

北京市爱国卫生运动委员会办公室
北京市卫生健康委员会
北京市计划生育协会
共青团北京市委员会
北京市妇女联合会
北京市红十字会

文件

京爱卫办发〔2023〕23号

转发全国爱国卫生运动委员会办公室等六部门
关于举办健康中国行动知行大赛家庭专场
活动的通知

各区爱卫办、卫生健康委、计生协、经开区事业局，各区团委、妇联、红十字会：

为认真贯彻党的二十大关于推进健康中国建设、加强家庭家教家风建设等精神，提升全民健康素养水平，推动健康行动深入开展，现将全国爱国卫生运动委员会办公室、国家卫生健康委员会办公厅、中国共产主义青年团中央委员会办公厅、中华全国妇

女联合会办公厅、中国红十字会总会办公室、中国计划生育协会办公室联合下发关于举办健康中国行动知行大赛家庭专场活动的通知（全爱卫办函〔2023〕17号）转发你们，请根据通知要求，认真筹划准备健康中国行动知行大赛家庭专场北京地区活动，有关事项明确如下：

一、广泛动员宣传

各区、各部门要将动员部署、宣传发动贯穿健康中国行动知行大赛家庭专场北京地区活动的全过程，以官方媒体账号“看健未来 2030”微信公众号为主体（适时启用），在微信、抖音、新浪微博等平台启用话题“健康中国行动知行大赛”。要采取灵活多样的宣传发动形式，借助报刊、广播、电视、互联网等各种媒体渠道，有效扩大宣传发动的覆盖面和影响力，让健康中国行动知行大赛家庭专场北京地区活动深入基层、家喻户晓，营造浓厚的社会氛围。

二、开展题库建设

各区根据全国题库建设要求，结合本区特色与创新内容，组织开展题库开发工作。市疾控中心、市计划生育协会要根据自身专业内容及工作方向参与出题工作，各区按照健康中国行动 15 个专项行动，每个行动不少于 3 道题，题库建设要求参照健康中国行动知行大赛全国题库建设要求（见附件）。各区、各单位请于 12 月 31 日前将题库内容发送至指定邮箱：jjzzzd@bjcdc.org，后由专家审核后统一报送全国组委会邮箱。

三、严格家庭选拔

为筹备好本市比赛，市疾控中心、市计划生育协会、团市委、市妇联、市红十字会可根据比赛要求，结合我市实际，选拔推荐出最具代表性的家庭战队，在选拔过程中，要严格选拔标准，确保公开透明、公平公正。各区要通过组织区内比赛等方式，广泛动员各单位、学校以及广大群众参与，精心选拔1支家庭战队参加北京市组织的“省级赛”，充分展现各区精神风貌。选拔要求参照健康中国行动知行大赛家庭专场战队选拔要求。请各区爱卫办于2024年1月31日前，将家庭战队报名表、选拔方案及参赛视频（家庭介绍、才艺展示、工作学习）等内容（见附件）提交至市爱卫办指定邮箱。

四、积极参加比赛

国家适时启用线上答题系统，作为举办健康中国行动知行大赛家庭专场活动，向全民普及健康知识的重要平台。答题系统实时展现各省及地市组织线上答题的排名情况。各省参与人数除以本省总人数获得的答题普及率和答题平均分，将作为本省战队参与线下比赛时的加分项。各区各部门要积极发动本区本系统参与线上答题，助力我市家庭战队取得良好成绩。线下比赛由家庭战队参与分为“省级赛”“全国赛”“晋级赛”“半决赛”“总决赛”5个环节。其中，“省级赛”由各省自行组织。市爱卫办将于2024年2-3月在北京市组织“省级赛”，选拔出我市优胜家庭参与后续比拼。线上答题系统启用的具体事宜另行通知。

五、明确责任分工

各区要高度重视，加强组织领导，抓好统筹协调，明确专人负责，制定具体方案，选拔参赛家庭；市计划生育协会、团市委、市妇联、市红十字会要做好活动组织发动和宣传，动员广大群众积极参加线上线下比赛。各区、各单位要明确分工、压实责任，及时报送工作中好的经验做法，我们将通过适当形式予以宣传推广。

