



健走的意义

随着年龄的增长，似乎越来越体会到健康的重要性。于是，内心深处有一个声音在说：真应出去走走了，离开，再返还，改变一点点，为何要一再错过呢？最初，健走只是一个人，从家出发，信步由缰。后来组织了身边的几个朋友一起，每天在聂耳文化广场集合，向北出发，经玉溪大河到东风游乐场，再经聂耳音乐广场回到出发点。

时间流转，坚持健走已80多天。在这种坚持中，我体会到了健走给身体带来的几分惊喜：原来比较怕冷、易感冒的我，现在慢慢地不畏寒了，感冒更是消失得无影无踪。——谁说这不是健走带来的改变呢？

健走是带着体温的一缕阳光。大步流星是件愉快的赏心事，一缕闲情、两分生动、三味情趣，都融在放松的脚步

里。信步之中，走出了生活的美和诗意，走出了生活的热情和信心。既安全健康，又让现代社会中处于竞争环境中的人感到平和和安慰。也许，这正是健走会成为很多人每天必做“功课”的原因。

在团队健走的过程中，一些市民也会被虎虎生风的气势所感染，被整齐的步伐所吸引，自告奋勇地加入到健走的队伍中，锻炼的快乐汇作一股不息的甘泉，把运动之美播撒到最广泛的地方。有月光的晚上，一群健走的人员居然让那黑夜的湖水、宁静的老树，都富于灵感与诗意了！

健走，与天地同行。步伐与思绪共流动，可谈心、可浪漫、可憧憬……或沐浴温馨的春日和风，或在夏日雨丝中浪漫优雅，或回味秋高气爽的幽远隽永，或体会冬季纤尘不染的从容宁静，可谓有着无限的趣味。

健走是每个人所作的独特诗行，或激情，或执着，或只是习惯，或已成为一种生存方式，但不管怎么说，当每个

人回头看走过的每一条路，每一步足迹，回首那一段段炫耀着阳光、雨露和汗水的时间，或远近，或长短，没有人会为之遗憾。曾出现在视野中的每一段走过的路，也都因为我们的脚步而不再落寞。

人纯净，天幽远，自然无穷。当一个婴儿开始产生认知知识时，父母都乐意带孩子去到郊外感受大自然的气息，看看蓝天白云的颜色，感受鸟语花香的气息。一个孩子如此，成人也同样需要。因为，我们都是自然之子。无论何时，每一天坚持亲近、了解自然，分享自然的体验，以及发现生活中的点滴美丽，让心理和生理都得到自然的滋润和调节。

自然的色彩含混细腻和深沉，一如香醇的炒茶，洗涤浮躁的灵魂，为你、为我的内心注入些许温馨，不觉间获得一种美化和净化，每一个平凡的生命，都能从不间断的步伐中，发觉自身融入自然的美丽灵光。自然的吟唱，自由的呼吸，犹如心灵的古典音乐，流淌着来自生命深处的美好。

健走的能量是一汪甘泉，让脚步在心中开出活力的花朵。无论步伐是热烈、泼洒，抑或摇曳，不管是三三两两健身相邀，还是独自前行，都召唤着一份微

笑的意味，而微笑总是快乐的。一路释放天性，无论是欣赏小区的园林景观，或者逛一逛周边的公园，再或者节假日来一场说走就走的酣畅，我们所领略和收获到的，也许远不只这些。

漫漫人生路，坚信健走的力量，必然是一剂良药，能卸掉重重叠叠的心灵屏障，让心灵与天地日夜、与风雨阳光星辰沟通。也许是黎明，每天天刚泛鱼肚白，也许是夕阳无限好的黄昏，在户外运动中吐故纳新，细心留意大自然运作的每一抹变化，甚至每一点遗憾，星空银河下，心灵也得到了许多来自生命观照上的难得滋养，一个人的身心也逐渐变得自然、恬静、宽阔了。

