

高等学校公共管理类系列教材



健康教育概论

Introduction to Health Education

■ 张晓燕 编著

Introduction to Health Education



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

高等学校公共管理类系列教材



健康教育概论

Introduction to Health Education

■ 张晓燕 编著

Introduction to
Health
Education



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育概论/张晓燕编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2010.9
高等学校公共管理类系列教材
ISBN 978-7-307-08078-2

I. 健… II. 张… III. 健康教育—高等学校—教材 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 150222 号

责任编辑: 周 昀 责任校对: 刘 欣 版式设计: 詹锦玲

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 湖北民政印刷厂

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 20 字数: 355 千字 插页: 1

版次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-08078-2/R · 139 定价: 29.80 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前言

健康教育是以传播、教育、干预为手段，以帮助个体和群体改变不健康行为和建立健康行为，并以促进健康为目的所进行的系列活动及其过程。健康教育对于提高全民健康和民族强盛具有重要意义。其一，健康教育能够帮助人们树立新的整体健康观，形成积极和健康的行为并学会选择在健康的生活方式下生活；其二，健康教育能够提高人们的自我保健意识并有效地预防慢性非传染性疾病和传染病，有益于减少危险因素，预防各种“生活方式病”和“社会病”；其三，健康教育有利于培养人们掌握与健康有关的知识和技能，满足人们日益增长的心理健康服务需求及遏制医疗费用的急剧上涨，是降低医疗费用的有效手段；其四，健康教育是衡量国家富强和民族兴旺的重要标志之一，有专家研究证实，健康指数每提高1%，国家经济增长率提高0.05%。

本书写作最初之意有两点：一是对自己多年从事的健康教育与管理工作进行梳理，二是为公共管理学科发展做些基础性的理论工作。将健康教育与健康促进的基本理论和技能做一次系统的梳理，并通过各种教学形式传授给学生和关注健康的社会群体的想法，对我来说是由来已久。2003年年底我和我的研究生团队参与了由中国计生协和联合国人口基金会共同合作的美国适宜卫生科技组织（简称“帕斯”）开展的“促进中国青少年生殖健康”国际合作项目（简称“青春健康教育”项目）。此次项目的实施长达4年之久，到目前为止我还在继续传承它的理念和教学方法。

《健康教育概论》一书共有十四章及一个附录，主要涉及政治学、公共管理学、社会学、教育学、心理学、行为学、医学、社会医学、预防医学和健康管理学等多个学科领域的知识。本书主要特点是：第一，前瞻性。本书内容与国内外健康教育与健康促进的发展紧密结合，体现社会发展和学科发展的最新成果，如健康新概念的引用、美国健康教育与健康促进的介绍，这在国内相关教材中少有涉及，是本书的亮点之一。第二，理论性。本书阐述的健康教

育与健康促进的政策法规和健康教育与健康促进的基本理论知识体系，在国内相关教材中也是少有涉及的。第三，实用性。本书附录部分是健康教育与健康管理相关问卷及量表汇总，为大学生及关注健康的人们提供操作性训练的方法，具有实用价值。第四，阅读性与实践性。理论教学与生动及丰富的经验相联系，本书每章附有阅读资料和思考题，引导学生勤于思考，并将理论与实践相结合。本书适用于本科生、研究生及关注健康的朋友，同时对于心理咨询师、健康管理师、社会工作者及健康教育工作者而言也是一本理论教学与操作训练相结合的适用书籍。

本书得以出版，要感谢我的研究生团队，他们不仅参与资料收集，而且有的直接参与有关章节的撰写：第四章和第五章由张传月编写，第十章和第十一章由梁倩君编写，第十二章由曾诚编写，第十四章由淤军兰编写。