联系人：黄剑辉、包 然；

联系电话：010-65925879、83970690

附件：全国爱国卫生运动委员会办公室国家卫生健康委员会
办公厅中国共产主义青年团中央委员会办公厅中华全国
妇女联合会办公厅中国红十字会总会办公室中国计
划生育协会办公室关于举办健康中国行动知行大赛家
庭专场活动的通知





北京市计划生育协会



共青团北京市委员会



北京市妇女联合会



北京市红十字会

2023年12月19日

附件

全国爱国卫生运动委员会办公室
国家卫生健康委员会办公厅
中国共产主义青年团中央委员会办公厅
中华全国妇女联合会办公厅
中国红十字会总会办公室
中国计划生育协会办公室

全爱卫办函〔2023〕17号

关于举办健康中国行动知行大赛 家庭专场活动的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团爱卫办、卫生健康委、团委、妇联、红十字会、计生协：

为深入贯彻党的二十大关于推进健康中国建设、加强家庭家教家风建设等精神，充分发挥家庭在树立健康观念、传播健康知识、践行健康行为等方面的重要作用，提升全民健康素养水平，推动健康中国行动深入开展，全国爱卫办、国家卫生健康委、共青团中央、全国妇联、中国红十字会总会、中国计生协决定联合举办健康中国行动知行大赛家庭专场活动。现将有关事项通知如下：

一、加强组织领导

举办健康中国行动知行大赛家庭专场活动是贯彻落实党的二十大精神，推动健康中国行动深入开展的一项重要举措。各省（区、市）及新疆生产建设兵团（以下简称各省）要高度重视，加强组织领导，抓好统筹协调，明确专人负责，制定具体方案。各省要组

织有关专家,围绕健康中国行动的相关内容,按照实用性、可普及性的原则,认真制作本省健康中国行动知行大赛题库,为本省比赛做好题目保障,并及时报送健康中国行动知行大赛组委会(以下简称组委会),为充实完善全国比赛题库提供参考。

二、参与线上答题

国家层面将适时启用线上答题系统,作为举办健康中国行动知行大赛家庭专场活动,向全民普及健康知识的重要平台。线上答题系统启用后,各省要广泛动员广大群众和组建家庭战队进入线上答题系统并注册答题,为健康中国行动知行大赛家庭专场活动助力。线上答题系统将结合实际情况,为各省举办的健康中国行动知行大赛家庭专场活动提供必要支撑。

三、参加线下比赛

健康中国行动知行大赛家庭专场活动的线下比赛分为“省级赛”“全国赛”“晋级赛”“半决赛”“总决赛”五个环节。其中,“省级赛”由各省分别组织,并以省为单位推荐1组家庭战队参与后续比拼。为筹备好国家层面比赛,各省要通过组织省内比赛等方式,广泛动员各单位、学校以及广大群众参与,精心选拔家庭战队参加全国比赛,充分展现本省的精神风貌。各省在组织本省比赛过程中,要严格遵守有关法律法规,保证公平、公正、公开,增强比赛的权威性和吸引力。对于在全国比赛中表现突出的省份和队伍,将给予表扬和奖励。

四、注重宣传发动

各省要将宣传发动贯穿健康中国行动知行大赛家庭专场活动的全过程,国家层面以官方媒体账号“看健未来 2030”为主体,在微信、抖音、新浪微博等平台继续启用话题“健康中国行动知行大

赛”，增设话题“国家喊你来答题”，号召各省、有关单位、中央和行业媒体等共同宣传推广。各省要采取灵活多样的宣传发动形式，借助报刊、广播、电视、互联网等各种媒体渠道，有效扩大宣传发动的覆盖面和影响力，让健康中国行动知行大赛家庭专场活动深入基层、家喻户晓，营造浓厚的社会氛围。