爱朋友，爱陌生人，爱这世间的万物生灵，友情、欢喜、慈悲、感恩，契入生命中运动的美好。无论多忙，从今天起，撇开纷纭人事，尽量挤出点时间，哪怕时间只如沙般细碎。让快乐，从健走开始。只要你迈开脚步体会一下，今天，你就能做到。也许，今天这么一个简单决定，自此暂离沙发、电脑、电视，会让你发现：健走虽如此稀松平常，但时间久了，自己根本停不下来，会因此深深爱上健走，也不期然爱上烂漫多姿的户外时空下那一份别样的体验。

此后，世界从那天开始已经不一样了。每一次行走结束后，总感觉终点也是另一个新起点。因为自己也开始静心思考，通过整个健走的体验方式，自己到底要向世界表达什么？或许是实现正能量的生活方式，或许是在行走中内心激发出的一种觉悟吧。

（云南省玉溪市疾病预防控制中心 张丽清）

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年第二期 总第2期

01
省级动态

国家卫计委顺利完成对云南省健康素养促进行动项目考核



根据《国家卫生计生委宣传司关于做好2017年健康素养促进行动项目考核工作的通知》（国卫宣传健便函

〔2017〕353号）及《关于开展2017年度国家基本公共卫生服务项目绩效评价（考核）的通知》（国卫基层函〔2018〕16号）安排，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，国家考核组于2018年4月19日—23日顺利完成了对云南省基本公共卫生服务项目的考核。国家考核组通过听取汇报、查阅痕迹资料、问卷调查、现场走访等形式进行考核。重点考核内容为组织管理、资金管理、项目执行及效果评价。健康素养促进行动项目作为2017年新增考核项目，占考核总分100分中的10分，主要考核指标为统筹落实项目执行方案、居民健康素养水平、15岁以上人群烟草使用流行率。

考核组认为，云南省制定了《2017年云南省健康素养促进行动项目实施方案》，并通过出台一系列政策、文件，如《“健康云南2030”规划纲要》、《云南省健康扶贫30条措施》等，保证了

健康素养促进行动项目的有效实施。云南省2017年健康素养促进行动项目达到了国家项目考核目标要求，并形成了自己的经验。如在公益广告方面，一是与广电部门协调合作紧密合作，做好公益广告的制作与播出；二是与多民族省情相结合，将制作完成的两部公益广告分别译制为云南特有5个少数民族语言版本，在云南广播电视台及部分民族地区电视台播出；三是利用各类健康教育宣传平台上传公益广告，传播健康知识。考核组建议：加大健康素养资金统筹力度，充分发挥省级执行项目机构的作用。

云南省健康促进行动项目管理办公室

云南省健康素养监测数据分析培训班在昆举办

为了全面了解我省居民健康素养水平，在省卫生计生委的部署下，我省于2017年8月至2018年3月，在全省范围开展了首次大样本居民健康素养监测工作。2018年4月25-28日，云南省健康素养监测数据分析培训班在昆明举办，来自全省16州市的健康素养监测主管领导和业务骨干近50人参与了培训。

云南省健康教育所所长段勇做了开班动员，他向全体参训人员介绍了健康素养监测工作的重要性、监测结果的意义和各级政府对此项工作的重视，并指出目前绝大多数州市在监测数据统计分析与报告撰写方面能力明显不足，不能承担相应的工作。针对这种情况，云南省健康教育所开展了此次培训，以提高各州市健康素养监测人员的数据分析和报告撰写能力。这也是我省第一次针对州市级健康教育专业机构开展的大规模统计分析能力培训。

为了提高培训质量，保持数据分析方法的统一性，此次培训特地邀请了中国健康教育中心监测与评估部副主任李莉担任培训师。在数据分析培训前，省级健康素养监测项目负责人首先回顾了2017年云南省首次覆盖全省16州市的大规模健康素养监测工作情况，包括各级在监测过程中、省级在督导和对各地上报资料进行质控时发现的问题及其原因；接