本书得以出版，还要感谢武汉大学出版社王雅红社长和胡国民编辑的大力支持！在此表示诚挚的感谢。

由于我国健康教育学的理论体系还不成熟，学科发展不平衡，健康教育学作为一门独立专业还处在认识和起步阶段，书中难免存在不足之处，欢迎广大读者批评指正。

编 者

2010年5月20日于武汉

目 录

第一章 绪论	1
第一节 新健康概念及内涵	1
第二节 影响健康的因素	5
第三节 健康教育与健康促进概述	9
第四节 健康促进的活动领域和基本策略	14
第五节 健康教育与健康促进的意义	17
第六节 健康教育与健康促进的相关学科	19
阅读材料：世界卫生组织的亚健康与健康标准	21
第二章 健康教育与健康促进的演进	23
第一节 国外健康教育的兴起和发展	23
第二节 美国健康教育与健康促进的模式与经验	26
第三节 我国健康教育与健康促进的发展	29
第四节 健康教育与健康促进发展的趋势	32
阅读材料：美国《健康国民2010》	34
第三章 健康教育与健康促进政策与法规	37
第一节 全球卫生策略与健康公共政策	37
第二节 我国健康教育与健康促进的政策背景	45
第三节 我国健康教育与健康促进相关政策与法规	48
第四节 我国健康教育与健康促进的政策措施	53
阅读材料：《烟草控制框架公约》	55
第四章 健康传播与传播策略	57

第一节 健康传播基本理论	57
第二节 影响健康传播的因素分析	63
第三节 健康传播活动的基本原则	66
第四节 健康传播策略的制定和实施方式	69
阅读材料：媒体制造“恐艾”的公众	72
第五章 健康心理	75
第一节 健康心理概述	75
第二节 常见心理卫生问题解析	78
第三节 健康心理研究的原则、任务和方法	87
阅读材料：大学生心理健康案例分析	90
第六章 健康相关行为及行为的干预	93
第一节 行为的概述	93
第二节 健康相关行为	99
第三节 健康相关行为的改变与干预	103
阅读材料：地震灾难后的群体心理危机干预方法介绍	107
第七章 健康教育与健康促进的基本理论	111
第一节 健康行为改变的个体理论	111
第二节 健康行为改变的群体理论	122
第三节 健康促进的组织改变理论	126
第四节 综合应用模式——PRECEDE-PROCEED 模式	131
阅读材料：健康教育理论在改变同性恋人群生存现状中的应用	134
第八章 健康教育与健康促进计划设计	136
第一节 健康教育与健康促进计划设计的意义和原则	136
第二节 健康教育与健康促进计划设计理论模式	139
第三节 健康教育与健康促进计划设计的步骤	141
阅读材料：山西平朔煤炭公司实施《中国工矿企业健康促进工程》 方案（1999—2001 年）	147
第九章 健康教育与健康促进计划的实施与评价	151

第一节 健康教育与健康促进计划实施的 SCOPE 模式概述	151
第二节 健康教育与健康促进计划实施的 SCOPE 步骤简介	152
第三节 健康教育与健康促进计划的评价	158
阅读材料：晋安区教师进修学校附属小学“健康促进学校” 实施方案	163
第十章 健康城市与健康社区	166
第一节 健康城市与健康社区概念的内涵和特征	166
第二节 创建健康城市与健康社区的意义和原则	169
第三节 创建健康城市和健康社区的标准	173
第四节 创建健康城市和健康社区的内容和方法	175
第五节 健康城市的评价	180
阅读材料：日本戴井市社会动员的经验	182
第十一章 城市社区健康教育与健康促进	184
第一节 社区健康教育与健康促进概述	184
第二节 城市社区健康教育与健康促进的对象、任务和现状	188
第三节 城市社区健康教育与健康促进的基本内容	191
第四节 城市社区健康教育与健康促进的策略	195
第五节 城市社区健康教育与健康促进的方法	200
阅读材料：芬兰北卡略利亚社区营造支持性软环境	203
第十二章 农村社区健康教育与健康促进	205
第一节 农村社区健康教育与健康促进的概念和意义	205
第二节 农村社区健康教育的重点人群和基本内容	208
第三节 农村社区健康教育与健康促进的主要对策	215
第四节 农村社区健康教育与健康促进的实施办法	221
阅读材料：大连市金州农村社区健康教育	229
第十三章 学校健康教育与健康促进	232
第一节 学校健康教育与健康促进概述	232
第二节 学校健康教育与健康促进的实施步骤	237
第三节 学校健康教育与健康促进的形式与方法	238

