

第 6 讲

如何获取健康科普信息

主讲人：张薏

图书馆信息技术部/ 2021年10月19日

关于健康的假消息，你信了几个？

- ◆ 吃猪血鸭血能除霾
- ◆ 地暖有辐射会致癌
- ◆ 蒸锅水易致癌
- ◆ 含氯自来水蒸煮东西会致癌
- ◆ 喝麦苗汁能治癌
- ◆ Wifi辐射损害健康
- ◆ 儿童牛奶可致白血病

健康类谣言标题主要关键词占比

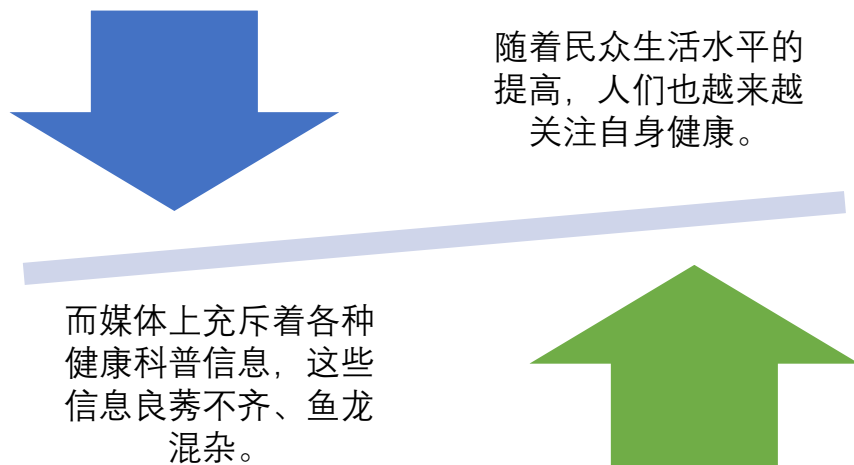


健康科普信息



《“健康中国2030”规划纲要》及十九大报告中将“加强健康教育”列为重点，明确提出“利用新媒体拓展健康教育”。

健康科普信息



◆ 伪健康科普信息满天飞

“老中医的秘密偏方”、“医生决不会告诉你的养生秘诀”等新奇字眼粉饰那些伪健康科普，从而达到宣传自己的目的。

有些会使用大量的科学术语，甚至是自创的“伪术语”，显示自己的可靠性和科学性，迷惑那些并不具有足够专业知识的普通民众。

◆ 这些虚假信息不乏偷换概念、颠倒黑白、断章取义、无中生有，有时连专业的医务人员也被蒙蔽。

2020年，时任美国总统特朗普在记者会上提到，市面上的杀毒剂可以杀死物体表面和空气中的病毒。是否可以用这些消毒剂来对抗人体内部的病毒？！



特朗普害人不浅！误导民众饮用消毒液，致3人死亡，1人永久失明



国防时报TV

发布时间: 20-06-29 08:00 | 国防时报官方帐号, 优质创作者

特朗普的消毒水言论，不仅让美国人住进医院，还让9名印度人死亡

— 2020 —
08/04

几个月前，美国总统特朗普在记者会上提到，市面上的杀毒剂可以杀死物体表面和空气中的病毒。是否可以用这些消毒剂来对抗人体内部的病毒？！

新冠疫情全球蔓延，白衣天使们在医学战场上与病毒正面迎战，然而在舆论场上，出于种种目的，**有的人却正在制造和传播一场“信息疫情”**。

● 为什么会产生信息疫情（信息流行病学）？

- ✓ 新冠肺炎疫情的突然来袭以及史无前例是首要原因，科学力有不逮，全球情绪共振，让没有根据的猜测、流言和谎言有了传播的温床。
- ✓ 在“人人皆媒体”的时代，海量的自媒体不受媒体伦理约束，匿名发言，则在有意无意间又进一步打开了虚假信息的“潘多拉魔盒”。

面对健康信息的疑惑，我们普通大众该怎么办？



作为公众，健康信息怎么检索——到哪里检索，检索什么？

牛油果，怎么吃，怎么做更好吃？

热量高不高，减脂期间能不能吃？

遇到这些疑问，你怎么办？

- 搜索引擎？百度、Google
- 学术数据库？
- 图书馆？

这些信息质量如何？我能相信吗？



作为公众，健康信息怎么检索——到哪里检索，检索什么？

[Home](#) → [Healthy Recipes](#) → Vegetarian Cowboy Salad

Vegetarian Cowboy Salad

Prep time: 20 minutes

Cook time: 0 minutes

Total time: 20 minutes

Number of Servings: 15

Ingredients

- 2 cans (15 ounces) black-eyed peas or black beans (try a mix, or other types)
- 1 1/2 cups corn (canned and drained, frozen, or fresh cooked)
- 1 bunch cilantro
- 1 bunch green onions (5 green onions)
- 3 medium tomatoes
- 1 avocado (optional)
- 1 Tablespoon canola or vegetable oil
- 2 Tablespoons vinegar or lime juice
- 1/2 teaspoon each salt and pepper

Nutrition Information

15 servings per container

Serving size 1/2 cup (119g)

Amount Per Serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 260mg 11%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 4g

Vitamin A 8mcg 1%

Vitamin C 8mg 8%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 27mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 291mg 6%

作为公众，健康信息怎么检索——到哪里检索，检索什么？

 丁香医生
WWW.DXY.COM

牛油果

搜索

推荐 医生 医院 药品

相关文章



牛油果怎么就被捧上天了？

随着健康饮食和健身风潮的流行，牛油果这种小清新的食物，从无人知晓，变成了餐饮界的「网红」。仿佛只要一提到牛油果，就成了健康饮食的代表。



这个假期，让你的早餐多一份牛油果绿

巧克力想必大家都爱，那入口即化的绵密质感在舌尖萦绕，唇齿之间的香味儿诱人沉沦。嘿，牛油果也有相似的口感哦。全球产量的提升加上牛油果的流行，牛油果绿成了这个假期早餐的热门选择。



19 个水果冷知识让你惊掉下巴！

室内阴凉处。这些水果没熟就放冰箱，那再也不熟了；熟了放冰箱，容易提前变质。牛油果热量比猪肉高 100 克瘦猪肉 143 大卡，100 克牛油果 209 大卡。

快手牛油果早餐

食材搭配

蔬菜：青菜100g、胡萝卜30g、口蘑30g

主食：红薯150g

高蛋白食物：鸡蛋1个

其他：牛油果1/2颗

操作步骤

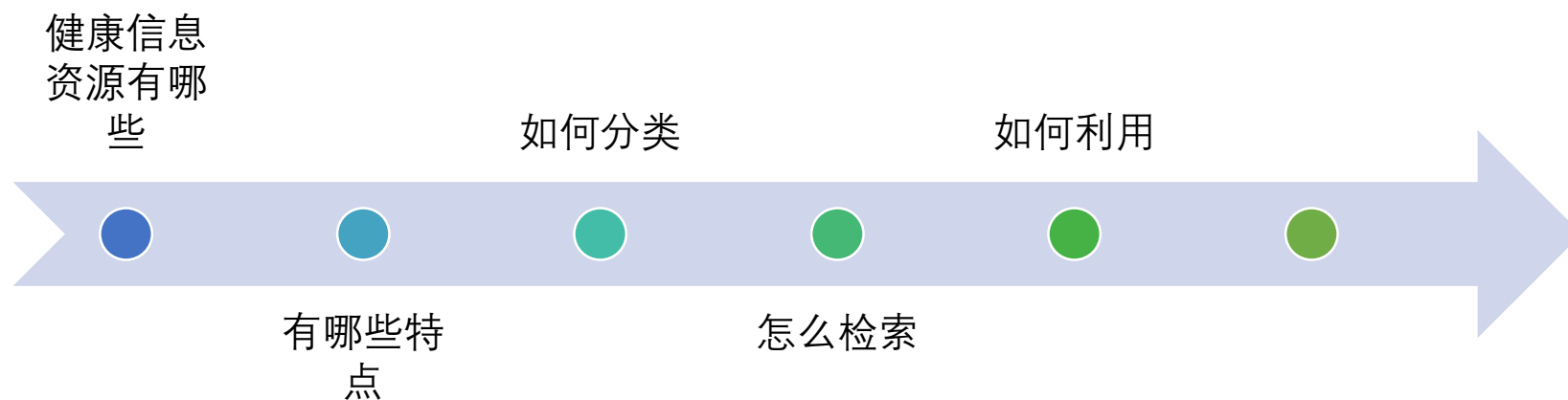
01

红薯蒸熟，压成泥。一顿拳头大小即可。

头一天晚上或者任意时间把红薯蒸熟均可。一次可以多蒸一些，按照拳头大小（150g左右）分成小份冷冻起来。

需要时直接微波炉化冻即可，非常方便。

本节讲座的主要研究对象



获取健康信息，并能够理解、利用这些信息的能力即健康信息素养



公众健康素养与信息素养

国内健康信息检索

国外健康信息检索



目录 Contents

1

公众健康素养与信息素养

公众健康素养的内容

- 健康素养包括了健康知识储备和健康信息素养两方面的内容。
前者主要侧重个人对健康理论知识的掌握，后者则强调个人学习甄别、检索健康信息对于提高健康素养的重要性。

讨论：

个人觉得自身健康素养水平如何？

当需要了解健康信息时，你如何获取？通过哪些途径？

在查询健康信息过程中，遇到哪些困难？

公众健康素养的现状

2019年8月27日，国家卫生健康委员会召开新闻发布会，介绍了中国居民健康素养监测报告（2018年）

- 2018年健康素养监测在全国31个省（自治区、直辖市）336个县区级监测点开展
- 监测内容以《中国公民健康素养--基本知识与技能》为依据，包括基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三个方面。
- 监测对象为15～69岁常住人口，共得到有效调查问卷70615份。

