

无偿献血是中国公民的健康素养，这事你知道吗？

近日，国家卫健委发布了《中国公民健康素养—基本知识与技能（2024年版）》，第5条就是“**无偿献血，助人利己**”，同步也给了官方释义。而且提到的很多基本知识和健康生活方式，也都与无偿献血倡导的健康理念不谋而合。

宣传司

主站首页 | 首页 | 最新信息 | 政策文件 | 工作动态 | 关于我们

您现在所在位置：首页 > 最新信息 > 健康促进 > 通知公告

通知公告

国家卫生健康委办公厅关于印发中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）的通知

发布时间：2024-05-30 来源：宣传司

国卫办宣传函（2024）191号

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委，各有关单位：

为进一步提升全民健康素养水平，助力健康中国建设，我委对《中国公民健康素养—基本知识与技能（2015年版）》进行修订，形成了《中国公民健康素养—基本知识与技能（2024年版）》。现印发给你们，请结合工作实际做好宣传普及。

无偿献血 助人利己

中国公民健康素养——基本知识与技能 (2024年版)

一、基本知识和理念

- 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
- 公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和 not 损害他人健康的责任。
- 主动学习健康知识，践行文明健康生活方式，维护和促进自身健康。
- 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。
- 无偿献血，助人利己。**
- 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 定期进行健康体检。
- 血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。
- 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节，防控传染病人人有责。

官方释义：

目前血液无法人工合成，临床用血只能依靠健康公民的自愿无偿捐献。无偿献血是社会文明进步的标志，无偿献血利国、利人、利己、利家人。

生命离不开血液，每一袋血液都热辣滚烫，都承载着爱与希望。血液不能人工合成，无偿献血是医疗临床用血的唯一来源。当一位急需救治的病人在生死边缘徘徊，您捐献的一份热血，可以为他们带来重生的希望。

无偿献血，是一项**需要全社会共同参与的公益事业**，在这条充满爱与希望的道路上，我们每个人都是平凡英雄。每一次献血，都是对生命的守护，都在践行人民至上、生命至上。定期献血是一种生活态度，更是一种对生命的持续关怀，让我们一起将这份关怀转化为持续的行动，为生命之源贡献力量。让我们一起携手，以热血铸就生命的桥梁，以行动书写人道的诗篇。

6月14日是“世界献血者日”，系列庆祝活动即将陆续上线，请广大爱心市民敬请留意，多多参与。

基本知识 with 理念健康生活方式与行为

- 1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
- 2.主动学习健康知识，践行文明健康生活方式，维护和促进自身健康。
- 3.定期进行健康体检。
- 4.血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。
- 5.关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要做好自我健康管理。
- 6.关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者要做好自我健康管理。
- 7.体重关联多种疾病，要吃动平衡，保持健康体重，避免超重与肥胖。
- 8.膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配，不偏食，不挑食。
- 9.膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐。
- 10.科学健身，贵在坚持。健康成年人每周应进行 150~300 分钟中等强度或 75~150 分钟高强度有氧运动，每周应进行 2~3 次抗阻训练。
- 11.少饮酒，不酗酒。
- 12.劳逸结合，起居有常，保证充足睡眠。

健康的生活方式会让我们的生活变得更加美好