第四节 学校健康教育与健康促进的效果评价·····	243
阅读材料：深圳罗湖区3年建成健康促进学校52所·····	247
第十四章 疾病预防控制的健康教育与健康促进·····	251
第一节 高血压预防控制的健康教育与健康促进·····	251
第二节 肿瘤的预防控制的健康教育与健康促进·····	258
第三节 艾滋病预防控制的健康教育与健康促进·····	265
阅读材料：历届抗癌宣传周主题·····	270
附：健康教育与健康管理的问卷及量表汇总·····	273
第一部分 身体健康相关量表及数据·····	273
第二部分 营养相关量表及数据·····	282
第三部分 社会因素相关量表及数据·····	291
参考文献·····	308

第一章

绪 论

本章要点:

1. 了解健康观的发展历程, 以动态发展的眼光看待健康观的发展, 掌握健康新概念。
2. 掌握影响健康的因素, 把握现今社会发展中人们的行为与生活方式对健康的影响。
3. 理解健康教育与健康促进的概念, 掌握其内涵, 熟悉健康教育的作用和特点以及健康促进的活动领域和基本策略。

第一节 新健康概念及内涵

一、健康观的发展

自古至今, 健康成为各朝各代人们谈论的永久话题, 并被视为人生的第一需要。然而什么是健康? 如何正确理解和把握健康的内涵? 这是一个关键的问题。

健康是人类生命存在的正常状态, 是一个动态的概念, 不是一成不变的(如图 1-1 所示)。

受传统的世俗观念和文化影响, 长期以来传统的健康观认为“无病即健康”, 把疾病视为判断健康状态的标准, 单纯地把健康理解为“三无”, 即无病、无残、无伤, 机械地把健康和疾病看成单一的因果关系, 这是认识上的偏差。

随着时代的进步和科学的发展, 人们对健康的概念需要有更科学、更全面的认识。1948 年 WHO (世界卫生组织) 在其《组织法》中提出“健康不仅是没有疾病或不虚弱, 而是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态”。

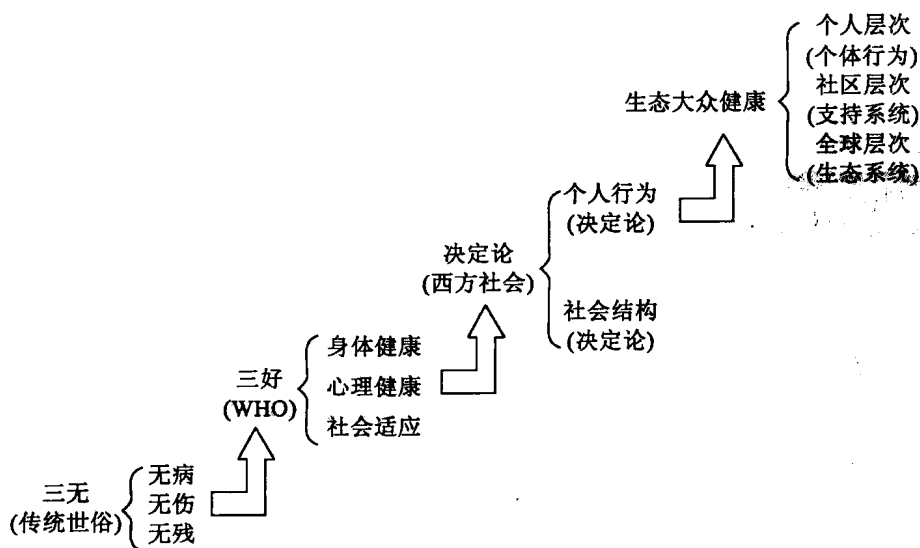


图 1-1 健康观的发展

1978 年 WHO 在《阿拉木图宣言》中重申了这一定义，并指出“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标”。之后 WHO 提出的三维健康观是人类在总结了近代和现代医学成就的基础上，对健康认识的又一次飞跃，把健康内涵拓展到一个新的认识境界（图 1-2）。^① 这种健康观使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式，既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，从而摆脱了人们对健康的片面认识。如，癌症的发生可能是由环境污染引起的，也可能是不良行为和生活方式造成的，或者是两者甚至多种因素相互作用所导致的结果。如糖尿病与遗传因素有关，也与人的行为和生活方式有关。