公众健康素养的监测结果（1/3）

一、健康素养总体水平持续提升，不同地区和人群的健康素养水平均有较大提升

- 2018年中国居民健康素养水平为17.06%，比2017年增长了2.88个百分点，继续呈现稳步提升态势，也是开展监测以来增长幅度最大的一年。
- 从城乡分布来看，城市居民健康素养水平达到22.44%，农村水平为13.72%，城市略高于农村，但农村的素养水平提升速度高于城市。
- 从地区分布来看，东部地区为22.07%，中部地区为13.51%，西部地区为13.23%。其中，东部地区增长了3.36个百分点，中部地区增长了1.96个百分点，西部地区增长了3.35个百分点，西部提升速度高于东部和中部。

公众健康素养的监测结果（2/3）

二、知识、行为、技能三方面素养均有提升，基本知识和理念素养水平提升幅度最大

- 2018年基本知识和理念素养达到30.52%，比2017年提升4.70个百分点；
- 健康生活方式与行为素养水平为17.04%，较2017年提升2.74个百分点；
- 基本技能素养水平为18.68%，较2017年提升2.30个百分点。

公众健康素养的监测结果 (3/3)

三、六类健康问题素养均有不同程度提升，健康信息素养、慢性病防治素养提升幅度较大。

具体情况如下：

- 安全与急救素养50.18%，比2017年提升了5.09%。
- 科学健康观素养44.48%，比2017年提升了3.36%。
- **健康信息素养**27.18%，比2017年提升4.23%。
- 慢性病防治素养18.96%，比2017年提升了3.25%。
- 基本医疗素养17.38%，比2017年提升了2.04%。
- 传染病防治素养17.05%，比2017年提升了0.99%

如何提升公众健康信息素养？

1.掌握信息的前提是必须具备获取信息的能力

以突发公共卫生事件为例

- 对于普通公众来说，我们不可能掌握这么多的健康知识，只有当这些事件影响到我们生活的时候，才有关注的需求。
- 尤其是有些疾患，比如此次引发肺炎疫情的新冠病毒，是人类之前从未发现的新型病毒，它有哪些传播特征、危害性有多大、传播的渠道有哪些、应该如何防护等，都是伴随着疫情的爆发，以及研究的逐步深入而逐渐为公众所了解。
- 这个时候，获取健康信息，并能够理解、利用这些信息的能力即健康信息素养，会使我们在面对任何突发公共卫生事件的时候，都可以迅速获得更多的疾病防治知识，从而增强自身防护。

如何提升公众健康信息素养？

2.互联网所塑造的信息环境发生了巨大变化，公众必须具备甄别、理解、评价和利用健康信息的能力

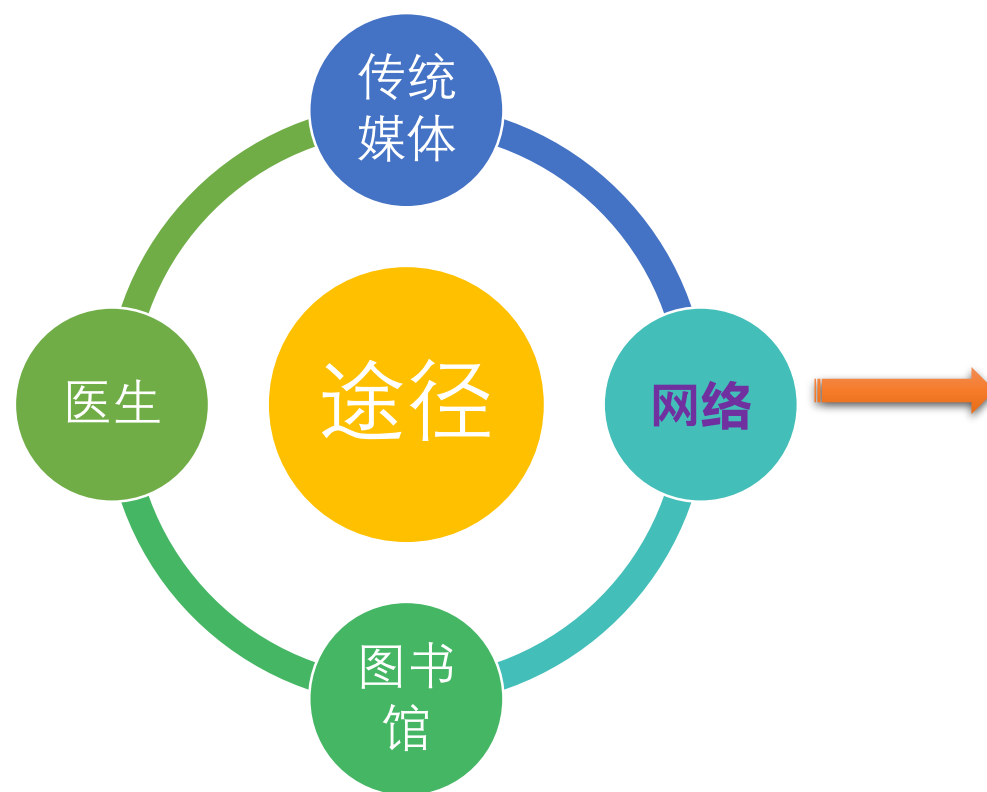
- 新媒体一方面为公众学习健康知识与了解健康信息提供了比以往更多的新途径、新模式，带来了更丰富多元的信息内容，使用户拥有了更大的选择权和自主权；另一方面也带来了信息源不明、真假难辨、以讹传讹、谣言丛生等诸多问题。

以这次肺炎疫情为例，单是如何杀死病毒，自媒体上甚至出现了喝酒、香薰、风油精、电吹风、热水澡等多种方式。如何对信息源和信息质量进行鉴定和判断？

- ◆ 具备甄别信息的能力，从而利用信息作出合理的健康决策以应对疫情就尤为重要。如果不具备一定的健康信息素养，很容易迷失在海量的信息里，会轻信流言、谣言和迷信。

所以，良好的健康信息素养会提升鉴别、评价信息的能力

健康信息来源的主要途径



网络这一大类可细化为微博、微信、百科网站、问答类网站、搜索引擎、移动APP、健康信息服务网站等更多子类。

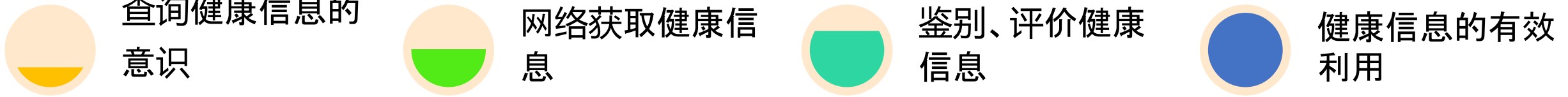
健康信息来源的四种途径

网络健康信息素养

- 网络健康信息素养

提高信息检索技能以使其充分利用网络健康信息资源

- 网络健康信息利用流程



意识-获取-评价-利用

2

国内健康信息检索

国内健康信息网站

- 中国疾病预防控制中心(健康主题)
- Chealth
- WHO世界卫生组织中文版(健康主题)
- 丁香系列(丁香园、丁香医生)
- 腾讯医典
- Medical Video医学微视
- 维基百科、果壳、好大夫在线、互动百科

国内健康信息专业数据库

- 万方医学数据库
- 知网
- CBM(中国生物医学文献数据库, 收录自1978年以来的1800余种中国生物医学期刊, 是检索国内医学文献的权威)

01 中国疾病预防控制中心（健康主题版块）

- 健康主题版块，提供十类主题，包括传染病、免疫规划、突发公共卫生事件、慢性非传染性疾病、烟草控制等
- 每一个内容单元，提供该版块的基本知识、科普资料、技术文件和相关链接等



传染病

新型冠状病毒肺炎 | 布鲁氏菌病 | 艾滋病 |



免疫规划

知识天地 | 科普资料 | 宣传活动 |



突发公共卫生事件

专题 | 技术文件 | 相关链接 |



慢性非传染性疾病

重点慢病 | 监测与数 | 项目与活 |



烟草控制

知识天地 | 宣传活动 | 技术文件 |

营养与健康



中国居民平衡膳食宝塔（2016）

营养是指人体从外界吸取需要的物质来维持生长发育等生命活动的作用。健康的现代科学定义是身体与自然环境和社会环境的动态平衡，是一种身体上、精神上和社会上的完满状态。营养与健康的关系甚为密切。合理的营养可以增进健康。

知识天地



【一图读懂】全国生活饮用水水碘含量调...
2019年5月15日是我国第26个“防治碘缺乏病日”。今年的活动主题是...

