

健康教育学

JIANKANGJIAOYUXUE

武长顺 黄鹤举 主编



天津人民出版社

健康教育学

主 编 武长顺 黄鹤举

副主编 李鸿升 汤乃军 吕 彦

总策划 徐国群 李 宽

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育学/武长顺,黄鹤举主编. —天津:天津人民出版社,2006.12

ISBN 7 - 201 - 05424 - 4

I. 健... II. ①武... ②黄... III. 健康教育学
IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141237 号

天津人民出版社出版、发行

出版人:刘晓津

(天津市西康路35号 邮政编码:300051)

邮购部电话:(022)23332446

网址:<http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱:tjmchbs@public.tpt.tj.cn

天津市武清开发区腾龙印业有限公司 印刷

*

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

787×1092毫米 16开本 45印张

字数:955千字 印数:1-5000

定价:128.00元

编写人员名单

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|-----------|
| 邓振尧 | 天津市健康教育所 |
| 冯志颖 | 天津市安定医院 |
| 吕彦 | 天津市健康教育所 |
| 刘会平 | 天津市医科大学 |
| 汤乃军 | 天津市医科大学 |
| 李永成 | 天津市卫生防病中心 |
| 李敬永 | 天津市医科大学 |
| 张竞超 | 天津市医科大学 |
| 陈露 | 天津市东丽区防病站 |
| 赵力军 | 天津市医科大学 |
| 索成 | 天津市健康教育所 |
| 黄鹤举 | 天津市健康教育所 |

前 言

健康教育学是一门新兴的交叉学科,他既有自然科学的实质,又有社会科学与人文科学的特点。他主要是通过健康信息的传播和生活方式与个人行为的干预,帮助群体和个人掌握健康保健知识,树立健康观念,自愿采取有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康的危险因素,促进健康,预防疾病,提高生活质量。

健康教育学从研究人们生活方式、健康状况、疾病特点、个人行为、精神心理变化的时间、空间、环境和人群分布的特点入手,着力于寻找影响健康的危险因素;着力于干预疾病的发生与发展;着力于纠正人们损害健康的不良行为;着力于改变人们传统但不科学的生活方式,从而最终达到控制疾病和促进健康的目标。

近些年来,健康教育学越来越强调重视影响人群健康的社会、经济、文化和环境等因素,其传播模式与研究模式,也从一因一果发展成为多因多果,这是一种对传统医学界限的跨越,是当今医学科技发展的必然,更是完全符合医学模式由传统的生物医学模式向生物、社会、心理和环境的现代医学模式的转变。健康教育学作为一门充满活力的学科,正处于快速发展与成熟的时期,随着医学科技的进步和社会学理论的完善,健康教育学将更广泛地为人类的健康与长寿作出贡献。

本书共分 10 篇 54 章,主要由多年从事公共卫生和健康教育与健康促进专业的专家、教授所撰写。理论篇第一至四章的内容为健康教育的理论部分;实践篇第六至八章的内容为健康教育的

实践部分;科研篇第九至十二章为健康教育的科研方法、设计、试验、干预等内容,同时附有天津市市级科研成果《天津市公安交警健康状况与健康促进调查研究》项目的技术报告;健康促进篇第十三至十六章的内容为健康促进的内涵和健康促进的实施原则、模式、步骤、评价等;生活方式篇第十七至二十一章的内容为如何通过健康教育树立起科学的生活方式;疾病篇第二十二至三十一章的内容为健康教育对传染病、慢性病、性传播疾病的干预;精神心理篇第三十二至三十七章的内容为健康教育对精神心理疾病的干预,精神心理因素在人体健康中的作用,如何及时发现心理问题,远离心理疾病;环境篇第三十八至四十五章的内容将人与环境及环境污染给人们的健康带来的损害一并加以论述;形式与方法篇第四十六至五十一章的内容为健康教育的主要形式与方法;发展篇第五十二至五十四章的内容为目前健康教育与健康促进所面临的挑战、主要发展策略及可持续的发展方向。

本书具有如下特点:

一、紧扣现代医学发展模式及当今公共卫生发展现状,全面论述了健康教育的基本理论体系。全书涉及了健康教育专业工作的众多领域和众多人群,内容丰富,实用性强。

二、在健康教育理论的指导下,对人体身心疾病的专题论述并提出健康教育处方,使健康教育专业既以改变不良行为、树立科学的生活方式为主要干预目标,又以促进健康、远离疾病为主要工作目的。