普洱市疾控中心黄凤娟文/图 王泳梅

着省级健康素养监测项目管理办公室的专业人员和李莉副主任分别介绍了健康素养监测数据清理方法、基本统计知识及SPSS基本操作、健康素养监测数据加权技术、健康素养监测指标体系构建和健康素养监测数据分析方法等。培训班上参会人员认真学习了全部培训内容并积极向各位培训老师提问，老师也对参会人员提出的问题给予了耐心、细致的解答。培训中还安排了单独的实操演练时间，参训人员积极实践，老师进行了现场指导。

经过2天的集中培训，收到了显著的效果，多数同志通过认真学习已基本掌握了健康素养常规统计分析操作方法，基础较好的同志基本掌握了加权原理、加权步骤及加权后数据分析工作。培训班达到了预期培训目标。云南省健康教育所社会健康教育部



阳光下、校园里，让我们自由呼吸！ 云南省结核病防治宣传校园行

2018年3月24日是第23个“世界防治结核病日”，为更好地倡导“开展终结结核病行动，共建共享健康中国”的主题，由云南省卫计委、省疾控中心、省防痨协会联合主办的“云南省结核病防治宣传公益校园行”首场观影在云南农业职业学院正式启动。

宣传当天，省级临床诊疗专家一早就开始为师生们进行健康咨询和义诊，疾控专家和志愿者组成了五十余人的宣传团队，细致地宣讲结核病防治基本常识和学校防控要点。省卫生与计划生育委员会疾控局李永局长、欧阳琳调研员、省疾病预防控制中心宋志忠主任、查舜副主任、云南农业职业学院季佳元副书记、省教育厅体卫艺处陈露和金彩视界影业钱虹宇副总经理等领导参加了现场活动。

活动启动仪式上，省卫计委疾控局李永局长致辞。此次结核病防治公益宣传围绕2018年“开展终结结核病行动，共建共享健康中国”主题，在校园开展宣传活动，是落实省委、省政府做好校园安全工作，关注学生健康有关要求，重视学校结核病防控工作的体现，有助于让全社会更多的人了解结核病以及结核病防治知识。

为了更好地吸引师生们的参与，多数同志通过采用“微信扫码，结核病防治知识竞答”的方式，遴选出成绩优异者参加“云南省结核宣传公益校园行红海行动”

专场”现场观影。师生们在接受了爱国主义教育的同时，还掌握了科学的结核病防治知识，使得“世界防治结核病日”的宣传覆盖面和影响力进一步扩大，宣传意识更加深入人心，以此为契机，提升了师生的自我防护意识。

本次活动，也得到了社会各界的共同关注



结核病防治宣传校园行首场启动

与支持，云南广播电视台（云南卫视、都市条形码）、新华社、云南日报、昆明日报、云南网、云南人民广播电台交通之声等媒体也积极参与到现场活动中。首场活动共计发放结核病防治



义诊

宣传画、宣传单500余份，笔记本、纸巾等宣传品1000余份，直接受益师生1100人，营造了全社会共同参与结核病防控的良好氛围。

云南省疾病预防控制中心

倡导健康文明的生活方式 提高居民自我保健意识 ——普洱市疾控中心扎实开展健康巡讲工作——



为进一步提升普洱市居民健康素养水平，扎实开展“健康中国行—合理膳食”宣传教育活动，迎接第30个爱国卫生月的到来，4月10日普洱市疾控中心全面启动系列主题宣传教育活动。

不健康的饮食习惯和生活方式是导致高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病的危险因素，截止2017年12月普洱市登记在册的高血压病人133051例，