- > 献血无伤害 营养有保障 2019-03-04
- > 算好这笔账，你想要的都会有！ 2019-03-04

科普资料



2019全民营养周宣传主题和资料下载
2019全民营养周活动标志、时间和主题 2019年全民营养周口号“...
2018营养周易拉宝 2018-12-19
> 《学生电子营养师》膳食分... 2017-10-30

技术文件

- > 《中国居民补碘指南》通报 2019-05-15
- > 7岁~18岁儿童青少年高发... 2018-07-13
- > 7岁~18岁儿童青少年高腰围... 2018-07-13
- > 7岁~18岁儿童青少年血压偏... 2018-07-13
- > 《中国儿童青少年零食指南... 2018-05-23
- > 学龄儿童青少年超重与肥胖筛查 2018-04-18
- > 国家卫生计生委批准发布九... 2017-08-29

01 中国疾病预防控制中心（健康主题版块）

以传染病模块为例

- 网站按照疾病分类、传播途径、技术文件，将资源有序的分类。在疾病分类下面，包含有**上百种**甲类，乙类，丙类疾病。
- 进入单个疾病，以新型冠状病毒为例，除了提供基本的知识之外，网站还提供**全国疫情动态、联防联控政策、技术方案、新闻采访、文献报告、世卫组织相关信息等等**。

传染病

传染病〔Infectious Diseases〕是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。中国目前的法定报告传染病分为甲、乙、丙3类，共40种。此外，还包括国家卫生计生委决定列入乙类、丙类传染病管理的其他传染病和按照甲类管理开展应急监测报告的其他传染病。

索引：ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

传染病分类

传播途径

技术文件

甲类

乙类

丙类

其他

鼠疫

新型冠状病毒肺炎

结核病

登革热

血吸虫病

知识天地

新型冠状病毒无症状感染者... 2020-04-01

新冠肺炎期间，儿童预防接... 2020-03-31

预防新冠，聊聊卫生间清洁... 2020-03-30

预防新冠肺炎，防护知识问... 2020-03-23

预防新冠肺炎，防护知识问... 2020-03-23

复工后就餐该怎样做？ 2020-03-23

公众科学戴口罩指引 2020-03-19

更多 >

疫情动态

截至4月12日24时新型冠状... 2020-04-13

截至4月11日24时新型冠状... 2020-04-12

截至4月10日24时新型冠状... 2020-04-11

截至4月9日24时新型冠状... 2020-04-10

截至4月8日24时新型冠状... 2020-04-09

截至4月7日24时新型冠状... 2020-04-08

截至4月6日24时新型冠状... 2020-04-07

更多 >

联防联控

关于设立应对疫情心理援助... 2020-02-03

关于进一步做好农村地区新... 2020-01-31

国务院办公厅关于延长2020... 2020-01-27

国务院新闻办就新型冠状... 2020-01-27

关于加强新型冠状病毒感染... 2020-01-26

解读《关于加强新型冠状... 2020-01-26

武汉市新型冠状病毒感染的... 2020-01-23

更多 >

技术方案

关于印发重点场所重点单位... 2020-04-10

国家卫生健康委办公厅关于... 2020-04-07

关于印发新型冠状病毒肺炎... 2020-04-02

一图读懂：新冠肺炎疫情心... 2020-03-19

中国疾病预防控制中心关于... 2020-03-09

国家卫生健康委办公厅关于... 2020-03-09

新型冠状病毒肺炎公众防护... 2020-03-06

更多 >

疾控人在行动

疫情防控中的“智库”团队 2020-03-13

纸短情长，感谢有你 2020-03-10

阳性！ta阳性谈 2020-03-06

3200+名疾控人干了这些事 2020-03-06

疫情不解除，科普不掉线！... 2020-03-05

不惧挑战，不言艰难 | 山东... 2020-03-05

全国疾控系统驰援湖北检测... 2020-03-04

更多 >

新闻采访

2020年1月29日新闻发布会文字实录

时 间：2020年1月29日下午15时

地 点：委机关西直门办公区新...

中国疾控中心与人民日报联... 2020-01-27

完整版-白岩松连线高福：建... 2020-01-24

中国疾控中心主任高福：该... 2020-01-24

更多 >

01 中国疾病预防控制中心（健康主题版块）

- 对应的疾病，网站上还提供了技术文件和出版物，虽然被放在了角落，但是这些出版物涵盖了各个疾病的官方**治疗指南，疾病现状，治疗标准等等**。
- 有了这些干货，看病治疗的时候都会更有底气。

📍 首页 > 健康主题 > 传染病 > 乙类 > 新型冠状病毒肺炎 > 技术方案

新型冠状病毒肺炎

知识天地

疫情动态

联防联控

技术方案

疾控人在行动

新闻采访

文献报道

世卫信息

- 关于印发重点场所重点单位重点人群新冠肺炎
- 国家卫生健康委办公厅关于印发集中医学观察
- 关于印发新型冠状病毒肺炎重型、危重型病
- 一图读懂：新冠肺炎疫情心理疏导工作方案
- 中国疾病预防控制中心关于印发新型冠状病毒病
- 国家卫生健康委办公厅关于印发新型冠状病毒病
- 新型冠状病毒肺炎公众防护指南（第2版）
- 关于印发新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行
- 关于依法科学精准做好新冠肺炎疫情防控工
- 中国疾病预防控制中心关于印发新型冠状病毒病
- 图解：新型冠状病毒肺炎防控方案（第五版

📍 首页 > 健康主题 > 传染病 > 乙类 > 结核病 > 出版物

结核病

知识天地

科普资料

宣传活动

技术文件

出版物

统计数据

相关链接

- 《结核病防治知识职工普及读本》
- 分枝杆菌分子生物学
- 痰涂片阴性活动性肺结核的诊断治疗与管理
- 中国结核病实施性研究手册
- 中国结核病防治规划实施工作指南
- 现代结核病控制理论与实践
- 耐药结核病防治手册
- 全国结核病防治规划（2001-2010 年）中期评估报告
- 抗结核药品使用手册
- 中国结核病防治人力资源研究报告
- 耐药结核病规划管理指南（2008年紧急修订版）

02 WHO世界卫生组织中文版（健康主题）



世界卫生组织是什么？

世界卫生组织(英文名称:World Health Organization, 缩写WHO, 中文简称世卫组织)是联合国下属的一个专门机构, 总部设置在瑞士日内瓦, 只有主权国家才能参加, 是国际上最大的政府间卫生组织。

- 世界卫生组织的宗旨是使全世界人民获得尽可能高水平的健康。
- 世界卫生组织的主要职能包括: 促进流行病和地方病的防治; 提供和改进公共卫生、疾病医疗和有关事项的教学与训练; 推动确定生物制品的国际标准。

世界卫生组织有专门的纯中文网页, 其中有丰富的资源供大众, 患者和医务人员学习和应用。

02 WHO世界卫生组织中文版（健康主题）



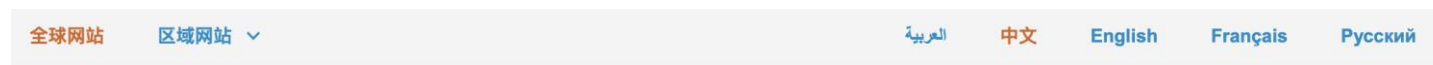
世界卫生组织有什么资源？

疾病科普百科

关于常见疾病的介绍, 官方诊疗方式, 数据和统计、图片事实、出版物等等。

问答版块

提供交互式问答版块, 可以就自己的疑问进行提问。



请在此处输入问题: *

电子邮件: *

电子邮件格式为 "xxxx@yyyy.zzz"

国家: *

提交表格



02 WHO世界卫生组织中文版（健康主题）



以流感为例

- 在官方介绍里，包括WHO官方给出的科普信息，出版物，技术信息，世卫组织流感规划和项目等内容。**（视频是墙外的服务商，所以在国内看不成哟！）**

健康主题

流感



流感是一种病毒性感染，主要影响鼻、喉、支气管，并偶尔影响肺部。感染通常持续约一周，特征是突发高热、肌肉酸痛、头痛和严重不适、干咳、喉痛和鼻炎。

通过染病者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫和微粒，病毒很容易在人与人之间传播。在季节性流行期间，流感往往迅速传播。

多数染病者在一至二周内康复，无需进行医学治疗。但是，对幼儿、老年人和患有其它严重病症者，感染可根据内在情况导致严重的并发症、肺炎和死亡。

流感：我们准备好了吗？

这份“聚焦点”重点介绍我们可以从以前的流感大流行中汲取的经验教训，我们有多大把握应对下一次流感大流行，以及关于季节性流感的工作如何能够提高大流行防范能力。

出版物

共享流感病毒以及获得疫苗和其它利益的大流行性流感防范框架
应对禽流感大流行的威胁
建议的战略行动
2009年甲型H1N1流感大流行演变过程
大流行性流感的防范和应对

更多的出版物和文件

相关主题

传染病
国际卫生条例
甲型H1N1流感
禽流感
疫苗安全

流感：无法预测的威胁

一般信息

流感（季节性）
禽流感及其它人畜共患型流感
如何避免感染流感？
有关大流行性流感防范框架的问答

世卫组织规划和项目

全球流感规划
全球流感疫苗行动计划

视频

技术信息

甲型H7N9禽流感病毒

有关流感的更多技术信息

02 WHO世界卫生组织中文版（健康主题）



新年健康饮食5个小贴士

2019年12月26日

无论你的新年决心是什么，健康均衡的饮食将为你在2019年及将来带来诸多益处。我们吃什么、喝什么都会影响身体抵抗感染的能力，也会影响我们日后出现健康问题的可能性，包括肥胖、心脏病、糖尿病和各种癌症。

健康饮食的具体成分取决于不同的因素，如我们的年龄和身体活动程度，以及我们所居住的社区供应的食物种类。但即使在不同的文化中，一些常见的饮食小贴士可以帮助我们过得更健康、更长寿。

重要小贴士

- 吃不同食物
- 减盐
- 减少某些脂肪和油的使用
- 限制糖摄入
- 避免酒精的有害使用

吃不同食物

- 网站的媒体中心版块根据时间和事件信息，不定期发布一些特写故事，就公众关心的健康问题提供一些科普信息，包括健康饮食、道路安全、预防流感等内容。

新闻



世卫组织计划在全球食品供应中停用工业生产的反式脂肪酸

2018年5月14日

实况报道



酒精

2018年9月21日



健康饮食

2018年10月23日

03 丁香系列（丁香园、丁香医生）



- 长期整合各大权威资料，用幽默诙谐的文字，为用户解答所需问题。
- 丁香园网页版，采取直接搜索相关信息的方式，并提供基本搜索和高级搜索两种界面，获取自己感兴趣的话题内容。