三、本书充分体现了健康教育多学科交叉的特点。全书融贯通地将健康教育专业体系充分地加以论述,从理论、实践、科研到健康促进、到疾病干预,从树立科学的生活方式,到健康教育形式与方法、环境与健康及健康教育的发展趋势等,是一部健康教育专业的系统完整的学术著作。本书既是健康教育专业技术人员理论提高的指导用书,又是从事预防医学的专业技术人员的学习用书,更是广大读者了解和学习健康教育与健康促进理论与实践的良师益友。

本书的读者对象主要为公安干警、公安交警及一些特殊职业

者,同时兼顾普通人群。高强度、高负荷、高风险使公安干警、公安交警的工作充满着艰苦性、复杂性和突发性,这些危险因素的综合作用使公安干警、公安交警容易发生心身疾病,并引发一系列的健康问题。随着人们生活水平的提高,各种与生活方式相关的慢性非传染性疾病,一些已经发生并且正在蔓延的传染性疾病,一些和工作紧张、生活压力联系密切的精神心理疾病,严重地威胁着人们的健康。

公安干警、公安交警作为普通公民同样面临着普通公众所面临的健康问题,而职业的原因又使各种疾病尤其是慢性病、精神心理疾病和职业相关疾病的发病率呈明显的上升趋势,英年早逝的现象,因病致贫、因病通贫的现象在这支队伍中屡有发生,给社会、工作、家庭及整个公安警察队伍带来了严重的心理压力和相当大的经济负担,如不采取有效的预防与控制措施,这支队伍的健康状况将面临更加严峻的形势。

为此我们编写了这部健康教育学,旨在通过健康教育与健康促进理论的学习与行为的干预,使广大的公安干警、公安交警和渴望健康的普通民众拥有科学的生活方式;拥有良好的个人行为;拥有身心健康的强大资本;拥有和掌握未来社会中最重要、最经济、最有效的自我保健知识与技能。

我们祝愿所有的公安干警、公安交警和阅读本书的人们,都能以健康的体魄和良好的精神心理状态,快乐工作,享受生活,远离疾病,长寿健康。

武长顺 黄鹤举

2006年6月

目 录

理 论 篇

第一章 健康教育	(1)
第一节 健康教育的涵义	(1)
第二节 健康教育的研究领域、方法及特性	(2)
第三节 健康教育在不同时期的概况	(4)
第二章 健康促进	(13)
第一节 健康促进的概念	(13)
第二节 健康促进是健康教育的发展	(13)
第三节 健康促进的发展历程	(14)
第四节 健康促进的基本特征和基本策略	(21)
第五节 健康教育与健康促进的社会作用和任务	(24)
第三章 健康观	(29)
第一节 健康的概念	(29)
第二节 健康概念的释义	(33)
第三节 健康的标志	(36)
第四节 健康观与健康教育和健康促进的发展	(37)
第四章 健康的层次观	(40)
第一节 健康决定因素四分类学说	(40)
第二节 健康影响因素细分学说	(42)
第五章 健康与疾病	(46)
第一节 疾病的自然史	(46)
第二节 生命全程健康观与预防的价值	(48)
第三节 健康与疾病的中间态	(49)

实 践 篇

第六章 生命准备阶段的健康教育	(53)
第一节 生命准备阶段的健康需要和健康教育目标	(53)
第二节 生命准备阶段的生理和心理特点	(53)
第三节 生命准备阶段健康教育的内容	(55)
第四节 生命准备阶段健康教育的指导原则	(61)
第五节 生命准备阶段健康教育的方法	(62)
第七章 生命保护阶段的健康教育	(64)
第一节 生命保护阶段的生理和心理特点	(64)
第二节 生命保护阶段的健康需要和健康教育目标	(67)
第三节 生命保护阶段健康教育的内容	(68)
第四节 生命保护阶段健康教育的指导原则	(73)
第五节 生命保护阶段健康教育的方法	(74)
第八章 晚年生命阶段的健康教育	(75)
第一节 概述	(75)
第二节 晚年生命阶段的生理、心理特点和行为特征	(82)
第三节 晚年生命阶段健康教育的内容	(87)
第四节 晚年生命阶段健康教育指导原则	(97)
第五节 晚年生命阶段健康教育的方法	(97)