糖尿病人21792例。据调查中国成人高血压的患病率25.2%，糖尿病患病率9.7%。经过调查发现，60%的慢性非传染性疾病是由于不健康的生活方式导致的。开展合理膳食为主题的巡讲活动旨在以健康教育巡回讲座、健康咨询的方式，向公众传播健康知识、提供面对面的健康教育服务，向市民传授健康的饮食习惯和生活方式，倡导健康文明的生

活，提高居民自我保健意识和能力，完善全民健康覆盖，以期早日达到全民健康，共建共享健康中国。

3-4月，市疾控中心在思茅城区开展健康巡讲进社区、进机关、进学校宣传教育活动。活动聘请市级医疗卫生专家到一线开展讲座和咨询，走进市人民政府，市旅游发展委员会；走进思茅区实验中学，兰花社区、滇运社区和国

营农场，为离退休的老干部，公务员、学生和社区居民1000余人送去了老干部胃肠保健知识、健康的饮食及生活方式、青少年心理健康和高血压、冠心病等方面的健康知识，宣传解读国家基本公共卫生服务项目，发放健康素养66条、吸烟有害健康的小册子，环保袋、抽纸等宣传材料12250份。

一、基本情况

我省于2012年开始实施云南省中央补助地方健康素养促进行动项目至今，该项目原属于重大公共卫生项目，从2017年开始，该项目统筹纳入国家基本公共卫生服务项目。根据国家卫生和计划生育委员会和财政部《关于开展2017年度国家基本公共卫生服务项目绩效评价（考核）的通知》（国卫基层函〔2018〕16号）要求：“关于免费提供避孕药具和健康素养促进项目，一并纳入国家基本公共卫生服务项目整体绩效评价”，统一考核。

二、迎接国考发现的主要问题

2017年国家基本公卫考核，选取了昆明市的晋宁区和嵩明县作为考核地点，在准备迎接国考中，我们发现了以下主要问题：

（一）组织管理

- 1、部分地区对健康素养促进行动项目工作领导重视程度不够，项目工作人员不负责，项目进展缓慢，项目质量有待提高。
2、没有与相关部门密切配合及时交流，健康素养部分项目未开展。
3、部分地区主管健康素养促进行动项目的部门和管理机制未理顺，主管科室、人员经常有变动，工作交接出现空白期。

（二）资金管理

- 1、资金执行进行缓慢。
2、项目资金虽然在会计中心管理，但执行单位无备查帐。

（三）痕迹资料管理不规范，缺乏相应材料支撑。

云南省健康素养促进行动项目2017年完成情况

一 新增东川区、晋宁区为成为国家第三批创建健康促进县（区）试点，完成国家第二批创建健康促进县区隆阳区和镇康县评估，两项目县都达到国家创建要求。

二 完成2016全省健康素养监测、烟草流行监测、中医素养监测的现场工作。制定“云南省2017年健康素养监测方案”，组织12个监测县（区）筹备开展2017年健康素养监测工作。

三 制作完成了两部电视公益广告《健康生活 幸福一生》荣获全国一等奖，《用心呵护 心理健康》荣获全国二等奖，在各州市155个（含4个省级频道）电视台播出，并译制为傣语等5种少数民族语言。

四 开设“云南省健康公益大课堂”，全省完成健康巡讲2259场次，覆盖385332人次。

五 持续开展12320热线戒烟咨询服务、健康促进医院和戒烟门诊建设。

六 在全省范围内做好重点疾病和重点领域健康教育工作。包括艾滋病、结核病、血吸虫病、包虫病、鼠疫、多种疾病等主题健康教育工作。（



云南省健康素养促进行动项目2018年项目重点工作要求. Includes graphics with '健康素养' and '2018年项目重点工作要求' text.