高级搜索

使用以下条件来搜索

包含全部关键词：

包含完整词句：

包含至少一个关键词：

不包含关键词：

使用以下条件来缩小搜索结果范围

发帖作者：

发帖时间：

全部时间



所属版块：

所有版块



帖子属性：

☒ 全部发帖

☐ 仅限主题帖

关键词位置：

☒ 帖子的任何地方

☐ 仅在帖子标题中

☐ 仅在帖子正文中

其他

排序方式：

☒ 相关性排序

☐ 按时间排序

每页显示条数：

☒ 每页显示15条

☐ 每页显示30条

☐ 每页显示50条

03 丁香系列（丁香园、丁香医生）

提供各类产品的APP版本

- 用药助手，此APP直接搜索药名即可获得与此药治疗相关的各类情况；
- 医学题库包含各类医学课程的执考题库，可供同学们练习巩固；
- 丁香医生提供医疗健康信息服务；
- 丁香妈妈专为母婴提供服务等各类APP；
- 丁香园，提供专业深度的医药讨论社区、医学小视频(临床操作/医疗新闻/医生日常/丁香公开课等)



用药助手

医药工作者人手必备，为专业用户打造的权威药物参考工具。

支持平台：  

[查看详情](#)

丁香园

聊学术，看病例，临床医生成长必备。

支持平台：  

[查看详情](#)

丁香智汇

中高级医生的学术加油站

支持平台：  

[查看详情](#)

丁香医生

面向大众家庭的健康顾问，提供可信赖的医疗健康信息和服务。

支持平台：  

[查看详情](#)

丁香妈妈

为学习型妈妈服务。

支持平台：  

[查看详情](#)

03 丁香系列（丁香园、丁香医生）

丁香医生

提供在线问诊、名医问答、疾病百科、健康科普、医院和家庭用药等专题版块，可以根据需要查询自身关心的话题。

丁香医生选题主要分类：

- 1. 浅层科普医学知识，让读者了解到常见疾病。比如，《抑郁症就是「不高兴」吗？》，分析抑郁症；
- 2. 辟谣网络上的医学错误。比如，《不抽烟、不喝酒，为什么也会得肺癌？》，讲解肺癌的真正成因；
- 3. 针对常见疾病，给出解决办法。比如，《感冒了擤鼻涕擤到耳朵疼怎么办？》



04 Chealth (中国公众健康网)

- CHealth 创建于 2010 年, 是**国内首家面向大众的公益性健康科普信息网站**, 由中国科学技术协会组织创办、中国医学科学院医学信息研究所开发并维护、致力于为大众提供**健康相关的新闻快讯、生活保健、寻医问药等**全方位、可靠、权威的实用资讯。
- CHealth 汇集了丰富的健康科普资源, **提供常见病、常用药物、临床症状、医院与医生和医疗法规等医疗知识、科普常识和科普新闻**等内容。



05 Medical Video医学微视

- 是在中华医学会科学普及分会指导下，由中国医学科学院健康科普研究中心监制，结合互联网等现代科技方便、快捷、普众的特征，而实施的一项权威医学科普项目。
- 登入网页，就看到最新录制的视频预告。在视频录制完成之前，还加入了**网友互动**，网站团队还邀请网友直接向录制的专家提问，被选中的问题会直接被收录到视频里



Medical Video 医学微视® 看看专家怎么说 疾病/症状/专家名 登录 | 注册

联合主办：中国医药卫生事业发展基金会、吴阶平医学基金会 监制单位：中国医学科学院健康科普研究中心

本项目内容获授《中国大百科全书》电子版收录 ● “健康中国”新媒体工作委员会首批成员单位
中国科学技术协会“科普中国”合作项目 ● 获得中国医药互联网应用技术高峰论坛
获得国家卫健委宣传司指导、《健康报》社主办2017健康科普大赛“十佳科普视频”奖 ● 获得“2017年度中华精准健康传播十大”

特别声明：
医学微视是配合卫健委宣传司《全民健康素养促进活动》精神，在中华医学会科学普及分会指导下，由中国医学科学院健康科普中心监制而实施，以“让人们多了解一点医学知识，健康就多一份保障”的宗旨，团队只想把医学微视做得更好，让更多的患者能共享到医学专家们多年积累的宝贵经验和知识，能对需要的人有一点点帮助。我们也非常理解朋友们就医的迫切心情，但团队人手有限，真的无法提供各种就医咨询服务。任何打着医学微视旗号向您提供咨询和就医服务的，都不是医学微视团队人员，我们也不销售任何产品，请大家知晓。再次感谢大家支持，欢迎相互转告，更欢迎以邮件的形式，指出我们的不足和问题，以便我们改正。谢谢大家！谢谢。

■ 话题预告

即将录制以下话题
如果您即将录制的话题有问题或建议 敬 请 留 言

慢性支气管炎急性发作的急诊处理 截止日期：04月20日
不只是急性支气管炎才有急性发作期，慢性支气管炎也有急性发作的时期，常常表现为...

孕妇体重管理 截止日期：04月20日
有越来越多的孕妈有体重过重的倾向，体重超过孕期的标准，这是因为许多孕妈和家...

经济舱综合征 截止日期：04月20日
经济舱综合征（ECS）是指由于长时间飞行，静坐在狭窄、受限的空间内，双...

面部抗衰老的管理 截止日期：04月20日

■ 最新上线

急性心肌梗死：高润霖院士

05 Medical Video医学微视

- 网站的科普内容已经按照疾病种类排序好了，也可以直接站内搜索。
- 视频页面，以“外伤急救”为例，常见问题以一部部视频呈现。

■ 呼吸系统疾病

打鼾（打呼噜/鼾症）	儿童可弯曲支气管镜	肺癌//李琳教授	肺癌//支修益教授	肺癌
肺癌的早期诊断和治疗	肺部疾病影像学检查	肺部弥漫性病变的CT解读	肺部阴影的鉴别诊断	肺大
肺结节的影像学解读	肺结核及肺外结核影像学诊断	肺脓肿	肺泡蛋白沉积症	复发
冠心病合并肺栓塞	过敏性肺炎	呼吸困难急救	呼吸衰竭	间质
结核病防治	结节病	咳嗽//方保民教授	咳嗽//苏惠萍教授	老年
				治疗
老年人肺部感染	流感肺炎	慢性支气管炎康复治疗	慢性支气管炎	慢性
美敏伪麻溶液	气管镜	气胸	睡眠呼吸暂停综合征	睡眠
特发性肺动脉高压	特发性肺纤维化	哮喘//方保民教授	哮喘//林江涛教授	小儿
小儿哮喘//曹玲教授	胸腔积液	胸腔镜肺叶切除术	支气管镜在肺癌诊断中的作用	支气
支气管热成形术	重症哮喘的支气管热成形术	肺结节		

■ 消化系统疾病

半乳糖血症	贲门失弛缓症	便秘	布加氏综合征	肠胃
肠易激综合征	成人肠造口的护理	胆结石	胆囊癌	胆囊
胆囊息肉	胆总管结石	儿童幽门螺杆菌感染	肝癌	肝癌
肝内胆管结石	肝脓肿	肝血管瘤的射频消融治疗	肝血管瘤	肝硬
肝脏超声报告单名词解释	梗阻性黄疸	结直肠癌	结直肠癌	结直
酒精肝	酒精性肝病	急性胰腺炎	克罗恩病	溃疡

当前位置：首页>外伤急救



陈志 副主任医师

北京急救中心副主任医师 北京急救医疗培训中心副主任；中国医院协会急救中心（站）管理分会全国培训办公室专业技术组组长；中国心胸血管麻醉学会急救与复苏分会秘书长；心肺复苏全国委员会常务副主任；中国医疗救援协会急诊分会委员；灾害分会理事；国际创伤生命支持理事会核心理事/中国分部（120）医疗主任；美国心脏协会（AHA）-BLS/ACLS大中华区主任导师。

主要成就：2006年获第一届全国急救技能大赛个人和团体冠军，被授予“全国医疗急救技术状元”称号；在国内外核心期刊上发表论文21篇，主编专业急救书籍5部，参与编著7部；2007-2008年在北京奥组委医疗卫生处负责北京奥运会医疗急救项目组织与管理，独立编写了《北京奥运会残奥会医疗急救

外伤急救

- | | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|
| ▶ 受伤后没有伤口也不能忽视 | ▶ 开放性创伤的伤口如何处理？ | ▶ 伤口如何正确选择消毒剂预防感染？ |
| ▶ 外伤后如何用指压动脉止血法止血？ | ▶ 头面部创伤出血后如何使用指压动脉止血法来止血？ | ▶ 手部创伤出血后如何快速止血？ |
| ▶ 大动脉出血要压迫止血多长时间？ | ▶ 前臂创伤出血后如何止血？ | ▶ 下肢创伤出血后如何止血？ |
| ▶ 外伤后止血最有效的方法是什么？ | ▶ 如何正确包扎伤口？ | ▶ 手外伤后如何包扎伤口？ |
| ▶ 如何正确使用止血带止血？ | ▶ 如何处理伤口可以减小疤痕形成？ | ▶ 开放性的胸部损伤后如何处理？ |
| ▶ 胸部受伤后没有外伤也不能忽视？ | ▶ 胸部创伤后如何识别是哪个部位的损伤？ | ▶ 如何正确使用创可贴？ |
| ▶ 使用创可贴时要注意哪些事？ | ▶ 肘部、膝盖等部位受伤后如何包扎？ | |