线上答题系统启用、线下比赛的具体事宜另行通知。各省可及时报送工作中好的经验做法，我们将通过适当形式予以宣传推广。

联系人：宦小晶、金玉军

联系电话：010—63505178、68792081

附件：健康中国行动知行大赛家庭专场活动方案





附件

健康中国行动知行大赛家庭专场活动方案

一、总体思路

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面学习贯彻党的二十大精神，贯彻新时代党的卫生健康工作方针，按照“共建共享、全民健康”的战略主题，紧紧围绕实施健康中国行动的15个专项行动内容，在全国范围内组织开展面向全人群、全生命周期的健康中国行动知行大赛家庭专场活动，通过“健康知识比拼+健康理念倡导”的多元竞赛形式，以赛促教、以赛促用，大力宣传健康中国行动的基本理念，调动全社会参与健康中国行动的积极性、主动性，充分发挥家庭在树立健康观念、传播健康知识、践行健康行为等方面的重要作用，营造家庭健康的社会氛围，提升全民健康素养水平和家庭健康管理能力，进一步唱响推进健康中国建设、深入开展健康中国行动的主旋律。

二、主要阶段

健康中国行动知行大赛家庭专场活动分为“全民动员”“线上答题”“线下比赛”3个阶段，每个阶段均注重全国性、全民性、全面性的有机结合，打造全民健康知识与技能的宣传教育和科普平台。

（一）全民动员阶段（2023年11月启动，随线下比赛同步结束）

1. 全民出题

按照社会征集、定向邀约、地方报送相结合的形式开展全民出题工作。

社会征集：面向社会公众广泛开展题目征集宣传工作，号召广大网友通过线上形式报送健康题目或健康困惑，为后续题组整合工作提供思路与方向。

定向邀约：邀请社团组织、专业机构、专家学者等社会力量根据自身专业内容及工作方向参与出题工作。

地方报送：各省根据全国题库建设要求，结合地方特色与创新内容，组织开展省级题库开发工作，并于2023年12月31日前将题目内容发送至组委会指定邮箱：jkzgx@cfnews.org.cn。

组委会将根据题目收集整理情况，邀请健康中国行动专家咨询委员会、国家健康科普专家库、委属（管）医院、中央及地方媒体等有关专家和代表组成专家组，以“线上+线下”的形式开展题目复审、终审，扩充、细化现有题库，形成全国比赛题库。

2. 话题推广

在组织开展全民出题的同时，以官方媒体账号“看健未来2030”为主体，在微信、抖音、新浪微博等平台，继续启用话题“健康中国行动知行大赛”，增设话题“国家喊你来答题”，号召各省、有关单位、中央和行业媒体等共同进行宣传推广。引导广大家庭以图文或视频形式分享自己的健康

观念与困惑，实现在活动全过程的良性交互。各省可将优秀健康科普作品同步提交至指定邮箱，由组委会结合健康热点内容选择部分视频进行发布。

在活动期间，组委会将广泛收录话题中的各类热议健康问题，并不定期邀请相关领域专家、家庭健康指导员代表等以直播或视频形式进行科普互动，助力健康知识普及工作贯穿活动全过程。

（二）线上答题阶段（适时举行，随线下比赛同步结束）

国家适时启用线上答题系统，作为举办健康中国行动知行大赛家庭专场活动，向全民普及健康知识的重要平台。线上答题系统在“全民答题”“健康科普”“论坛广场”“点赞助力”等板块的基础上，计划增设“家庭战队”板块，部分题库内容将向各省公开，并实时展现各省及地市组织线上答题的排名情况。各省参与人数除以本省总人数获得的答题普及率和答题平均分，将作为本省战队参与线下比赛时的加分项。

（三）线下比赛阶段

线下比赛分为“省级赛”“全国赛”“晋级赛”“半决赛”“总决赛”5个环节。其中，“省级赛”由各省自行组织，“全国赛”由工作突出的省份申请组织，“晋级赛”“半决赛”“总决赛”由组委会统一组织及录制，并在电视频道或网络视频平台播放。

1. “省级赛”

各省可参照健康中国行动知行大赛医疗卫生机构专场相关赛程环节，或根据本地特色自行确定选拔流程组织“省级赛”，并以省为单位推荐1支家庭战队参与后续比拼。各省应于2024年3月1日前，将家庭战队报名表、赛程设置方案及赛程视频、直播链接、新闻报道等内容提交至指定邮箱。组委会将选取部分具有创意性、代表性的内容在官方媒体账号“看健未来2030”传播矩阵进行宣传推广及直播推流支持。

2. “全国赛”