科 研 篇

第九章 概论	(99)
第一节 现今医学环境的特点	(100)
第二节 医学科学研究	(101)
第三节 医学研究的分类	(105)
第四节 健康教育与健康促进常用的研究方法	(107)
第十章 健康教育中的现场调查	(109)
第一节 现场调查的方法	(109)
第二节 抽样调查样本量大小的估计	(113)
第三节 随机抽样方法	(118)
第四节 现场调查中的误差与偏倚及其控制	(122)
第十一章 现场试验与社区干预试验	(126)
第一节 概述	(126)
第二节 现场试验	(126)
第三节 社区干预试验	(133)

第十二章 健康教育中常用的统计方法	(141)
第一节 资料的统计描述	(141)
第二节 成组数据的比较	(148)
附录 天津市公安交警健康状况与健康促进调查研究报告(技术部分)	(158)

健康促进篇

第十三章 概论	(224)
第一节 健康促进的内涵	(224)
第二节 健康促进与健康教育的关系	(227)
第十四章 健康促进计划的设计	(229)
第一节 健康促进计划设计的原则	(229)
第二节 健康促进计划设计的模式	(231)
第三节 健康促进计划设计的步骤	(234)
第十五章 健康促进计划的执行	(248)
第一节 健康促进计划执行的 SCOPE 模式	(248)
第二节 健康促进计划执行的要素	(259)
第三节 健康促进计划执行中的教育形式	(261)
第十六章 健康促进计划的评价	(264)
第一节 概述	(264)
第二节 评价的分类	(265)
第三节 评价的基本程序	(268)
第四节 评价的内容	(270)
第五节 影响评价的因素	(280)

生活方式篇

第十七章 生活方式与健康	(283)
第一节 生活方式	(283)
第二节 生活方式疾病	(284)
第三节 生活方式疾病相关行为	(286)
第四节 生活方式疾病的防治	(290)
第十八章 合理膳食	(293)
第一节 营养平衡	(293)
第二节 中国居民平衡膳食宝塔	(295)
第三节 不同时期合理膳食的原则	(298)
第四节 不同人群的膳食原则	(300)
第五节 制作及食用药膳食品的配伍禁忌	(306)

第十九章 适量运动	(307)
第一节 运动对身体健康的影响	(307)
第二节 运动的原则	(308)
第三节 运动的形式	(310)
第四节 运动中的一些常识	(314)
第二十章 吸烟的危害及控制方法	(318)
第一节 烟草的发展史	(318)
第二节 烟草的危害	(319)
第三节 戒烟	(325)
第四节 控烟的形势	(328)
第二十一章 酗酒的危害与控制	(331)
第一节 酒的历史	(331)
第二节 酗酒对人体的影响	(331)
第三节 降低饮酒的危害	(337)
第四节 控酒的策略	(339)

疾 病 篇

第二十二章 总论	(342)
第一节 传染病	(342)
第二节 慢性病	(343)
第三节 影响传染病流行过程的条件及因素	(345)
第四节 传染病的基本特征和临床特点	(348)
第五节 传染病的预防	(350)
第六节 慢性病的预防策略及措施	(352)
第二十三章 呼吸道传染病	(353)
第一节 流行性感冒	(353)
第二节 人禽流感	(355)
第三节 肺结核	(357)
第二十四章 肠道传染病	(361)
第一节 病毒性肝炎	(361)
第二节 霍乱	(366)
第三节 细菌性痢疾	(369)
第四节 伤寒	(372)
第二十五章 媒介传播疾病	(375)
第一节 流行性出血热	(375)
第二节 狂犬病	(378)
第三节 疟疾	(380)

第二十六章 性传播疾病	(383)
第一节 艾滋病	(383)
第二节 淋病	(388)
第三节 梅毒	(391)
第四节 非淋菌性尿道炎	(393)
第二十七章 呼吸系统疾病	(396)
第一节 慢性支气管炎	(396)
第二节 阻塞性肺气肿	(399)
第三节 原发性支气管肺癌	(401)
第二十八章 消化系统疾病	(405)
第一节 胃炎	(405)
第二节 消化性溃疡	(409)
第三节 胃癌	(413)
第四节 脂肪肝	(416)
第五节 原发性肝癌	(418)
第二十九章 循环系统疾病	(422)
第一节 原发性高血压	(422)
第二节 冠心病	(425)
第三十章 神经系统疾病	(429)
第一节 原发性脑出血	(429)
第二节 蛛网膜下腔出血	(432)
第三十一章 代谢疾病和营养疾病	(435)
第一节 糖尿病	(435)
第二节 肥胖症	(440)
第三节 痛风病	(444)