3

国外健康信息检索

国外常用的健康信息网站

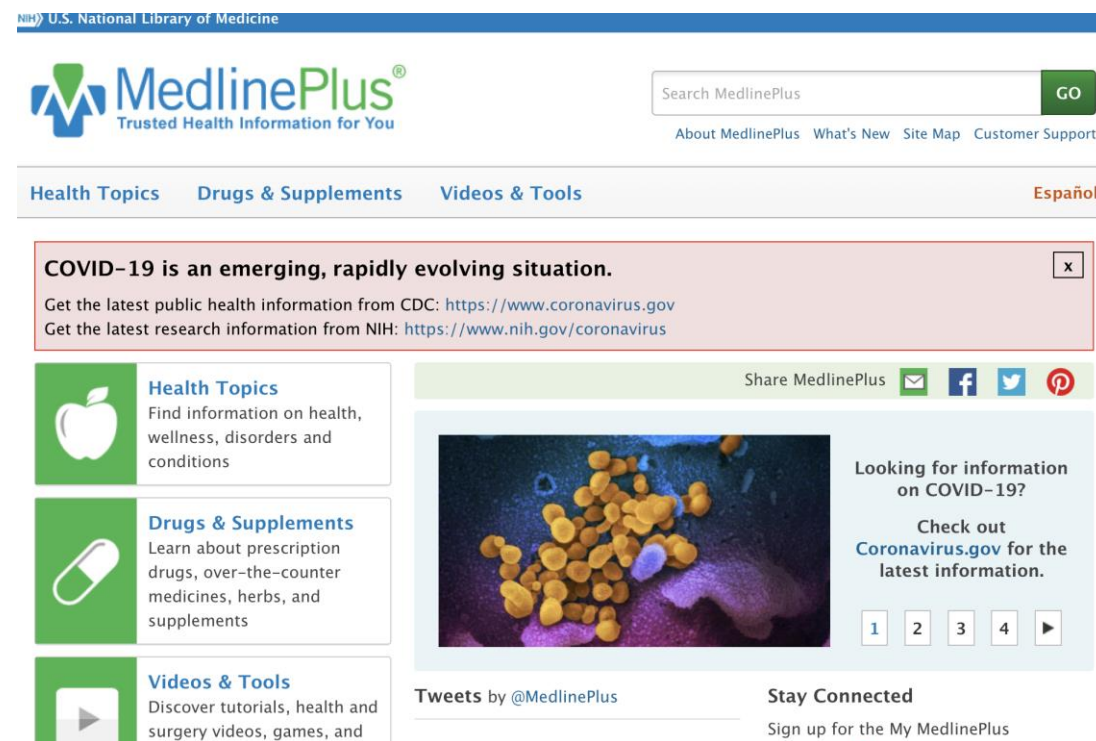
- Medlineplus
- WebMD
- NHS choices
- Mayo Clinic

国外健康信息专业数据库

- Medline：当今世界上最权威的生物医学文献数据库，文献都收录于PubMed中
- PubMed文摘型数据库

01 Medlineplus

- MedlinePlus是美国国立卫生研究院(NIH)建立的同时**面向医疗专业和非医学专业人士**的权威可信赖的医学网站
- 旨在使用**通俗易懂的语言**为用户提供最新最可靠的, 免费的健康信息。
- 用户还能使用MedlinePlus了解最新的治疗方法, 最近的临床试验进展, 查找药物或药物补充制剂相关的信息, 了解医学名词的含义, 或查看医学视频或插图
- MedlinePlus每日更新, 网站没有任何广告, 也不为任何公司或产品代言



01 Medlineplus

整体内容

- 提供有关健康状况, 医学检验, 药物, 膳食补充剂和健康食谱的信息。
- 资源来自1,600多个选定组织。
- 提供40,000个链接至英文权威健康信息, 对其他语种语言均有相关的链接
- 2018年, 2.77亿用户观看了MedlinePlus, 超过7亿次。

Health Information in Multiple Languages



Use these links to find health information in languages other than English. See our [quality guidelines](#) for how we select the links on these pages.

Browse information in multiple languages by [health topic](#).

[Albanian](#) (Gjuha Shqipe)

[Amharic](#) (Amarĩñña / አማርኛ)

[Arabic](#) (العربية)

[Armenian](#) (Հայերեն)

[Bengali](#) (Bangla / বাংলা)

[Bosnian](#) (bosanski)

[Burmese](#) (myanma bhasa)

[Cape Verdean Creole](#) (Kabuverdianu)

[Chinese, Simplified \(Mandarin dialect\)](#) (简体中文)

[Chinese, Traditional \(Cantonese dialect\)](#) (繁體中文)

[Chuukese](#) (Trukese)

[Dari](#) (دري)

[Dzongkha](#) (ཇོང་ཁ་)

[Farsi](#) (فارسی)








Visit [HealthReach](#) for additional multilingual health information.

01 Medlineplus

MedlinePlus Features

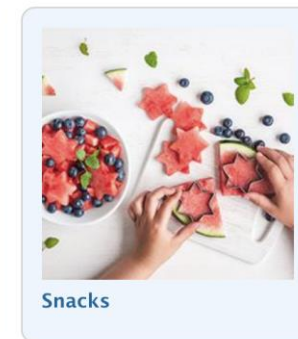
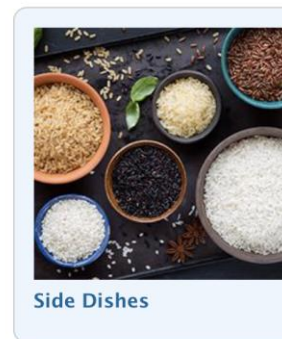
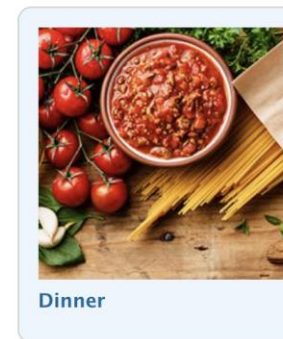
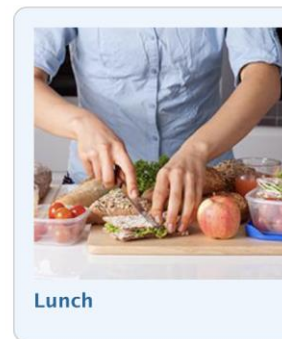
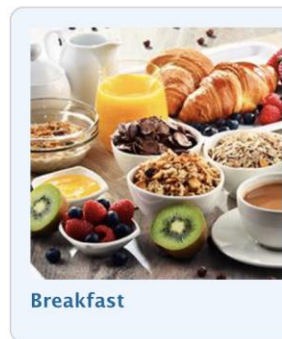
- 包括Health Topics、Medical Tests、Medical Encyclopedia、Drugs & Supplements、Healthy Recipes、Special Collections (健康话题、医学测试、医学百科全书、药物和补品、健康食谱、资源收藏)

	Health Topics Find information on health, wellness, disorders and conditions
	Drugs & Supplements Learn about prescription drugs, over-the-counter medicines, herbs, and supplements
	Videos & Tools Discover tutorials, health and surgery videos, games, and quizzes
	Medical Tests Learn why your doctor orders medical tests and what the results may mean
	Medical Encyclopedia Articles and images for diseases, symptoms, tests, treatments
Healthy Recipes	

01 Medlineplus

以Healthy Recipes为例

- 这些食谱展示如何准备可口的健康餐食，帮助公众养成健康的饮食习惯。
- 健康的饮食习惯包括各种水果和蔬菜，无脂或低脂的乳制品，各种蛋白质食品和油脂。这还意味着限制饱和脂肪，反式脂肪，添加的糖和盐。
- 提供早餐、午餐、晚餐、饮品、沙拉、零食、汤等众多类的食谱。



01 Medlineplus

以早餐食谱为例

- 提供多样化早餐食谱选择
- 每份食谱详细介绍准备时间、烹饪时间、总体时间、原材料及分量、步骤和提示等
- 内容丰富且全面，便于公众更好的理解和掌握



Breakfast Banana Split
FoodHero.org recipe
5 minutes



Oatmeal Pecan Waffles (or Pancakes)
NHLBI Heart-Healthy Recipe
40 minutes



Breakfast Banana Split

Prep time: 5 minutes
Cook time: 0 minutes
Total time: 5 minutes
Number of Servings: 2

Ingredients

- 1 small banana
- 1/2 cup oat, corn, or granola cereal
- 1/2 cup low-fat vanilla or strawberry yogurt
- 1/2 teaspoon honey, optional (skip for children under the age of one)
- 1/2 cup canned pineapple tidbits or chunks (drained)

Directions

1. Peel and split banana lengthwise. Place half in two separate cereal bowls.
2. Over each banana, spoon yogurt, sprinkle cereal and drizzle honey, if desired.
3. Top with pineapple and serve immediately.
4. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Notes:

- Try other flavors of low fat yogurt or even cottage cheese.
- Try other fresh, frozen, or canned fruits.
- Some foods can cause choking in young children. Be sure that fruit pieces are very small and soft for toddlers. Avoid grapes, chunks of pineapple or melon. Instead, use softer canned fruit, such as fruit cocktail.
- Honey is not recommended for children under 1 year old.