为进一步展现各地特色多元、百花齐放的健康色彩与家庭风貌，以抽签形式将全国32支战队分为4个赛区，举行4场比拼赛，增设1场复活赛，各家庭战队前往各自赛区的比赛地点进行比拼。

在组织安排上，由各省根据自身情况主动申报本赛区的申办权，由组委会根据各省活动开展情况、线上答题数据、“省级赛”筹办成果、省级题库建设情况、地域健康文化特色等内容综合考量，确定各赛区承办省份。各承办省份所属的家庭战队可直接入围下一赛段。

在环节设计上，基于原有赛程规划、结合地区特色确定具体比赛流程，并启用全国题库。每期依照最终分数进行排名，取相应晋级名额（各承办省份的家庭战队及各赛区前3名）进入下一赛段。

在复活赛部分，每个赛区的第4名和第5名齐聚线下赛

场，4个赛区共8支队伍进行比赛，根据8支队伍所在省份的线上答题平均分，以及线下比赛情况进行总体排名，排名前2位的家庭战队获得复活机会，晋级下一赛段。

3. “晋级赛”

成功入围的18支队伍齐聚全国统一赛场，依照各省线上答题平均分确定抽签顺序，分为6期节目，每期由3支战队进行比赛。晋级赛采取积分制，每队每轮完成答题后均有一定积分，3个战队最终积分排名前2位的队伍获胜晋级。

4. “半决赛”

进入半决赛的12支队伍分为3期节目，每期节目4支队伍进行比赛，各期第1、2名进入总决赛。

5. “总决赛”

进入总决赛的6支战队，通过多轮比拼，最终角逐出本次大赛的冠、亚、季军。

根据最终排名分数情况，为入围总决赛的各家庭战队颁发相应奖项，其中，设置冠军1名、亚军2名、季军3名。同时，结合线上答题数据、组织发动情况、战队表现力等为各省及其战队颁发荣誉，并选取部分具有代表性的省份及家庭战队进行宣传报道。

三、传播推广

大赛将广泛动员中央媒体、行业及地方媒体力量，搭建媒体传播矩阵，充分利用电视、广播、报纸、网络等各类媒体平台，通过赛程全阶段的图文、视频内容推广，及时向社

会公布大赛主题、时间、内容、流程、视频等新闻信息，打造传播热点，扩大宣传覆盖，精准投放推动，全面做好宣传推广工作。各省要充分利用自身官方微信公众号、视频号、抖音、快手、新浪微博等新媒体矩阵配合开展宣传，并积极组织本地媒体或相关单位等新媒体账号联动宣传。可以官方媒体账号“看健未来 2030”发布内容为主，对其内容进行广泛转发，也可结合自身宣传优势和日常平台账号内容风格，创作大赛宣传推广文章或内容。同时，各省可分别推荐 1-3 名行政、医疗、科研、产业、媒体等社会公众人士加入健康中国行动知行大赛宣推官队伍，参与宣传视频录制，并作为出题嘉宾以“线上+线下”的形式助力大赛各个环节。

- 附件：1. 健康中国行动知行大赛家庭专场赛程设置
2. 健康中国行动知行大赛全国题库建设要求
3. 健康中国行动知行大赛家庭专场战队选拔要求

附件 1

健康中国行动知行大赛家庭专场赛程设置

健康中国行动知行大赛家庭专场线下比赛分为“省级赛”、“全国赛”（32 进 18）、“晋级赛”（18 进 12）、“半决赛”（12 进 6）、“总决赛”五个阶段。其中，“省级赛”由各地自行举办，并推荐 1 支家庭战队参与后续比拼。

一、“全国赛”

以抽签形式将全国 32 支战队分为 4 场比拼赛，增设 1 场复活赛。各家庭战队前往各自赛区的比赛地点进行比拼，最终排名前 18 名的战队获得“晋级赛”名额。

（一）赛程一：健康科普竞演

由家庭战队抽选确认健康科普知识点，并自行拍摄制作科普短视频 1 期，节目形式自行设计，包括但不限于：小短剧、绕口令、三句半、歌曲、相声、演讲、脱口秀等。短视频由大赛官方媒体账号“看健未来 2030”新媒体矩阵于赛前进行发布，并开启投票。大赛将统计各平台投票+点赞和转发数值情况，现场公布总分并根据整体排名予以一定程度的加分。如：第一名加 100 分，第二名加 95 分，第三名加 90 分，以此类推。