近年来，澳大利亚等有关学者提出“生态大众健康”，强调健康与环境的整合，强调环境对健康的重要性。把健康与环境的整合分为三个层次：个人层次（个体行为）、社区层次（支持系统）和全球层次（生态系统）。认为人类的物质社会环境与健康息息相关；强调大众健康行动，通过多部门的合作实现

^① 吕姿之. 健康教育与健康促进 [M]. 第 2 版. 北京: 北京大学医学出版社, 2002: 2.

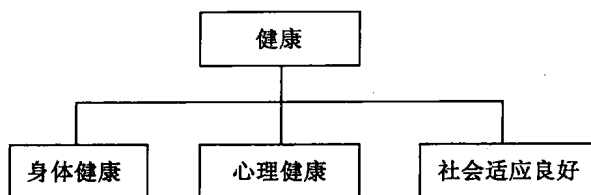


图 1-2 三维健康观

健康与环境的整合。该健康观念着重强调了环境因素对健康的影响，提出对环境与健康关系的理解不能仅仅停留在“保护环境免受污染”上，而是要追求更好的生活质量所产生的愉悦的心态。

1990 年 WHO 又将健康观念概括为四维健康观。从过去单一的生理健康（一维）发展到生理和心理健康（二维）到生理、心理和社会适应（三维），再发展到生理、心理、社会适应和道德完善（四维），将“道德健康”纳入了健康的范畴。因为现代病的重要根源往往是人的贪欲、精神滑坡导致道德的缺损，引起不健康行为（即危险行为）产生。可见，预防疾病单单加强个人卫生和体育锻炼是不够的，还必须从完善道德修养做起。一个道德品质完善的人必然是与社会和谐的、家庭和睦的、心理健康的和能够适应社会变化的人。从道德观念出发，每个人不仅对个人健康负有责任，同时也对社会健康承担义务。新的健康观的核心思想就是“人人为健康，健康为人人”。任何集体和个人破坏和污染自然生态环境以及不道德和不讲卫生的行为，不仅危害自身的健康，而且也危及他人的健康，这就是道德健康的问题。

其实，健康是一个动态的概念和过程，是一种平衡，即生理、心理、营养、运动的平衡，只有使机体经常处于动态的平衡之中才能保持和促进健康（图 1-3）。

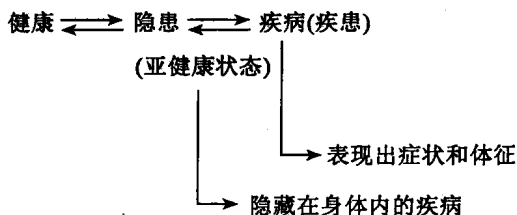


图 1-3 健康的动态平衡

二、新健康七维度

（一）躯体维度（physical dimension）

躯体维度是指个体的身体结构与功能状态。它包括：体重、视力、听力、体能、协调性、耐力、对疾病的易感性以及病后的康复能力。

躯体健康是个体最基本的健康，是指身体结构及功能正常和具有生活自理的能力。因此，一直以来人们将躯体维度作为衡量人身体健康的唯一标准。

（二）情绪维度（emotion dimension）

情绪维度是指对情绪或情感所固有的特征的度量。这种度量可以通过情绪的强度、紧张度、激度和动力度等维度来反映。美国心理学家伊扎德提出情绪四维理论，认为情绪有愉快度、紧张度、激动度、确信度四个维度，与人的基本社会需要密切相连。如理想抱负、生活目标、人际交往以及对日常生活情境等的需要及相关的爱和恨等需要，直接影响个人成长与发展的整个过程。

情绪健康是指人们对环境改变所引起的情感体验，如快乐、悲哀、惊奇和恐惧等属于健全的情感。

（三）心灵维度（spiritual dimension）

心灵的内涵包括：信仰、信念、信心和信任。就健康观而言，一个人有了正确的信仰、坚定的信念、必要的信心和自信就能将健康的信念转变为促进健康的行为，就会始终保持健康心态和建立良好的人际关系，从而增进心理健康。

