带瘤生存
 - 二、迈过心理一道坎，阳光人生你我共享

享

- (一) 患者的知情权
- (二) 保持良好心态
- (三) 得了癌症意味得了绝症?

专题十二 传染病

专题设置说明

- 一、目的意义
 - 二、专题要点
 - 三、讲解建议
 - 四、专题关键词
- 第一讲 没有人能回避的传染病
- 一、传染病对人类的危害
 - 二、传染病的特征
 - 三、传染病发病三环节
 - 四、传播途径与常见传染病
 - 五、预防传染病的核心环节
 - 六、容易得传染病的高危因素
- (一) 不良生活、行为习惯
 - (二) 人际间传播传染
 - (三) 居处工作环境
 - (四) 自然环境
- 七、生活行为中类习惯预防传染病
 - 八、识别传染性疾
 - 九、传染病常见首发症状(表现)与应

对

- (一) 发热病人如何就医
 - (二) 腹泻病人如何就医
- 第二讲 病毒性肝炎
- 一、定义
 - 二、发病情况
 - 三、临床表现
- (一) 典型症状
 - (二) 传播流行特征
1. 甲型肝炎和戊型肝炎传播途径
 2. 乙型肝炎、丁型肝炎和丙型肝炎传播途径
- 四、预防措施
1. 控制传染源
 2. 切断传播途径
 3. 保护易感人群
- 五、参考资料：乙肝标志物

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

第三讲 流感

- 一、危害
- 二、症状
- 三、流感及其流行情况
- 四、分型
- 五、预防
 - 1.禁忌证
 - 2.建议接种的人群
 - 3.注意：接种前要详细向医生报告身体状况

状况

- 六、流行性感冒的日常护理

第四讲 艾滋病

- 一、危害
- 二、症状
 - 1.急性感染期
 - 2.无症状期
 - 3.艾滋病期
- 三、艾滋病离我们有多远，中国艾滋病

形势

四、艾滋病传播的相关要素

- (一) 传染源
- (二) 传播途径
- (三) 易感人群
- (四) 高危人群

五、不会传播艾滋病的途径

六、预防

- (一) 管理传染源
- (二) 切断传播途径
- (三) 保护易感人群
- (四) 接触艾滋病毒后处理

七、治疗

【参考资料】

- 一、合理使用抗生素
- 二、名人故事
- 三、政府关怀：艾滋病的“四免一关怀”

政策

专题十三 痛风

专题设置说明

- 一、目的意义
 - 二、专题要点
 - 三、讲解建议
 - 四、专题关键词
- #### 第一讲 痛风及其危害
- 一、主观感受

- 二、危害
- 三、定义
- 四、分型
- 五、原发性痛风诱因
- 六、重视程度不够
- 七、你是痛风的危险人群吗
- 八、痛风的五大高危因素

第二讲 危险人群如何预防痛风

- 一、生活方式的调控
 - (一) 饮食四二一原则
 - (二) 体重“一控一动”原则
 - (三) 避免诱发因素
- 二、痛风的饮食注意
 - 1.保证充足的液体摄入
 - 2.戒酒
 - 3.定时定量进餐
 - 4.多食新鲜素食
 - 5.痛风饮食红绿灯
 - (1) 低嘌呤饮食
 - (2) 限量的中嘌呤饮食
 - (3) 禁忌的高嘌呤饮食

【参考资料】

点击人文：王者之疾

专题十四 骨质疏松症

专题设置说明

- 一、目的意义
 - 二、专题要点
 - 三、讲解建议
 - 四、专题关键词
- #### 第一讲 骨质疏松症的危害

- 一、症状
- 二、定义
- 三、骨质疏松症分类
- 四、鉴别诊断（有类似表现的疾病）
- 五、骨质疏松症发病的危险因素

第二讲 骨质疏松症的预防与康复

- 一、生活方式
 - 二、预防骨质疏松症三要素——高钙源食物、负重运动、晒太阳
 - (一) 骨质疏松症的饮食处方
 - (二) 运动原则
 - (三) 不同人群的运动处方
 - (四) 骨折及并发症的预防措施
- ### 第三讲 钙相关知识