（二）赛程二：健康活力展现

各家庭战队派出 1-2 名队员进行健康活力动能赛，根据游戏情况整体排名并予以一定程度的加分。如：第一名加 100

分，第二名加 95 分，第三名加 90 分，以此类推。拟定环节形式：呼啦圈挑战、两人三足跑、过河搭桥等，具体项目视场地情况确定。

（三）赛程三：健康知识竞答

各家庭战队派出 3 名队员以试卷答题或现场答题的形式，同步作答相同题目。根据总分平均值，取整数为各战队添加相应分值。

（四）赛程四：家乡助力

现场公布各省线上答题平均分，并取整数为各省所属战队添加相应分值。最终产生各家庭战队的分数。

二、“晋级赛”

成功入围的 18 支战队齐聚“晋级赛”，依照各省线上答题平均分确定抽签顺序，计划分为 6 期节目，每期由 3 支战队进行比赛。“晋级赛”采取积分制，每队每轮完成答题后均有一定积分，积分排名前 2 名的队伍获胜晋级。

（一）赛程一：健康知识突围赛“一站成名”

各战队由 1 名队员上台，作答同一组健康题目。每轮题目共有 10 题，各战队有 2 次答错机会。若答错题目达到 2 次，则为止步状态，记录止步轮数并停止答题，最终 10 题作答完毕，按照止步轮数进行排名，依次给予 100 分、95 分、90 分，以此类推。止步轮数相同则按照同一分数进行计算。

（二）赛程二：健康活力动能赛“轮番上阵”

各战队由 3 名队员上台，进行限时比拼（如跳绳）。由 2

名队员摇动长绳，1名队员跳绳。在限时1分钟内，依照家庭成员最终跳绳次数进行排序，依次给予100分、95分、90分，以此类推。

（三）赛程三：健康细胞寻宝赛“争分夺秒”

本环节为外景录制。将代表不同健康题目的指示物隐藏在生活场景中。在20分钟内，每组家庭战队可派遣1名队员前往线下寻找题目指示物，锁定该题目的答题权。20分钟后，根据各战队获得的指示物分别宣读对应题目，答对1题，获得相应分数；答错不得分。

（四）赛程四：健康节目竞演赛“健康风采”

本轮要求各家庭战队于赛前策划并录制健康短视频1个。由大赛官方媒体账号“看健未来2030”新媒体矩阵于赛前进行发布，并开启投票。大赛统计各平台投票+点赞和转发数值情况，现场公布总分并根据整体排名予以一定程度的加分。如：第一名加90分，第二名加85分，第三名加80分，以此类推。同时，现场的3位专家手中各拥有1次助力机会，为各自支持的短视频助力，每获得1次助力加20分。

（五）赛程五：全民共助加分赛“扭转乾坤”

各家庭战队身后有本省线上答题系统的助力加持。整体分数统计后，将根据线上答题系统中各省动员答题人数比例及本省答题平均分两个维度进行排序，并依照相应排名情况给予一定加分。最终产生各家庭战队的分数。

三、半决赛

进入半决赛的12支战队分为3期节目，每期节目安排4支战队进行竞赛，各期第1、2名进入总决赛。

(一) 赛程一：大咖出题挑战赛“有问必答”

各家庭战队由1名队员上台，作答同一组健康题目。本轮中，由宣推官以视频形式为家庭战队出题。每场设有题目10道，题型均为选择题。每答对1道题目获得10分，答错不扣分。

(二) 赛程二：健康技能展示赛“救在身边”

各家庭战队由1名队员上台，就同一急救知识点进行现场演示，由专家组成员依照队员表现进行打分，综合整理为平均分后取整数计入家庭战队得分。

(三) 赛程三：健康细胞寻宝赛“争分夺秒”

同晋级赛。

(四) 赛程四：健康节目竞演赛“健康风采”

同晋级赛。

(五) 赛程五：全民共助加分赛“扭转乾坤”