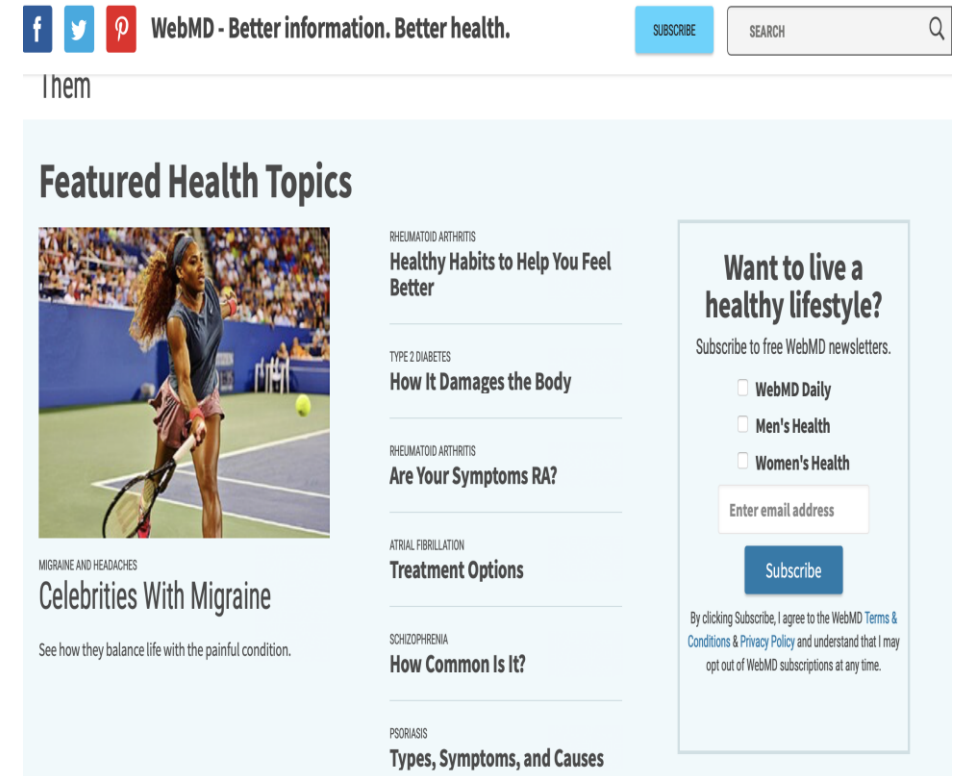
Veggie Skillet Eggs
FoodHero.org recipe
10 minutes



Whole Wheat Blueberry Muffins
FoodHero.org recipe

02 WebMD

- WebMD是**美国领先的互联网医疗健康信息服务平台**，汇集了全美医师的**临床报告**，以及不断更新的、权威的**医学数据库**。
- 平台不仅提供经专业医疗人员认可的医疗信息和健康管理资讯，还有病症自查、药品信息、医生信息、医院信息、药房信息等查询服务。据一家美国媒体评估公司的数据显示，美国四成以上的医师都是WebMD的忠实会员。
- WebMD的医学团队与各个专业领域的100多名专业医生和健康专家合作，确保内容随时保持最新，最精准；
- 是全球最丰富的面向普通大众分享**专业权威又通俗易懂**的健康知识的平台。



02 WedMD

- 内容很权威，从文章的创作发布、审稿，都经过严格审核。
- 内容丰富，从营养到疾病，从疾病到健身，从备孕怀孕到育儿都有涉及，甚至包含宠物健康的内容。

[CORONAVIRUS UPDATE](#)[CHECK YOUR SYMPTOMS](#)[FIND A DOCTOR](#)[FIND A DENTIST](#)[FIND LOWEST DRUG PRICES](#)

[HEALTH A-Z](#)[DRUGS & SUPPLEMENTS](#)[LIVING HEALTHY](#)[FAMILY & PREGNANCY](#)[NEWS & EXPERTS](#)

All About Pregnancy

[Getting Pregnant](#)[First Trimester](#)[Second Trimester](#)[Third Trimester](#)[View All](#)


Parenting Guide

[Newborn & Baby](#)[Children's Health](#)[Children's Vaccines](#)[Raising Fit Kids](#)[View All](#)


Pet Care Essentials

[Healthy Cats](#)[Healthy Dogs](#)[View All](#)

FEATURED TOPICS



SLIDESHOW
Smart Snacks When You're Pregnant



SLIDESHOW
Surprising Things You Didn't Know About Dogs and Cats

02 WedMD

- 从A到Z，各种健康内容都有涉及，并且在每一种疾病下，包含详细的病因介绍、症状，告诉如何自己判断是否患了该疾病，还包括一些简单的处理方法，并提供相关的一些最新资讯。
- 以Allergies(过敏)为例

Allergies Overview

Allergy symptoms include itchy eyes and skin, sneezing, nasal congestion, wheezing, and rash. Seasonal allergies result from grass, weed, tree pollen, or molds. Cat and dog dander allergies are common. Food allergies include peanut or milk.

Allergies Guide >

1 Overview & Facts

3 Diagnosis & Tests

2 Symptoms & Types

4 Treatment & Care

Latest News & Features

First Treatment for Peanut Allergy Approved by FDA

Experimental Injection May Block Peanut Allergy

Teal Pumpkins Offer Allergy Safe Halloween Stops

02 WedMD

- Allergies (过敏) 栏目下, 还提供公众关于过敏搜索的高频词汇
- 主要包括过敏症状、鼻窦感染、过敏反应、花粉过敏、滴鼻液、宠物过敏、窦性头痛、鼻窦手术等, 同时提供搜索词条的链接, 帮助公众扩展过敏知识, 查找相关健康信息。

TOP SEARCH TERMS FOR ALLERGIES

Allergy Symptoms	Antihistamines
Sinus Infection	Pet Allergies
Anaphylaxis	Hives
Hay Fever	Sinus Headache
Postnasal Drip	Sinus Surgery
Neti Pot	Deviated Septum


02 WedMD

- 在相关词条版块提供留言板、社区互动，便于医护人员与公众、公众之间的互动交流，为健康信息的针对性询问提供渠道
- 以Diet & Weight Management栏目为例，一位公众问为什么自己没有减肥成功？获得28个回答

Message Boards > Living Healthy > Weight Loss > Why can't I lose weight?

Weight Loss

Create a Post

 frankiesylvie over 2 years ago

Why can't I lose weight?

About a month ago I started an exercise and weight loss program. I started I weighed 209 lbs. I STILL weigh that. I have been exercising 30 minutes a day and have given up desserts, except dark chocolate. I have been eating less fat and fewer carbs. I have not lost an ounce. About the time I started, I was shot in my knees because the insurance company said it was not possible that the cortisone is keeping me from losing weight. I realized that after the first two shots, a year ago, I was getting huge in the stomach. I have never had a huge stomach. It came on suddenly. I am also bleeding and bruising easily. bump or scratch. Could that also be a side effect of the cortisone?

Exercise Dieting

3 28 Reply

Diet Community

Announcements

Attention All WebMD Community Members:

These message boards are closed to posting. Please head on over to our new WebMD Message Boards to check out and participate in the great conversations taking place: <https://messageboards.webmd.com/>

Your new WebMD Message Boards are now open!

Making the move is as easy as 1-2-3.

1. Head over to this page: <https://messageboards.webmd.com/living-healthy/f/weight-loss/>
2. Choose the tag from the drop-down menu that clicks most with you (and add it to any posts you create so others can easily find and sort through posts)
3. Start posting

Have questions? Email us anytime at CommunityManagement@webmd.net

What's Happening Now

See All [Discussions](#) | [Tips](#) | [Resources](#)



03 MayoClinic (美国梅奥诊所)



梅奥诊所作为全美排名第一的连锁医院，其官方网站上的患教做得非常专业且系统，而且这一患教系统曾经获奖，而且网站一直有正规医学信息机构认证(HONcode)

- ◆ 网站提供根据疾病的首字母简写，方便系统查阅疾病

Find Diseases & Conditions

Find a disease or condition by its first letter

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	#			

Check your symptoms to find a possible cause

[Try the Symptom Checker](#)

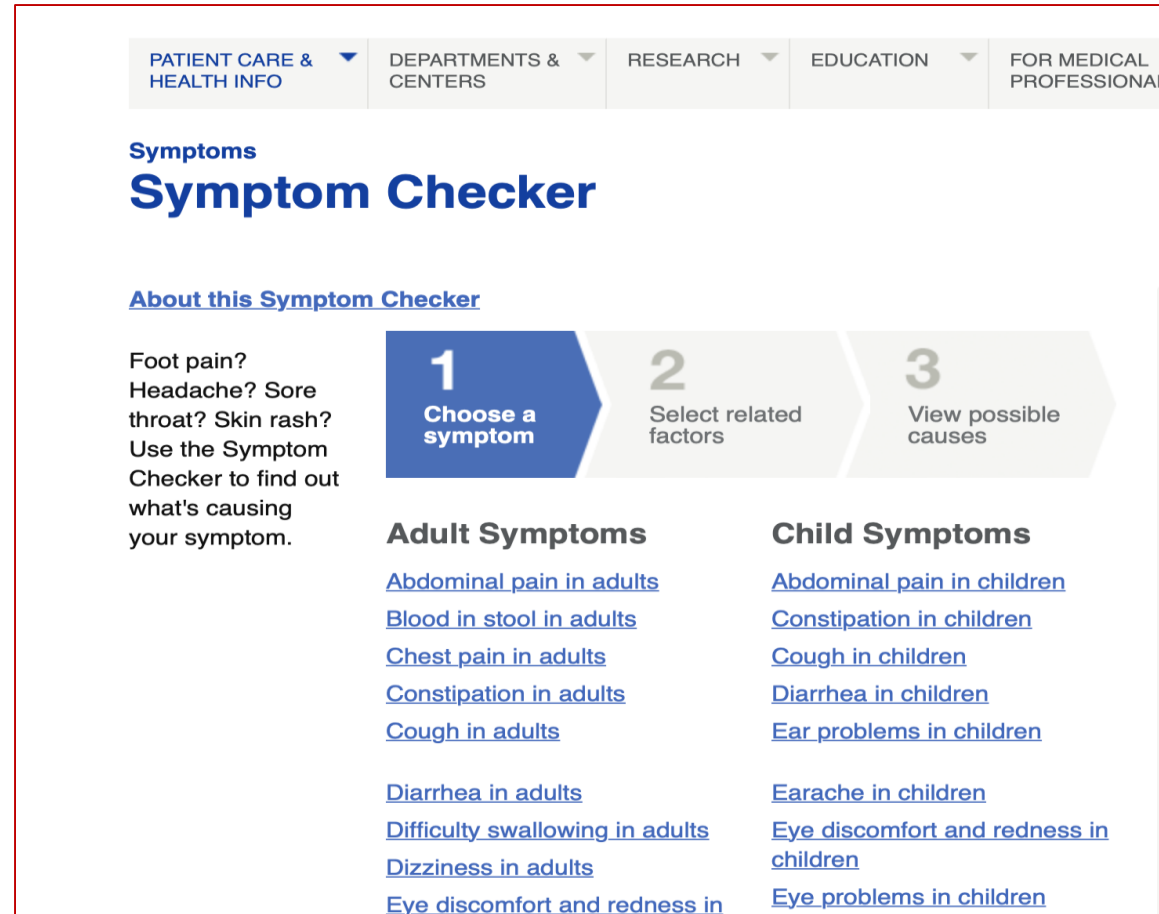
Featured topics

Bone marrow transplant	Glioma
Brain aneurysm	Heart arrhythmia
Brain tumor	Heart valve disease
Breast cancer	Living donor transplant
Colon cancer	Lung transplant
Congenital heart disease	Rectal cancer