（四）理智维度（intellectual dimension）

理智维度是指个体对信息的作用和处理识别能力，对价值观、人生观、世界观、信念的阐明以及决断能力的训练程度；对技巧运用的灵活和熟练程度、在不同场合的讲话技巧以及运用最新信息和理解新观念的能力等。

（五）职业维度（occupational dimension）

职业维度是直接或间接地影响个体健康的重要维度。它包括职业理想实现的程度、职业环境的好坏、职业能力的强弱、职业绩效的高低和职业社会关系的适应度等。如通过找到一份薪水较高的工作而得到满足所产生的积极的情

感，又如职业人际关系也是当今社会中特别重要的一种人际关系。它与家庭成员之间和亲朋好友之间的关系有明显不同。

（六）环境维度（environmental dimension）

环境维度包括宏观及微观两方面。宏观环境主要指世界、国家和城市，通过国际争端与国际安全、战争与和平、饥荒与环境、自然灾害与污染等影响人的健康。微观环境主要指从分子到生物体、种群到人文景观，包括治安、社区条件等，大体与社会维度一致。

（七）社会维度（social dimension）

社会维度的体现是人与人之间的社会关系的表现，它是以道德健康作为基础保障。它包括社会中人与人的关系、人与社会的关系、社会与社会的关系和个人的生活方式及社会支持度。也可以说个体在其成长和发展过程中均离不开社会。

新健康七维度告知人们要用发展和动态的眼光看待健康，它既是一个整体健康观又是一个动态的过程，最后还是一个平衡的过程。这有助于帮助和指导人们在未来的生活、工作和学习中体验健康和把握健康，最终做到“我的健康我负责”。

第二节 影响健康的因素

人类健康受各种因素的影响。目前普遍认为影响人类健康的因素中较为重要的有行为与生活方式因素、环境因素、生物学因素和卫生服务因素四大类。

一、行为与生活方式因素

行为与生活方式因素是指由于人们自身的不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的危害，它对机体具有潜袭性、累积性和泛影响性。^①

不良行为与生活方式涉及的范围很广泛，如吸烟、酗酒、吸毒、饮食习

^① 吕姿之．健康教育与健康促进 [M]．第2版．北京：北京大学医学出版社，2002：3.

惯、风俗、运动、精神紧张、劳动与交通行为等。当今社会中，不健康的生活方式与慢性非传染性疾病的发生密切相关。如癌症、脑血管的发生与吸烟、酗酒、不合理饮食、缺乏运动及精神紧张等有关；意外死亡，特别是交通意外、工伤意外等也与不良行为有关（见表 1-1）。WHO 明确提出：“健康长寿，遗传占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 7%，而 60% 的成分取决于个人。”也就是说，健康掌握在个人的手中。世界卫生组织前总干事中岛宏博告诫人们：大约到 2015 年，发达国家和发展中国家中的死亡原因大致相同，而行为、生活方式导致的疾病将成为头号杀手。据美国调查，只要有效地控制行为危险因素（不合理饮食、缺乏运动、吸烟、酗酒和滥用药物等），就能减少 40% ~ 70% 的早死，1/3 的急性残疾，2/3 的慢性残疾。^①

表 1-1

主要死因与行为的联系^②

死因	行为
心脏病	吃动植物脂肪过多、吸烟、缺少运动、摄入热量过多、A 型行为
恶性肿瘤	吸烟、食物中纤维素缺少、性习惯不良
脑血管病	吸烟、食物中糖过多、摄入热量过多、饮酒过多
意外死亡	饮酒过多、不使用座位保险带
流感和肺炎	吸烟
糖尿病	摄入热量过多、食物中糖分过多
动脉硬化	吸烟
肝硬化	饮酒过多
气管炎、肺气肿、哮喘	吸烟、精神压抑

二、环境因素

环境是指围绕着人类空间并直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素的总和。环境因素又分为自然和社会环境。环境对人类健康的影

① 黄敬亨. 健康教育学 [M]. 第 3 版. 上海: 复旦大学出版社, 2002: 2-3.