同晋级赛。

四、总决赛

进入总决赛的6支战队，通过多轮比拼，最终角逐出本次大赛的冠、亚、季军。

(一) 嘉宾助阵

在本场活动中，将邀请家庭健康指导员或各省医疗卫生机构专场战队选手代表加入各家庭战队，各家庭战队可使用

三次“求助”机会，邀请上述嘉宾上台协助作答1次题目。

（二）赛程一：健康题目问答赛“有问必答”

计划邀请各有关单位代表及院士专家莅临现场，并结合自身工作方向为家庭战队现场宣读健康题目。设有题目10道，题型均为选择题。每答对1道题目获得10分，答错不扣分。

（三）赛程二：健康技能展示赛“救在身边”

同半决赛。

（四）赛程三：健康地标巡游赛“健康启航”

结合各省题库有关题目内容，邀请本地推荐的宣推官以视频形式录制1-2道健康题目，并随机生成“大富翁沙盘”。进入总决赛的各家庭战队通过体能小游戏决定先后顺序，并获得3次投掷骰子的机会。每走到一格，需回答相应视频问题，答对获得相应分数，答错不扣分。若投掷到已经回答过的格子，则有权选择向前或向后，回答邻近未被回答的1道题目。

（五）赛程四：健康家风演讲赛“家风我见”

各家庭战队派出1位“家庭健康掌门人”，围绕“家风传承”“健康促进”“健康教育”“健康生活”等维度进行2分钟左右的现场演讲，介绍家庭成员生活中的健康准则与温情故事，诠释真实生活，彰显新时代家庭的健康家风家貌。每轮分享完成后，由相关领域专家现场点评并进行打分，综合整理为平均分后取整数计入家庭战队得分。

(六) 赛程五：全民共助加分赛“扭转乾坤”

同晋级赛。

五、奖项设置

大赛按照省份和家庭分别设置奖项。

(一) 省份部分

冠军为总决赛排名第一位的省份，亚军为总决赛排名第二、三位的省份，季军为总决赛排名第四、五、六位的省份。此外，大赛设置最佳组织奖6个、锐意创新奖5个、地区风采奖5个、健康传播奖5个、奋斗拼搏奖3个、最具潜力奖2个。

(二) 家庭战队部分

各省推荐的家庭战队均为健康榜样家庭，此外，设置冠军战队1个、亚军战队2个、季军战队3个，健康素养家庭6个、健康知行家庭6个、健康家风家庭6个、健康科普家庭4个、健康拼搏家庭4个。

附件 2

健康中国行动知行大赛全国题库建设要求

一、题目类型

判断题、单选题、多选题、问答题等，形式不限。

二、题目形式

文字、图片、诗歌、短视频、动漫、情景剧、课本剧等均可，鼓励创新形式。

三、题组分类

（一）健康中国行动 15 个专项行动题组

建立健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康促进、健康环境促进、妇幼健康促进、中小学健康促进、职业健康保护、老年健康促进、心脑血管疾病防治、癌症防治、慢性呼吸系统疾病防治、糖尿病防治、传染病及地方病防治等 15 个专项行动题组。

