

★ 部队卫生防疫丛书



健康教育

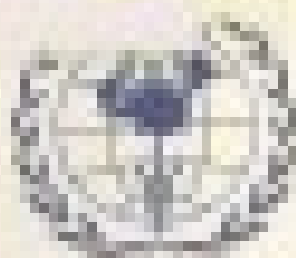
JIANKANG JIAOYU

汪启明 编著



BUDUI WEISHENG FANGYI CONGSHU

军事医学科学出版社



健康教育

健康教育与健康促进

王健 主编



健康教育

汪启明 编著

军事医学科学出版社
· 北京 ·

内 容 简 介

本书系《部队卫生防疫丛书》的一个分册,共分五章。分别介绍了影响健康的因素,健康教育的规划设计与实施,健康教育的规划与效果的评价,健康教育的传播技能。本书适用于我军广大官兵阅读。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

健康教育/汪启明编著. - 北京:军事医学科学出版社,1999.5

(部队卫生防疫丛书/虞以新主编)

ISBN 7-80121-151-0

I. 健… II. 汪… III. 军队卫生-健康教育 IV. R821.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 11935 号

* *

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印刷厂印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:5 375 字数:121 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 册 定价:10.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

《部队卫生防疫丛书》
编写委员会

主 编	虞以新		
副主编	贾启中	李春明	
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	王文德	王登高	刘忠权
	李春明	陈立周	赵法伋
	郝宝善	皇甫恩	俞守义
	贾启中	郭玉新	郭国明
	陶开华	梁增辉	虞以新

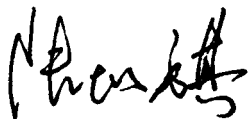
序

军队卫生工作的重点在基层,基层卫生工作的重点是预防。坚持“预防为主”方针,努力做好部队卫生防疫工作,保障广大指战员身心健康,提高部队战斗力,是我军卫生防疫人员的光荣职责和使命。

部队卫生防疫工作,经过几十年的实践,已经积累了一整套比较完整的经验和办法。如何在新形势下,在科学技术迅猛发展的今天,应用预防医学的新经验、新技术,进一步做好部队卫生防病工作,是总后卫生部机关和广大卫勤管理者经常思考的问题,也是广大基层防疫人员正在实践的一个问题。由军内外专家编写、审改,并由军事医学科学出版社出版的《部队卫生防疫丛书》正是这种探索和努力的结果。

《部队卫生防疫丛书》针对部队卫生防病工作的特点,结合预防医学的最新研究,从生理、心理、社会的角度,对我军基层卫生防病工作中的常见问题,提出了对策。愿《丛书》成为我军卫生防疫人员适用的参考书、工具书以及提高技能的学习教材,成为广大指战员普及卫生防疫知识的良师益友。

总后勤部部长助理兼卫生部部长



1998年9月1日

引 言

为贯彻“预防为主”的卫生工作方针,坚持卫生工作为部队服务、为战备服务、为提高部队战斗力服务的方向,帮助部队基层卫生防疫人员学习掌握现代预防医学的新理论、新技术,密切结合部队实际,把平、战时卫生防疫工作做好,真正做到“保障有力”,实现国防建设现代化的战略目标。为此,在总后卫生部领导和机关及军事医学科学院领导的大力支持下,我们组织了军内有关专家和富有实践经验的同志编著了这套《部队卫生防疫丛书》。

该《丛书》以我军师以下部队卫生防疫人员为主要对象,从基层部队卫生防疫工作的实际需要出发,内容新颖实用,可操作性强。全套丛书包括:《健康教育》、《心理卫生》、《营养卫生》、《食品卫生》、《环境卫生》、《常见传染病防治》、《常见寄生虫病防治》、《消毒、杀虫、灭鼠》、《训练伤防治》、《舰艇卫生》、《航空卫生》和《特种卫生防护》共 12 分册。本《丛书》既是部队卫生人员必备的工具书,也是广大卫生防疫人员的参考书。各分册附有适当思考题,便于读者学习。