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- 一、人体内含多少钙，如何分布？
- 二、钙在人体中是如何吸收和排泄的？
- 三、人体每日应摄取多少钙
- 四、骨峰值
- 第四讲 合理补钙
- 一、如何选择含钙多的食物？
- 二、怎么合理烹调，提高膳食钙的利用率？
- 三、同类型钙剂的含钙量为多少？
- 四、何时服钙制剂？
- 五、注意一些工作、生活习惯
- 第五讲 骨质疏松症的误区
- 【参考资料】
- 一、典型案例
- 二、血钙、骨钙、预防骨质疏松三要素
- 专题十五 颈肩部不适、颈椎病
- 专题设置说明
- 一、目的意义
- 二、专题要点
- 三、讲解建议
- 四、专题关键词
- 第一讲 颈肩部的不适及危害
- 一、颈肩部不适的常见表现
- 二、引起颈肩部不适的常见原因
- 三、颈肩部不适发生的机制
- 第二讲 颈肩部不适的缓解及防范
- 一、有利于颈肩部保护的姿势
- 二、颈肩部保健操
- 三、按摩
- 第三讲 颈肩部不适者的日常注意事项
- 一、如何防止颈肩部不适加重
- 二、如何防止外伤诱发颈部不适发作？
- 三、防范颈肩部不适的睡枕有什么要求？
- （一）睡枕的高度（参考失眠与压力管理-枕头）
- （二）填充物
- 第四讲 颈椎病及分型
- 【参考资料】
- 示范课件：五禽戏和八段锦
- 专题十六 失眠与压力管理
- 专题设置说明
- 一、目的意义
- 二、专题要点
- 三、讲解建议
- 四、专题关键词
- 第一讲 失眠及其危害
- 一、睡眠是生命的必需
- 二、失眠的危害
- 1.失眠可导致职业受挫、事故高发
- 2.失眠可导致精神障碍
- 3.失眠可导致自杀率增大
- 4.失眠可诱发其他疾病
- 5.失眠可导致巨大社会损失
- 6.失眠导致身体发育滞缓和亚健康
- 三、失眠（症）
- 四、失眠症的诊断标准
- 1.失眠
- 2.社会功能受损
- 3.持续时间
- 4.实验室检查
- 五、失眠症的分类
- （一）失眠特点
- （二）失眠的持续时间
- （三）失眠原因
- 第二讲 睡眠质量与导致失眠的危险因素
- 一、睡眠质量的评估：睡眠日记
- （一）记录睡眠时间与情况
- （二）计算睡眠窗
- （三）写睡眠日记的时间
- （四）记录睡眠日记的目的
- 二、可能导致失眠的危险因素
- 第三讲 失眠原因的自我评定与治疗原则
- 一、失眠原因的评估
- （一）睡眠历史分析
- （二）心理原因
- 1.抑郁测试
- 2.焦虑测试
- （三）医学及其他原因
- 3.相关疾病
- 4.药物依赖
- 5.刺激性饮料
- 6.大麻以及其他违法药物
- 7.生活环境习惯的影响
- 8.食物过敏也会引起失眠
- 二、失眠的治疗原则

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

- (一) 病因治疗
 - (二) 睡眠卫生
 - (三) 自我调整
 - (四) 药物治疗
- 第四讲 管理压力、学会放松
- 一、面对世纪压力，你需要己和
- (一) 身心健康“心”是基础
 - 1. 心身关系
 - 2. 知己
 - 3. 知彼
 - 4. 心理健康的标准
 - 5. 选择
 - (二) 身心和谐有途径
 - 1. 朋友
 - 2. 哭与笑
 - 3. 倾诉
 - 4. 读书
 - 5. 家庭
 - 6. 心理咨询
 - (三) 人生简单原则
 - (四) 人无完人
- 二、管理压力有方法
- (一) 提升效率
 - (二) 放松很重要
 - 1. 肌肉紧张的放松方法
 - 2. 精神-心理紧张放松的方法
 - 3. 最常用的放松方法：腹式呼吸
- 第五讲 创造适合自己的睡眠环境
- 一、理想的卧室
- 1. 温度
 - 2. 光线
 - 3. 噪音
 - 4. 空气
- 二、适合自己的床
- 三、床垫的种类及特点
- 1. 葵胶床垫
 - 2. 棕榈床垫
 - 3. 现代棕床垫
 - 4. 乳胶床垫
 - 5. 弹簧床垫
 - 6. 充气床垫
 - 7. 水床垫
 - 8. 磁床垫
- 四、床垫的选择
- 五、枕头、床褥和睡眠
- 1. 枕头的形状
 - 2. 枕头的高度
 - 3. 枕芯最关键
 - 4. 枕头的软硬度
 - 5. 枕头使用多长时间更换合适
 - 6. 常见的几种枕头
 - 7. 床单
 - 8. 被子
- 六、体温、热水澡和睡眠
- 第六讲 运动帮助睡眠
- 第七讲 让饮食帮助睡眠
- 一、选择天然食物、远离加工食品
 - 二、多吃全麦或者富含纤维素的食物
 - 三、保持食物种类多样
 - 四、控制脂肪的摄入
 - 五、控制饮酒量和咖啡量
 - 六、注意晚餐进食内容和进餐时间
 - 七、不能吃什么
 - 八、有助睡眠的维生素和矿物质
 - 九、维生素 B
 - 十、钙、镁和锌
 - 十一、色氨酸
 - 十二、褪黑素
 - 十三、草药治疗
- 第八讲 失眠相关问题
- 一、睡眠呼吸暂停综合征及影响
 - 二、打呼噜有什么危害
 - 三、睡眠疾病知多少？
 - 四、睡眠质量
- 【参考资料】
- 一、行为类型与健康
 - 1、A 型行为类型
 - 2、C 型行为类型
 - 3、B 型行为类型
- 二、行为类型测试
- 1、C 型行为类型测试
 - 2、A 型人格测试
- 专题十七 戒烟
- 专题设置说明
- 一、目的意义
 - 二、专题要点
 - 三、讲解建议
 - 四、专题关键词