（二）地方特色实践及创新题组

根据地方卫生健康特色实践经验及创新内容，搭建专项题组，包括但不限于：中医药、合理用药、应急急救、眼科疾病防治、耳鼻喉疾病防治、骨科疾病防治等。

四、题目要求

（一）题意明确、文字通顺、贴近生活、科学合理，无政治性、知识性错误。

（二）标点符号、表述及专业性名词无误；问题内容及

解析应有定论，无歧义、无争论。

（三）如涉及引用官方或学术文件内容，应在题干中明确内容来源或数据出处。

（四）每题应根据正确选项附上题目内容解析或科普要点解读，确保不少于2名省级及以上健康科普专家库成员进行审核。

五、出题方向

（一）专业性与通俗性相结合

题目应深入浅出，满足多层次受众需求，既要科学、严谨、权威、准确，又要通俗易懂，方便大众接受与传播。

（二）知识性与技能性相结合

题目应富含知识，提升受众健康素养，促进受众掌握一定技能，帮助其实现知识与技能的横纵迁移。

（三）理论性与实践性相结合

题目应具备高度、广度和热度，引发受众思考，也应贴近现实生活，引导受众将所学应用于实践。

（四）历史性与文化性相结合

题目应具有深厚的历史渊源和文化底蕴，既要紧随时代发展，又要传承文明、传递文化。

六、报送要求

（一）健康中国行动15个专项行动题组不少于300道。

（二）地方特色实践及创新题组不少于200道。

（三）各地应于2023年12月31日前将题目依照题组

方向整理后,统一发送至指定邮箱: jkzgx@cfnews.org.cn。

七、案例展示

【题目类型: 单选题】	
【题组方向: 健康知识普及】	
在家切辣椒后手上会有火辣感,以下哪种方法可以有效缓解? A. 用水冲洗 B. 涂抹牙膏 C. 酒精擦洗 D. 涂抹肥皂	【问题解析】 家庭必备的医用酒精可以作为缓解火辣感的应急之策。辣椒素不溶于水,但可溶于乙醇。从理论上讲,我们可以用酒精来溶解手上的辣椒碱,而且酒精具有很强的挥发性,涂抹于皮肤表面会很快挥发并带走热量,让人感觉皮肤凉凉的,降低因辣椒素引起的灼烧感。
【正确答案: C】	【审核专家 1: 姓名-职务】 【审核专家 2: 姓名-职务】
【题目类型: 判断题】	
【题组方向: 合理膳食】	
“我得宛丘平易法,只将食粥致神仙”是南宋诗人陆游写下的养生诗句。但长期只喝粥并不能养生,还可能使消化功能减退。 A. 正确 B. 错误	【问题解析】 粥喝得过多,粥里的水分会稀释消化液,导致胃的消化功能减弱,同时很难得到足够的膳食纤维。
【正确答案: A】	【审核专家 1: 姓名-职务】 【审核专家 2: 姓名-职务】

【题目类型：选择题】	
【题组方向：健康环境】	
下列哪个不属于环境保护图形标识？  A.  B.  C.  D.	【问题解析】 A. 废气排放口；B. 噪声排放源；C. 危险废物；D. 高压，属于危险标识。
【正确答案：D】	【审核专家 1：姓名-职务】 【审核专家 2：姓名-职务】
【题目类型：情景演绎题】	
【题组方向：应急急救】	
【题干】 日常生活使用锐器，如菜刀、锯子等利器时经常因为注意力不集中，造成各种位置不同、严重程度不一的误伤。当遇到出血量较大的伤口时，如果治疗不当可能会引起感染、循环系统等系统障碍，严重的可以导致残疾甚至危及生命。开放性损伤的愈合程度与病情的严重程度、治疗时机等因素有关，积极有效的治疗可以改善症状，减少并发症的出现。请找出以下情景中有关处置开放性伤口操作中的 5 处错误。 【情景演绎】 场景：甲在家中切菜，不小心菜刀掉落，砍伤小腿，导致大量出血，家人即刻采取急救措施。 【甲在家中切菜，乙进门。】 乙（演员 B）：这是干什么呢？ 甲（演员 A）：给我闺女做点饭。【边说边切，转身时一不留神将刀碰掉。伤口流血。】 甲（演员 A）：啊！	【问题解析】 （1）错误操作 1：指压止血法的位置错误（在小腿上使用指压止血法）。 【解析】小腿的开放性伤口，应于膝窝处进行指压止血法。 （2）错误操作 2：拿创可贴贴伤口。 【解析】创可贴无法有效处置出血量大的开放性伤口。 （3）错误操作 3：按压伤口的纱布被血浸透，摘掉原来的更换新的。 【解析】按压伤处的纱布如果被出血浸透可以直接增加，不能摘掉之前的进行更换。