[See More Diseases and Conditions](#)

特别推荐的是:网站会提供按症状搜索疾病的系统, 这个系统是国内互联网医疗APP的导诊功能的先驱。

- Choose a symptom—Select related factors—view possible cause



The screenshot shows the Mayo Clinic website's navigation bar with links for Patient Care & Health Info, Departments & Centers, Research, Education, and For Medical Professionals. Below the navigation bar is the 'Symptoms Symptom Checker' section. It includes a sub-header 'About this Symptom Checker' and a three-step process: 1. Choose a symptom, 2. Select related factors, and 3. View possible causes. Under the 'Choose a symptom' step, there is a list of symptoms: Foot pain?, Headache? Sore throat?, Skin rash?, and a prompt to use the Symptom Checker to find out what's causing the symptom. Below this list are two columns of links for 'Adult Symptoms' and 'Child Symptoms'. The 'Adult Symptoms' column includes links for Abdominal pain in adults, Blood in stool in adults, Chest pain in adults, Constipation in adults, Cough in adults, Diarrhea in adults, Difficulty swallowing in adults, Dizziness in adults, and Eye discomfort and redness in. The 'Child Symptoms' column includes links for Abdominal pain in children, Constipation in children, Cough in children, Diarrhea in children, Ear problems in children, Earache in children, Eye discomfort and redness in children, and Eye problems in children.

PATIENT CARE & HEALTH INFO ▼ DEPARTMENTS & CENTERS ▼ RESEARCH ▼ EDUCATION ▼ FOR MEDICAL PROFESSIONAL

Symptoms Symptom Checker

[About this Symptom Checker](#)

Foot pain?
Headache? Sore throat? Skin rash?
Use the Symptom Checker to find out what's causing your symptom.

- 1**
Choose a symptom
- 2**
Select related factors
- 3**
View possible causes

Adult Symptoms

- [Abdominal pain in adults](#)
- [Blood in stool in adults](#)
- [Chest pain in adults](#)
- [Constipation in adults](#)
- [Cough in adults](#)
- [Diarrhea in adults](#)
- [Difficulty swallowing in adults](#)
- [Dizziness in adults](#)
- [Eye discomfort and redness in](#)

Child Symptoms

- [Abdominal pain in children](#)
- [Constipation in children](#)
- [Cough in children](#)
- [Diarrhea in children](#)
- [Ear problems in children](#)
- [Earache in children](#)
- [Eye discomfort and redness in children](#)
- [Eye problems in children](#)



03 MayoClinic (美国梅奥诊所)



Health Lifestyle版块:

- Life Stages
- Healthy lifestyle topics

提供按照生命阶段、生活主题对信息进行组织, 便于用户检索利用。

Healthy Lifestyle

Information and tools for a healthy lifestyle.

Life stages

Pregnancy

[Getting pregnant](#)

[Pregnancy week by week](#)

[Labor and delivery, postpartum care](#)

Children

[Infant and toddler health](#)

[Children's health](#)

[Tween and teen health](#)

Adult

[Adult health](#)

[Women's health](#)

[Men's health](#)

[Healthy aging](#)

[Caregivers](#)

[End of life](#)

Healthy lifestyle topics

[Birth control](#)

[Consumer health](#)

[Fitness](#)

[Nutrition and healthy eating](#)

[Quit smoking](#)

[Sexual health](#)

[Stress management](#)

[Weight loss](#)



03 MayoClinic (美国梅奥诊所)



Healthy Lifestyle Weight loss

以Weight loss为例(减肥)

- 网站融合Basics、In-Depth、Expert Answers、Multimedia、Resources、News From Mayo Clinic、What's New (基础知识、深度知识、专家回答、多媒体、相关资源、Mayo Clinic的新闻等内容)
- 其中，**基础知识 (basics)** 包括
 - a) Diet Plans、The Mayo Clinic Diet、Diet and exercise、Diet pills, supplements and surgery (饮食计划、Mayo Clinic饮食、饮食和锻炼、减肥药和手术等信息)
 - b) 对减肥知识进行相关科普。指出，成功减肥的关键在于致力于改变饮食和运动习惯。

The screenshot shows the Mayo Clinic website's 'Weight loss basics' page. At the top, there's a navigation bar with links: Basics, In-Depth, Expert Answers, Multimedia, Resources, News From Mayo Clinic, and What's New. The 'Basics' link is highlighted. Below the navigation bar, the page title 'Weight-loss basics' is displayed, followed by 'By Mayo Clinic Staff'. The main content area is divided into two columns. The left column lists various topics: Diet plans, The Mayo Clinic Diet, Diet and exercise, Diet pills, supplements and surgery, and Products and services. The right column contains the main text. The text starts with 'Your weight is a balancing act, and calories are part of that equation. Weight loss comes down to burning more calories than you take in. You can do that by reducing extra calories from food and beverages, and increasing calories burned through physical activity.' It then discusses the challenges of implementing a weight-loss plan and the importance of support and smart planning. It also mentions that for serious health problems, a doctor may suggest weight-loss surgery or medications. The page concludes with a commitment to making changes in diet and exercise.

Basics In-Depth Expert Answers Multimedia Resources News From Mayo Clinic What's New

Weight-loss basics

By Mayo Clinic Staff

Weight-loss basics

Diet plans

The Mayo Clinic Diet

Diet and exercise

Diet pills, supplements and surgery

Products and services

The Mayo Clinic Diet

What is your weight-loss goal?

5-10 lbs »

11-25 lbs »

25+ lbs »

Your weight is a balancing act, and calories are part of that equation. Weight loss comes down to burning more calories than you take in. You can do that by reducing extra calories from food and beverages, and increasing calories burned through physical activity.

While that seems simple, it can be challenging to implement a practical, effective and sustainable weight-loss plan.

But you don't have to do it alone. Talk to your doctor, family and friends for support. Ask yourself if now is a good time and if you're ready to make some necessary changes. Also, plan smart: Anticipate how you'll handle situations that challenge your resolve and the inevitable minor setbacks.

If you have serious health problems because of your weight, your doctor may suggest weight-loss surgery or medications for you. In this case, your doctor will discuss the potential benefits and the possible risks with you.

But don't forget the bottom line: The key to successful weight loss is a commitment to making changes in your diet and exercise



03 MayoClinic (美国梅奥诊所)



Diet plans提供一些科普知识和相关的话题参考

- 如饮食指导、增强减肥信心、活动追踪器是有帮助的还是阻碍了 减肥、有氧运动、减肥药等相关知识

问自己关于您正在考虑的任何饮食计划的以下问题：

- a) 它是否包括来自主要食品类别的各种食品：水果，蔬菜，谷物，低脂乳制品，瘦蛋白来源和坚果？
- b) 它是否包括您喜欢的食物，并且您将享受一生的美食-而不仅仅是几个星期或几个月？
- c) 您可以在当地的杂货店中轻松找到这些食物吗？
- d) 您将能够吃到自己喜欢的食物吗？
- e) 它适合您的生活方式和预算吗？
- f) 它是否包含适量的营养和卡路里，以帮助您安全有效地减肥？
- g) 定期进行体育锻炼是计划的一部分吗？

Products and Services

[The Mayo Clinic Diet Experience](#)

[The Mayo Clinic Diet Online](#)

[Book: The Mayo Clinic Diet](#)

[Mayo Clinic Healthy Living Program](#)

[Mayo Clinic GeneGuide™](#)

See also

[Boost your weight-loss confidence](#)

[Activity trackers — help or hindrance for weight loss?](#)

[Aerobic exercise](#)

[Alli weight-loss pill](#)

[Apple cider vinegar](#)