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

第一讲 危害：关于烟草和二手烟雾的个事实

一、吸烟等于慢性自杀！

- (一) 种癌症死亡率与吸烟显著相关
- (二) 吸烟让人很伤心！
- (三) 看你还能挺多久

二、性别不同伤害不同、女性吸烟危害尤甚

三、更大的危害——被动吸烟

四、“香烟”的毒性

- (一) “香烟”致病的原理
 - (二) 烟草的“有效成分”在体内循环
- ### 五、“香烟”伴侣为虎作伥

- (一) 吃饭伴吸烟
- (二) 饭酒伴吸烟
- (三) 入厕伴吸烟

第二讲 人们为什么要吸烟

一、快乐拥抱死亡

二、请回忆一下，你是在什么条件下吸的第一支烟？为什么？

第三讲 戒烟的益处

- 一、戒烟益处多
- 二、你的烟瘾有多大？问自己个问题
- 三、烟草依赖：戒烟难的原因

第四讲 如何戒烟

- 一、戒烟的四个小秘诀
- 二、以健康的想法战胜吸烟的念头
- 三、戒烟的方法
- 四、解除心理上的依赖
- 五、戒烟药物治疗

1. 尼古丁咀嚼胶
2. 尼古丁吸入剂
3. 尼古丁口含片
4. 尼古丁鼻喷剂
5. 尼古丁贴片
6. 盐酸安非他酮（缓释剂）
7. 伐尼克兰

八、联合使用一线药物

六、有用的技巧

七、一些相关的问题

1. 消除紧张情绪
2. 体重问题
3. 寻找替代办法
4. 少参加聚会

5. 游泳、踢球和洗蒸汽浴

6. 扔掉吸烟用具

7. 转移注意力

8. 戒除我只抽一支的念头

第五讲 有关吸、戒烟的一些认识误区

1. 我吸烟多年，要有问题早有了，戒烟又有什么用呢？而且有些人吸一辈子烟也没事？

2. 烟瘾发作时太难受，我受不了怎么办？

3. 我怕戒烟后会发胖怎么办？

4. 吸烟能让我放松，消除烦恼，不吸烟了我该怎么办？

5. 吸的是带过滤嘴的“好烟”，对身体危害不大？

6. 如果戒烟，身体会更糟？

7. 吸烟是个人爱好，别人无权干涉？

8. 戒烟就应该一次戒断，企图通过减量戒烟的方法不可取

9. 如果戒烟，我担心不成功，反而吸得更多

10. 我担心戒烟会使我变得烦躁或消沉

11. 国家领导人吸烟的挺多，而且也活得很长

12. 吸烟的人戒烟后感到很不舒服，甚至会得病。

13. 吸烟有助于思考问题？

第六讲 戒烟个案分享与常见问题应对附表

表一：与吸烟相关的癌症

表二：戒烟后表现及应对

附录 A 科普讲座常用基础词条

BMI（体重指数）及其测算方法

腰臀比及腰围和臀围的测量方法

血糖指数及其对食物选择的指导意义

饮食模式

素食模式（中式、日式饮食）

欧美饮食

地中海式饮食

DASH 饮食（抑制高血压的饮食方法）

膳食指南

热量

能量（热能）平衡

食品交换份

《健康科普素材·课件·教案》-解决健康大课堂讲什么、如何讲

完全蛋白质
半完全蛋白质
不完全蛋白质
蛋白质互补作用
氨基酸和健康
必需氨基酸
饱和脂肪酸
单不饱和脂肪酸
多不饱和脂肪酸
必需脂肪酸
低聚糖
抗性淀粉
糖化血红蛋白
红肉、白肉
营养强化食品
体适能
体成分
亚硝胺类
附录 B 附表
附表 七类营养物质的功能
附表 食物中各种营养素的主要功用、
食物来源及缺乏症状
附表 脂肪与人体的关系和食物来源
附表 亚洲常见食物生糖指数、生糖负
荷食物列表
附表 胆固醇含量毫克以上的常见食物
附表 食品交换份（各类食物提供千卡
热量的重量）
附录 C 参考文献