【乙冲过来扶着甲坐下】 乙（演员B）：这么多血！你这是动脉出血啊！得先把血止住，你自己用指压止血法按着点，我去拿创可贴。 甲（演员A）：按哪儿啊？ 乙（演员B）：这儿（指着足三里）。（错误操作1） 乙（演员B）：快，创可贴来了。【试图贴伤口】这也太小了。用纱布吧。（错误操作2） 【甲将纱布按在出血伤口上】 乙（演员B）：这都渗出来了。【将渗血纱布扔掉，换了一块纱布，重新盖上】（错误操作3） 甲（演员A）：快点啊，血还没止住呢！ 乙（演员B）：【拿来止血带】用这个吧。【乙将止血带用力系在大腿根处】（错误操作4、5） 乙（演员B）：好了，走，我送你去医院。	（4）错误操作4：止血带捆绑位置错误（止血带系在了大腿根处）。 【解析】止血带结扎的位置已经更新为伤口上缘近心端5厘米处，这样既可以止血，同时如果伤口出现恶化需要进行截肢处置，可以最大限度地为患者保留更多的健康肢体。 （5）错误操作5：没有在止血带上标记止血时间。 【解析】正确为患者使用止血带结扎后，应标明时间，并在每隔40-50分钟松解一次，暂时恢复远端肢体供血，避免长时间结扎远端肢体因为缺血导致更严重的病情甚至截肢。
【正确答案：见问题解析】	【审核专家1：姓名-职务】 【审核专家2：姓名-职务】

附件 3

健康中国行动知行大赛家庭专场 战队选拔要求

一、成员构成

以核心家庭为基础，由三代以内直系亲属构成，家庭战队总人数控制在 3-5 人。

二、选拔方式

各省应从健康素养表现力、健康技能掌握力、健康体魄示范力、健康家风凝聚力、健康宣教传播力、健康示范引导力等维度综合考量，推荐 1 支家庭战队参与后续全国比拼。各省可根据线下比赛要求，结合本地实际，选拔推荐出最具代表性的战队。在选拔过程中，要严格选拔标准，确保公开透明、公平公正。

三、基本要求

（一）年龄大于 8 周岁的中华人民共和国公民。

（二）热爱祖国，热爱人民，政治觉悟高，具有良好的道德操守，具有正确的世界观、人生观和价值观。

（三）遵守国家法律法规，具有良好职业操守，无违法违规违纪行为，无不良社会事件，不吸烟、不酗酒，无不良嗜好，无不当言论。

（四）身体健康，体貌端正，口齿清晰，普通话流利，

具有一定的表达能力和沟通能力，无商业代言，无受贿行为。

（五）理解生老病死的自然规律，了解医疗技术的局限性，尊重医学和医务人员，共同应对健康问题，未发生过重大医疗纠纷。

（六）具备一定的健康知识，掌握一定的健康技能，养成健康生活方式，自觉维护和促进自身健康。

（七）家风和睦，团结邻里，优生优育，爱老敬老，家庭和谐，崇尚公德，具有较强的社会责任感。

（八）热心健康公益事业，主动传播健康理念，引导家人及身边人践行健康生活方式。

四、前期筹备

（一）战队宣传片

录制并提供1部宣传片，展示地域健康特色、战队选拔过程、家庭独特风采等，时长控制在3分钟左右。

（二）战队服装、形象照

结合地域特色与健康文化内容，准备家庭战队服装，并拍摄1组战队成员单人形象照。

（三）战队口号

结合地域特色与家庭战队风格，准备1句战队口号，原则上不超过20个字。

健康中国行动知行大赛家庭专场 战队报名表

报送单位（盖章）：_____

报送单位名称				
联系人		联系电话		
联系地址				
战队成员信息登记（领队）				
姓名		出生日期	（一寸免冠照片）	
性别		职务职称		
所在单位				
联系电话		居住地址		
个人介绍				

战队成员信息登记（队员）				
姓名		出生日期		（一寸免冠照片）
性别		职务职称		
所在单位				
联系电话		居住地址		
个人介绍				
战队成员信息登记（队员）				
姓名		出生日期		（一寸免冠照片）
性别		职务职称		
所在单位				
联系电话		居住地址		
个人介绍				

战队成员信息登记（队员）				
姓名		出生日期		（一寸免冠照片）
性别		职务职称		
所在单位				
联系电话		居住地址		
个人介绍				
战队成员信息登记（队员）				
姓名		出生日期		（一寸免冠照片）
性别		职务职称		
所在单位				
联系电话		居住地址		
个人介绍				

家庭信息 简述	(简述家庭状况与推荐理由, 不超过 300 字)
--------------------	---------------------------------

(此件公开发布)