一、组织管理查缺补漏

要制定项目年度实施方案、有工作总结、成立组织领导小组、制定相关规章制度、组织培训，有专人负责此项工作等。（具体条目详见《云南省健康素养促进行动项目管理办公室关于请各素养项目管理、执行单位提供考核材料的函》）

二、资金管理

- （一）项目资金要按时拨付到位。
（二）项目一定要按照项目资金管理要求专款专用。
（三）加快项目资金执行进度。
（四）各项目执行单位要建立备查账，资金管理要做到总账、明细账、备查账三帐合一。

三、督导考核

- （一）采取州（市）级自评与省级督导相结合方式。
（二）各级卫生计生部门要将健康素养促进行动列入年度目标责任制考核。
（三）每年不定时对下级部门进行督导，同时接受省卫生计生委宣传处及省项目办组织的专家进行抽查督导。
（四）认真迎接国家和省级考核。

四、加强档案资料的收集管理

做到开展健康促进工作有计划、有总结，开展活动有记录、有签到、有图片、有报道，年中、年终督导检查有报告，归档资料真实规范。

五、年度总结

按时报送健康素养行动项目年度总结（包括执行情况报告）、信息报表、素养简报稿件等。

为什么

为什么吸二手烟的危害比吸烟还大？为什么戒烟难？原因竟然是.....

虽然很多喜爱吸烟的人都说“饭后一支烟，胜似活神仙”；虽然很多吸烟的人美其名曰：“抽颗烟解心宽、解乏、解累、解腰酸。”但吸烟却是有害健康的不良嗜好，今天，我们跟大家谈谈“吸烟与健康”。

抽烟都有什么样的危害？

烟草的使用会导致人类的多种疾病和死亡。全球每年有600多万人死于烟草相关疾病。上个世纪烟草使用已经造成1亿人死亡，如果不加以控制，在21世纪将造成10亿人死亡。全球每年因二手烟造成的死亡人数超过60万人，其中大多数是妇女和儿童。中国是世界上最大的烟草生产国和消费国，是全球吸烟人数最多的国家，中国有吸烟者约3.5亿。大约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。中国每年因吸烟死亡的人数超过100万，超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数的总和。现在的吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡。如果不加以控制，本世纪初0-29岁的3亿中国男性中最终将有1亿人因烟草使用而过早死亡。而其中一半的死亡将发生在35岁和69岁之间。吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。

为什么说吸二手烟的危害比吸烟还大？

烟草使用有多种方式，无论哪种使用方式都对使用者甚至不吸烟者的健康产生危害，不存在无害的烟草制品，只要吸烟即有害健康。

烟草分为三种，主流烟、测流烟和二手烟，它们的成分基本相同，是有大量气体和少量悬浮的细小颗粒物组成的混合物。主流烟是指烟草点燃时吸烟者吸入的烟雾。测流烟是指烟草点燃后在吸烟者吸入间隔时产生的烟雾。二手烟暴露是指不吸烟的人，存在于二手烟的环境中吸入或者接触二手烟。主流烟草烟雾中含有7000余种化学物质，其中数百种为有害物质，至少69种为致癌物。二手烟雾的成分和主流烟近似，含有至少250种有毒物质，69种致癌物质。烟草烟雾中含有多多种有害有毒物质，有害气体中包括一氧化碳和甲醛。一氧化碳会降低人体中血液含氧量，造成机体组织缺氧，可引发心血管疾病；甲醛对呼吸道有刺激性，影响肺泡功能，引发呼吸系统疾病。烟草烟雾中的尼古丁具有成瘾性，还会导致心率加快，对心血管造成危害。焦油是一种粘稠的混合物，含有多多种致癌物质，可以引起癌症，还会囤积在肺部，刺激和阻塞气管和肺，影响肺功能。在烟草烟雾中所含的有毒有害物质中，焦油只占极少的比例，所以降低烟草里的焦油并不能减少烟草使用对健康的危害。