本《丛书》于 1995 年开始酝酿,经多次论证,审修,历时 3 年,现已出版。在此期间,得到各有关领导和专家的支持。总后勤部部长助理兼卫生部部长陆增祺将军,在百忙中为本《丛书》作序,并对此书的出版给予了充分地肯定。军事医学科学院副院长、全军预防医学中心主任晁福寰教授亲自审阅书稿。我国著名精神医学和医学心理学专家陈学诗教授还为《心理卫生》作序。军内外有关知名专家学者邓址、朱成璞、吕永达、

刘希真、刘继鹏、刘育京、李良寿、陈菊梅、陈佩惠、张立藩、张习坦、黄敬亨、黄良珩、董桂蕃和潘凤庚等教授对《丛书》的有关章节进行了认真的审修,提高了该《丛书》的学术质量和权威性。各分册主编、副主编和作者以为部队卫生防疫工作积极奉献的精神,认真编写和修改,体现了为部队服务的一片赤诚。军事医学科学出版社从《丛书》的酝酿、筹组编写、直至出版发行,做出了巨大的努力,保证了这套我军首部《部队卫生防疫丛书》在建国 50 周年前夕出版,作为一份礼物,奉献给全军,乃至全国的卫生防疫工作者和广大热心读者。

由于水平所限,经验不足,错误之处在所难免,诚请广大读者批评指正,以便修订和再版时改进。

**《部队卫生防疫丛书》
编委会**

1998 年 8 月 28 日

目 录

第一章 绪论

第一节 健康的概念与基本条件	(1)
一、健康的定义	(1)
二、健康的指标	(3)
三、影响健康的因素	(6)
第二节 健康教育的基本概念	(7)
一、健康教育的定义	(7)
二、健康促进的概念	(8)
三、健康教育的目的与任务	(11)
四、健康教育的原则	(13)
五、健康教育与相关学科的关系	(16)
六、我国健康教育的概况	(16)
七、健康教育的调查研究方法	(17)
第三节 军队健康教育概述	(20)
一、军队健康教育的基本内容	(20)
二、军队健康教育的意义	(22)
三、军队健康教育的原则	(24)

第二章 影响健康的因素

第一节 生活方式和行为因素	(26)
一、生活方式和行为的基本概念	(26)
二、弘扬正确的生活方式和行为,积极促进健康	(28)
三、纠正不良的生活方式和行为,预防疾病促进健康	(29)
第二节 环境因素	(48)

一、自然环境·····	(48)
二、社会环境·····	(55)
第三节 生物学因素·····	(60)
一、生物性致病因素·····	(60)
二、心理因素·····	(63)
三、遗传因素·····	(65)
第四节 卫生保健服务因素·····	(66)
一、卫生方针与政策·····	(67)
二、卫生保健服务设施·····	(68)
三、卫生保健服务利用·····	(69)
第三章 健康教育的规划设计与实施	
第一节 健康教育规划的设计·····	(72)
一、规划设计的意义、原则和要点·····	(72)
二、规划设计的步骤·····	(75)
第二节 健康教育规划的实施·····	(88)
一、建立组织、完善制度、加强管理·····	(88)
二、人员培训·····	(90)
三、教材的选择与制作·····	(92)
四、监测和质量控制·····	(94)
五、健康教育规划的具体操作·····	(97)
第三节 军队健康教育的实施·····	(100)
一、部队实施健康教育的原则·····	(100)
二、部队开展健康教育的方法·····	(102)
第四章 健康教育的规划与效果的评价	
第一节 评价的概念与影响因素·····	(107)
一、评价的概念·····	(107)
二、影响评价的因素·····	(109)

第二节 评价的种类和内容·····	(110)
一、第一层次——过程评价(含形成评价)·····	(110)
二、第二层次——规划评价·····	(113)
三、第三层次——评价研究·····	(115)
第三节 部队健康教育效果的评价指标·····	(115)
一、指标·····	(116)
二、方法·····	(119)
第四节 评价的步骤与方法·····	(121)
一、评价的步骤·····	(121)
二、评价的困难与矛盾·····	(125)
第五节 评价报告的运用与书写·····	(127)
一、评价报告的运用·····	(127)
二、评价报告的书写·····	(128)
第五章 健康教育的传播技能	
第一节 概述·····	(132)
一、健康教育传播学·····	(132)
二、传播种类·····	(134)
三、传播的功能与作用·····	(136)
四、传播的媒体·····	(137)
第二节 语言文字传播技能·····	(138)
一、语言传播技能·····	(138)
二、文字传播技能·····	(143)
第三节 美术与展览传播技能·····	(146)
一、概述·····	(146)
二、卫生美术传播技能·····	(146)
三、标本与模型传播技能·····	(147)
四、卫生展览传播技能·····	(148)