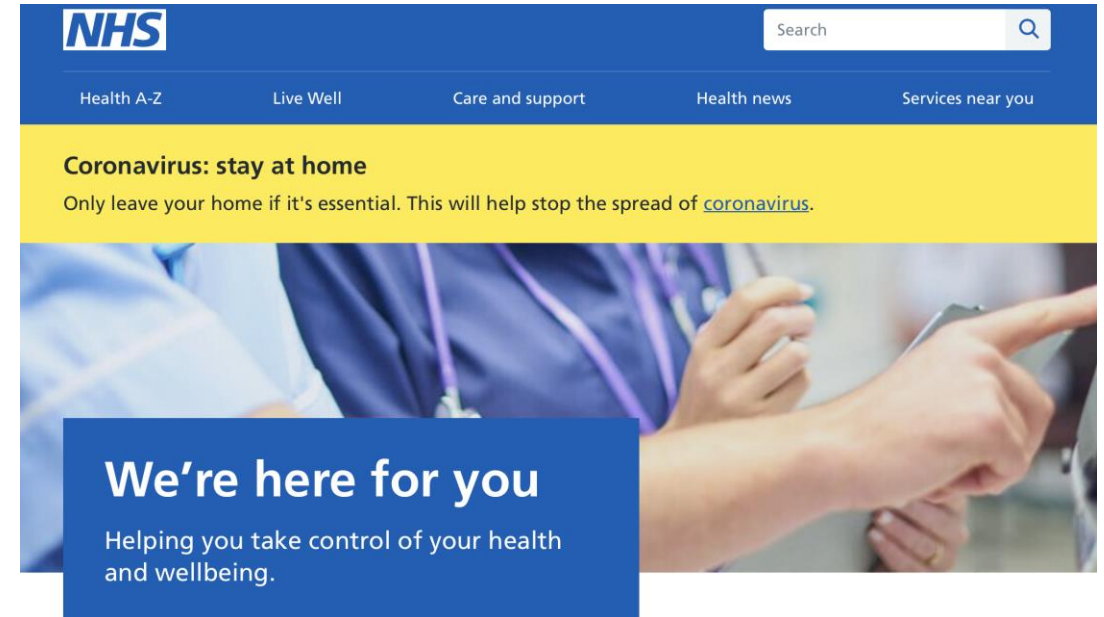
[Artificial sweeteners and other sugar substitutes](#)

[Getting the support you need](#)

Show more related content ▾

04 NHS choices

- NHS Choices由英国卫生部负责投资, 由英格兰NHS(独立机构, 类似于事业单位)负责执行, 由其下属的健康和社会保健信息中心(Health and Social Care Information Centre, HSCIC)运营。
- NHS Choices网站界面十分简洁, 没有密密麻麻的条目, 索引也比较清晰, 易于操作。对于某个具体疾病相关信息, 还会设有很多关键词的链接, 如果需要, 可以一步步深入查询。排在前面的都是最主要、最基本信息。
- NHS更像一个英国官方为英国人民提供的一个权威医疗资讯服务平台, 相对于WebMD的全面化, NHS的科普属性弱很多, 更倾向于帮助和服务。



04 NHS choices

主要包含五个大的功能模块

- 疾病查询(Health A_Z): 通过症状、疾病名称、药品、治疗等关键词进行搜索, 可以搜索到相关疾病的详细信息
- 美好生活(Live Well): 健康促进和健康教育的内容, 针对普通健康问题、健康生活方式等提供一些健康知识、技能和实用工具, 如戒烟、限酒、肥胖、营养、睡眠等专题

Live Well

Advice, tips and tools to help you make the best choices about your health and wellbeing.



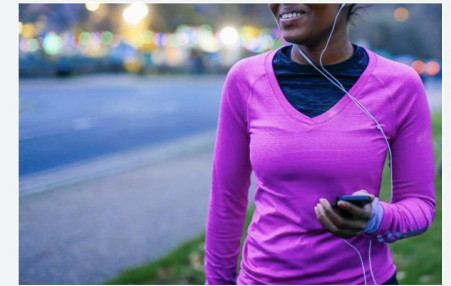
Eat well

All you need to know about the major food groups and a healthy, balanced diet



Healthy weight

Check your BMI using our healthy weight calculator and find out if you're a healthy weight



Exercise

Programmes, workouts and tips to get you moving and improve your fitness and wellbeing

04 NHS choices

主要包含五个大的功能模块

- 保健和支持 (Care and Support): 服务内容由地方政府提供, 以社区为基础的老年照护、家庭保健等服务
- 健康新闻 (Health News): 主要报道有关健康问题的研究进展、文献等, 将专业文章翻译为公众能够看得懂的科普文章。

Social care and support guide

If you or someone you know needs help with day-to-day living because of illness or disability, this website explains your options and where you can get support.

[Introduction to care and support](#)

A quick guide for people who have care and support needs and their carers.

[Help from social services and charities](#)

Includes helplines, needs assessments, advocacy and reporting abuse.

[Care services, equipment and care homes](#)

Includes home adaptations, help at home from a paid carer, staying safe and housing.

[Money, work and benefits](#)

How to pay for care and support, and where you can get help with costs.

[Care after a hospital stay](#)

Includes hospital discharge and care and support afterwards.

[Support and benefits for carers](#)

Includes carer's assessments, support from local councils, respite care and help for young carers.

04 NHS choices

主要包含五个大的功能模块

- 身边的服务 (Service Near You) : 通过地址检索, 为公众提供健康服务机构相关信息。
- 提供服务的医疗机构主要包括: 全科诊所、急诊、医院、口腔诊所等, 搜索到的每个结构都有具体的服务信息。

Find services near you

[GP](#)

[Dentist](#)

[Pharmacy](#)

[Optician](#)

[Hospital](#)

[Urgent care services](#)

[Sexual health services](#)

[Pregnancy services](#)

[Mental health services](#)

[Find other NHS services](#)

If you need help now, and you're not sure what to do

[◀ Start new search](#)

Find **Mental health support** services

Nearly there. Enter a location below to continue or **browse all locations**. You can also **narrow your search**.

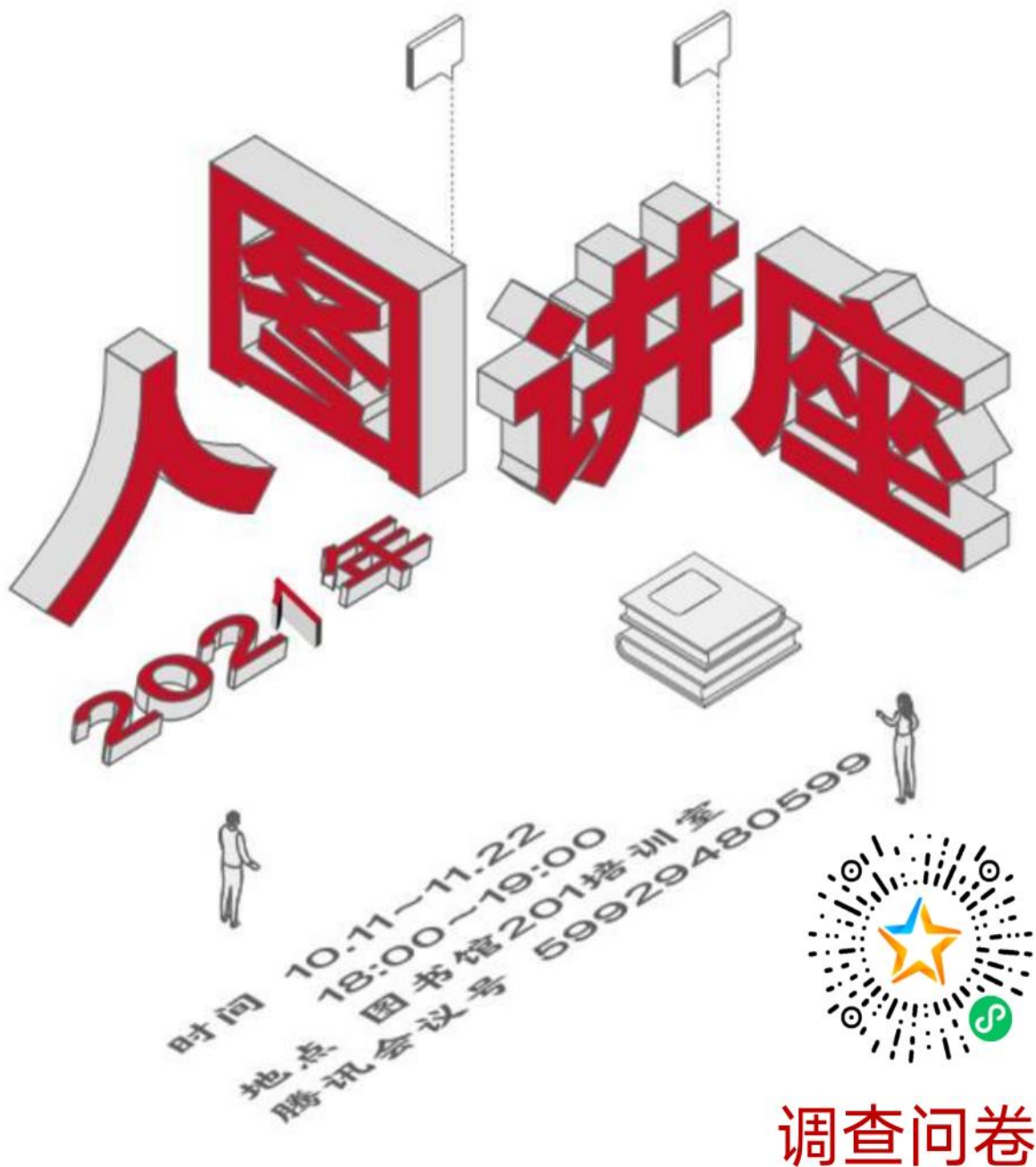
Location



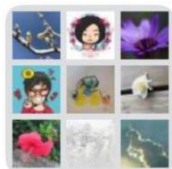
e.g. postcode or town



Search



请大家扫描二维码填写本场讲座调查问卷



人图讲座群2



该二维码7天内(10月26日前)有效, 重新进入将更新

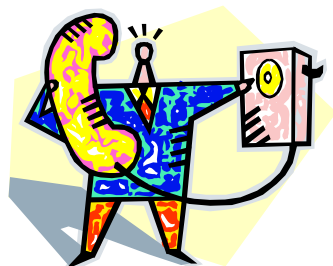
图书馆主页“教学/培训”栏可以查询相关课件！

欢迎利用图书馆资源和服务

在使用或培训中有问题或建议请与我们联系

电话： 62519135； 62511237

E-mail: tsgzxb@ruc.edu.cn





中國人民大學
RENMIN UNIVERSITY OF CHINA

THANK YOU