同等单位体积的二手烟中的一些对于人体有严重危害的物质的含量远高于主流烟，因为吸烟者在吸烟时燃烧较为完全，而在吸烟的间隙，卷烟燃烧不完全，产生的有毒有害物质浓度更高。吸烟是室内空气污染物PM2.5的主要来源，PM2.5可以直接进入肺部，对人体危害极大。吸烟和二手烟暴露都会引起全身多个器官的多种疾病。烟草烟雾致病是一个慢性过程，疾病常常在20年甚至30年后才发生，因此吸烟者常常存在侥幸心理，认为自己和别人不同，不会患上这些病。二手烟暴露没有安全水平，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。在室内设置吸烟区，安装通风换气装置均不能避免二手烟的危害，室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。

吸烟会患哪些类疾病？

吸烟可以导致多种恶性肿瘤，包括肺癌、口腔癌、鼻咽癌、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠癌、直肠癌、乳腺癌和急性白血病。吸烟也会导致慢性阻塞性肺疾病，青少年哮喘，增加呼吸道感染的发病风险。吸烟还会增加肺结核患病和死亡的风险，导致冠心病、脑卒中。吸烟也会导致2型糖尿病，增加其并发症的发生风险。可导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。吸烟影响男性和女性的生育功能，导致不孕不育症。孕妇在怀孕期间吸烟还会导致异位妊娠、胎盘早剥



和前置胎盘等危险情况。孕妇暴露于二手烟中会导致早产、流产、损伤新生儿神经系统、心血管畸形和唇腭裂的发生风险增加。

不仅成人，二手烟还对儿童的健康有很大的危害，导致很多疾病，影响生长发育。还会引发儿童支气管哮喘、肺功能下降、中耳炎、儿童严重呼吸系统疾病、白血病、脑肿瘤、淋巴瘤等多种病症。

戒烟有什么好的方法？

戒烟的方法有很多，靠自己的毅力和技巧戒烟成功的也有，有尼古丁贴片，中药、针灸等。另外还有两种医院一线戒烟药，如果有戒烟意愿的可以到各医院的戒烟门诊就诊，在戒烟专科医师的指导下使用药物，提高戒烟的成功率。

烟草依赖是一种慢性疾病，有一部分人有戒烟后复吸的经历，医学上叫复发。所以一旦戒烟成功一定要拒绝第一支烟，使自己早日实现健康生活。

云南省健康教育所健康传播与宣传服务部

哪些因素可能降低人体免疫力？



首先我们要弄清楚什么是人体免疫力？人体免疫力是指人体自身的防御能力，是人体识别和消灭入侵的病毒、细菌等病原微生物，处理衰老、损伤、死亡及变性细胞的能力。简单的说，就是人体抵抗疾病的能力。人体免疫系统具备有防御、自稳、监视等三大功能，在遗传、环境、个人行为及心理等因素的影响下，这三大功能可能会过高或过低。美国《预防》杂志曾经做过系列的调查，指出下列因素可能降低人体的免疫力：

- 1 睡眠不足 睡眠不足可以使人体内的免疫细胞数量锐减，严重降低免疫力。每天睡眠4小时的人比睡眠达到7-8小时的人，其血液里的流感抗体低50%。
2 以车代步 每天步行1小时，持续12周以后免疫细胞的数量会增加。而经常以车代步的人，其流感病程是坚持步行者的2倍。
3 过分的依赖抗生素 病毒产生抗药性后，可能导致再度感染。
4 吸烟和被动吸烟 美国每年有3000不吸烟的人死于肺癌，有30万儿童患呼吸道感染，究其原因是“二手烟”的危害。
5 不善于人际交往 交友超过6人者，其抵抗流感病毒的能力是没有朋友者的4倍。
6 消极悲观 当遇到不幸而产生消极情绪的人，一旦积极的对待生活以后，其免疫细胞的数量会得到提高。
7 缺乏交流的配偶 喜欢交流和探讨问题的夫妻，其免疫细胞的数量会提高。
8 精神压力过大 不称心的工作、丧偶后的一年内，都有可能降低免疫力。
9 闷闷不乐 开心的面对生活和周围环境，可以增加体内免疫细胞的数量。