



15 什么是健康素养?

世界卫生组织认为,“健康素养代表着认知和社会技能。这些技能决定了个体具有动机和能力去获得、理解和利用信息,并通过这些途径能够促进和维持健康”。健康素养本质上就是个体充分利用各种健康信息,维护和促进自身健康所具备的综合能力。提升这种能力,是促进健康的主要目标之一。

2009年12月18日我国卫生部举行新闻发布会,公布《首次中国居民健康素养调查》,这次调查覆盖全国31个省(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团,调查对象是15~69岁的常住人口,共约8万人。结果表明,目前中国居民健康素养状况普遍偏低——居民具备健康素养的总体水平仅为6.48%。

您有兴趣了解自己的健康素养水平吗?如果感兴趣的话,不妨做做本书附录中的40道测试题,回答这些问题大概需要花费您10分钟的时间。这套测试题是由《健康管理》杂志北京编辑中心组织专家在中国健康教育中心提供的问卷基础上修订而成的。

16 如何提高健康素养水平?

健康素养不是一天就能拥有的,需要平时不停积累,不断学习。在这里,专家向大家推荐了几个具体的方法。如果能做到如下几点,您的健康素养就会大大提高。