第四节 戏曲与卫生摄影的传播技能·····	(150)
一、戏曲传播技能 ·····	(150)
二、卫生摄影传播技能 ·····	(150)
第五节 电化教育传播技能·····	(154)
一、概述 ·····	(154)
二、幻灯投影传播技能 ·····	(155)
三、录音教育传播技能 ·····	(156)
四、电视录像传播技能 ·····	(157)
五、电化教材的编制 ·····	(159)
思考题·····	(163)

第一章 绪 论

第一节 健康的概念与基本条件

健康,亘古以来就是人类追求的共同目标与愿望。古希腊伟大学者苏格拉底曾说“健康是人生最可贵的”;革命导师马克思认为,健康是人的第一权利,人类生存的第一前提,也就是一切历史的第一前提;我国近代著名教育家张伯苓指出“强国必强种,强种必强身”,强调了国民的健康与兴国关系极密切的观点,军人的健康直接关系到战斗力水平,因此健康不仅仅是个人的事,它与国家的昌盛、民族的繁荣、社会的发展与进步紧紧的联系在一起。

一、健康的定义

不同的历史阶段对于健康的认识有着明显差别,我们曾在一个相当长的时期内把健康单纯理解为“无病、无伤、无残”,现在看来显然是不全面的。随着社会生产力发展,医学的进步,科学技术不断的更新、分化、交叉、渗透与综合,人类对客观的物质世界认识的深化,对健康的认识日趋全面,因此,不同的学科与学派从各自学科观念出发对健康提出不同的定义,表明人类对健康的关注与探索,是社会进步的表现。

世界卫生组织 1948 年在其“宪章”中曾提出了健康的定

义是“健康不仅是无病或虚弱,而且是躯体、精神和社会方面的完美状态”,1978年世界卫生组织又在“阿拉木图宣言”中提出“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康,社会幸福的完美状态”,并再次申述了“健康是基本人权,达到尽可能高的健康水平,是世界范围内的一项重要性的社会性目标”。

此定义从当前医学发展水平看较完善、确切,使健康的含义超越了不患病、无伤残的范畴,把人体健康与生物的、心理的和和社会关系紧密联系起来,实现与适应了由生物医学模式向生物—心理—社会的医学模式的转变。由此可见现代健康观的要求不仅是躯体健康,并且要心理健康和社会生活幸福美满,作为个体具备了这三方面的条件才算是一个健康者;而作为一个民族,只有组成该民族的个体有了躯体与精神即生理与心理上的健康,国家才能繁荣富强、人民生活才能美满幸福,这才是民族充满生机和活力的完善的健康标志。健康既是基本人权,人人享有达到尽可能高的健康水平,又是世界范围内的一项最重要的社会目标。由此,可以理解“医疗卫生工作应以健康为中心,以群体为中心而不仅是个体,尤其不是以疾病为中心”的策略,以此唤起政府、群众团体、社区和个体的健康观念的转变,加强社会责任感并为经济可持续发展提供坚实的基础。健康教育就是要促进实现这种社会目标,提高人民的健康素质,以适应社会可持续发展的需要。

为此需要了解下列两个基本概念:

1. **道德健康** 指从道德或社会公德观念出发,每个人不仅要对自己健康承担责任,并且要对他人、对社会承担义务。例如不随地吐痰即为一例,不仅是卫生习惯问题,也是道德健康的表现,是社会主义精神文明建设的重要内容。

2. **健康价值观** 一个人身心均健康了就要反映在社会价

值上,而健康的社会价值在于:维护社会安定,保障基本人权,提高社会生产力,建设精神文明,反映于社会公德上。

因此可见道德健康与健康价值观是基本一致的,同我国在教育事业上要培养德智体全面发展的建设人才一致。也是维护与促进健康的目的。

二、健康的指标

(一)躯体(生理)健康指标

按世界卫生组织(WHO)提出的健康定义规范归纳出十条属于躯体(生理)健康标准如下:

1.精力充沛,对担负日常生活和繁重工作不感到过分疲劳与紧张。

2.乐观积极,乐于承担责任。

3.善于休息,睡眠好。

4.应变能力与适应环境能力强。

5.有一定抵抗力,能抵抗一般性疾病。

6.体重适当,身体匀称。

7.眼睛明亮,反应敏锐。

8.头发光泽,无头皮屑。

9.牙齿清洁,无龋齿、不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

10.肌肉丰满,皮肤富有弹性。

此十条标准反映了人们主观愿望与客观要求的统一,但这仅是一般意义上的标准,在实际操作与应用时常有所差别,如青年学生上学和服兵役健康标准就会有不同,而选拔飞行员和选择运动员或舞蹈演员的健康标准也不一致,除有一般标准外还有特殊标准。而人们的年龄段、性别、民族和地域的

不同,健康标准也就有差异。最近 WHO 又提出了新的八大标准:

1.食得快 进食时胃口好,能较快吃完一餐食物(并非狼吞虎咽),不挑食、偏食,无难下咽感觉,表明内脏功能正常。

2.便得快 一旦有便意就能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,精神上有种良好感觉,无便后疲劳感,表明胃肠与肾功能良好。

3.睡得快 晚间定时有自然睡意,上床就寝能很快入睡,睡得深,醒后精神饱满、头脑清醒,说明中枢神经系统兴奋与抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

4.说得快 语言表达正确,说话流利,表示头脑清楚、思维敏捷、中气充足、心肺功能正常。

5.走得快 行动自如与敏捷,证明精力充沛,躯体状态良好。盖因人患有某些内脏疾病时下肢常有沉重感,心情焦虑、精神抑郁或心理状态欠佳时,往往感到四肢乏力。

6.良好个性 性格温和、意志坚强、感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

7.良好的处事能力 看问题客观现实,具有自我控制能力,能适应复杂的社会环境,对事物的变迁始终保持良好的情绪,能保持机体内外环境的平衡。

8.良好的人际关系 待人接物大度和善,不过分计较,能助人为乐、与人为善。

十大标准或八大标准均含有心理健康指标,为叙述完善与方便放在生理健康中,阅读时请予以理解与区别,并仅供参考。在具体操作时应因人、因时、因事、因地制宜拟定标准。

(二)精神(心理)健康指标

学者们提出的指标较多但不及 WHO 具有权威性,大体

上有下列表现:

1. 建立正确的世界观。从心理学角度看,世界观是一种心理思维方式,是心理健康的第一要素。

2. 智力在正常范围内(智商 IQ 在 70 以上),能正常准确地认识与反映事物。

3. 对现实环境(社会的、自然的)有较强的适应能力。

4. 能与他人建立良好的关系,对人诚恳、谦虚、热情、宽厚,与人为善、乐于助人。

5. 有自知之明,能正确对待自己,不卑不亢,做到自信、自强、自立与自爱。

6. 情绪稳定而愉快,能经受起严重困难和极度欢乐,遇到逆境也能泰然处之,能经受得起委屈和打击。

7. 行为反应适度,不背离社会规范,遵纪守法,在一定程度上能实现个人动机,并能使合理要求得到满足。

8. 保持家庭和谐,有真诚的朋友,具有能相互推心置腹的深厚友谊。

上述诸点亦是一般意义上的标准而赋予相对性。总之,健康不仅要求生理(躯体)健康也要求心理(精神)上健康,若无心理健康人的价值就会降低。生理健康是心理健康的基础,而心理健康是生理健康的必要条件,否则生理健康就无保证。健康心理既有防病抗病功能,又会对疾病的治疗、康复产生重大影响。故只有生理与心理均健康才是一个完美幸福的健康者。

除上述个体健康指标外,世界卫生组织还提出了群体(即宏观)指标,如无残疾核化生命年(DALYS)、健康核化生命年(HEALYS)等。考虑到军队主体服役期较短,尤其在新修正的《兵役法》中规定海陆空战士均服役 2 年,故不予介绍。