② 黄敬亨. 健康教育学 [M]. 第 3 版. 上海: 复旦大学出版社, 2002: 2-3.

响很大，而健康不只是个人身体和精神的健康，更是个体与环境的统一。

（一）自然环境因素与健康

自然环境因素是指围绕着人类社会的自然条件的组合体。^① 自然环境因素对人体健康的影响，既有有利的方面也有有害的方面。在自然环境中的物质因素如空气、土壤和水的质量以及人造环境如学校、工厂、住房、工作场所的安全，社区和道路的设计等都是影响人们健康的重要因素。

目前灾害频发、环境恶化、全球变暖等不利的自然环境对人类的可持续发展构成严重的威胁。如 2009 年的“血铅”事件折射出中国进入环境污染事故高发期，环境污染事件日益困扰中国公众的生活。又如 2010 年 5 月，英国石油公司旗下美国子公司油井破损导致原油大规模泄漏到墨西哥湾沿岸的美国 4 个州等地区，致使境内地区的植被及河流严重污染，生态环境日趋恶化。此次原油泄漏事件已经带来了美国历史上规模最大的生态灾难。

健康教育与健康促进活动可以帮助人们提高对解决环境问题重要性的认识，动员群众参与改善环境，控制污染，进而提高人们的生活质量和健康水平。

（二）社会环境因素与健康

社会环境因素则更为复杂，不但可直接影响个体或群体的健康状况，还可以影响自然环境和人的心理，再间接地影响人体健康。^②

1. 社会经济环境与健康。社会经济环境包括社会环境与社会支持、个人收入与家庭环境、教育程度与就业、职业地位与工作条件等。这些因素对健康的作用不是直接的，但是通过个体心理或与健康相关因素来实现的。如大学生因就业难而产生的焦虑和紧张情绪所致的健康问题；又如国家经济发展的状况对健康起的作用是在发展卫生事业方面体现出来的。一般来说，经济发达的国家，则公共卫生设施和卫生保健制度较完善，人们的健康状况也较为良好（表 1-2）。

① 陈锦治. 卫生保健 [M]. 北京: 科学出版社, 2003: 14.

② 陈锦治. 卫生保健 [M]. 北京: 科学出版社, 2003: 19.

表 1-2

社会经济与居民健康状况的关系①

	国家类别		
	欠发达国家	发展中国家	发达国家
国家数	29	90	37
总人口（百万）	283	3001	1131
婴儿死亡率（‰）	160	94	19
平均寿命（岁）	45	60	72
出生婴儿体重 2.5kg 以上的比例（%）	70	83	93
安全用水普及率（%）	31	41	100
成人识字率（%）	28	55	98
人均国民产值（美元）	170	520	6230
人均卫生经费（美元）	1.7	6.5	244.0
卫生经费/国民生产总值（%）	1.0	1.2	3.9

2. 家庭与健康。社会是由成千上万个家庭所组成的，家庭是个体与社会的结合点，其最基本的功能是要满足家庭成员在生理、心理及社会方面各个层次的最基本的需要。家庭是维护人的健康的基本单位。家庭通过其家庭成员情感、生育与养育子女状况、经济收入与住房状况、社会化活动以及健康照顾等功能，为家庭成员提供精神支持与物质支持，提供一个温馨和睦的家庭环境，对于维护健康具有重要作用。

3. 人口与健康。人口的数量和质量与人们的健康水平息息相关。有人估计，一个国家的人口增加 1%，经济投资必须增加 4% 才能把人们的基本生活、社会教育、医疗服务和福利事业等保持在同等水平，这等于生产没有发展，因为社会经济的发展仅仅消耗在新增的人口上。② 中国社会正在快速发生变化，人口正在进入老龄化，到 2035 年，中国 60 岁及以上的人口将占 1/4，这对于我国卫生事业的发展是一个严峻的挑战。

① 陈锦治．卫生保健 [M]．北京：科学出版社，2003：21.
 ② 陈锦治．卫生保健 [M]．北京：科学出版社，2003：20.