精神心理篇

第三十二章 总论	(448)
第一节 精神疾病和心理障碍患病率上升	(448)
第二节 心理社会因素致病作用不容忽视	(449)
第三节 心理卫生和精神健康教育刻不容缓	(450)
第三十三章 应激、个性与健康	(452)
第一节 概述	(452)
第二节 应激如何影响健康	(453)
第三节 优良的个性是健康的基石	(457)
第四节 各年龄段常见应激和不良个性对健康的影响	(460)
第三十四章 健康心理与心理保健	(468)

第一节	概述	(468)
第二节	心理健康的标准与评估	(469)
第三节	怎样保持和维护心理健康	(472)
第四节	心理保健的任务与方法	(475)
第五节	各年龄段人群的心理保健	(477)
第六节	特殊职业人群的心理保健	(485)
第三十五章	精神心理活动异常的临床表现	(489)
第一节	概述	(489)
第二节	常见的精神心理症状	(490)
第三十六章	综合医院临床各科患者的心理卫生问题	(504)
第一节	概述	(504)
第二节	综合医院常见的心理问题和心理障碍	(505)
第三节	临床各科患者中的心理卫生问题	(511)
第四节	综合医院医生初步识别处理方法	(515)
第三十七章	精神疾病与心理障碍	(517)
第一节	概述	(517)
第二节	神经症	(518)
第三节	癔症	(523)
第四节	精神分裂症	(526)
第五节	心境障碍	(532)
第六节	应激相关障碍	(537)
第七节	脑器质性精神障碍	(538)
第八节	躯体疾病所致精神障碍	(544)
第九节	精神活性物质所致精神障碍	(547)
第十节	中毒所致精神障碍	(550)
第十一节	心理因素相关生理障碍	(551)
第十二节	女性常见的精神障碍	(553)
第十三节	性心理障碍	(555)
第十四节	习惯与冲动控制障碍	(557)
第十五节	人格障碍	(557)

环 境 篇

第三十八章	人与环境	(561)
第一节	环境	(562)
第二节	人类与环境的关系	(562)
第三节	人与特殊的环境	(563)
第四节	环境污染的来源	(563)

第三十九章 大气污染	(565)
第一节 大气污染的来源	(565)
第二节 大气污染物种类	(566)
第三节 机动车排放的主要污染物	(566)
第四节 典型的大气污染事件	(568)
第五节 大气主要污染物对人体健康的影响及其防治措施	(571)
第四十章 水体污染	(576)
第一节 我国水环境污染的概况	(576)
第二节 水体污染的主要来源	(577)
第三节 水体污染物的种类	(578)
第四节 水体污染对人体健康的影响	(579)
第四十一章 土壤污染	(580)
第一节 我国土壤污染的现状	(580)
第二节 土壤污染的来源和种类	(580)
第三节 土壤污染对健康的影响	(581)
第四节 土壤污染的防治措施	(582)
第四十二章 噪声污染	(584)
第一节 城市噪声的来源	(584)
第二节 噪声对人体的损害	(584)
第三节 声污染的防治措施	(585)
第四十三章 电磁污染	(586)
第一节 电磁辐射的分类	(586)
第二节 电磁辐射的危害	(586)
第三节 电磁辐射的防治	(587)
第四十四章 交通环境与人群健康	(588)
第一节 前言	(588)
第二节 道路交通伤害与人群健康	(588)
第三节 交通环境大气污染与人体健康	(594)
第四节 交通环境噪声污染与人体健康	(597)
第五节 交通环境对人群心理的影响	(601)
第六节 交通环境对交警健康状况的影响	(603)
第七节 建议	(609)
第四十五章 相关法律法规	(613)
第一节 《汽车排气污染监督管理办法》	(613)
第二节 《中华人民共和国环境噪声污染防治法》	(615)
第三节 《机动车辆允许噪声》	(615)
第四节 《关于修改〈中华人民共和国水污染防治法〉的决定》	(616)
第五节 《中华人民共和国大气污染防治法》	(616)

第六节 防治机动车船排放污染 (616)

形式与方法篇

第四十六章 概论 (619)

第一节 健康教育形式与方法的发展 (619)

第二节 常见的形式与方法 (619)

第三节 要谨慎选择形式与方法 (621)

第四节 如何选择形式与方法 (621)

第四十七章 健康教育出版物形式 (623)

第一节 出版物 (623)

第二节 健康教育图书的出版 (624)

第三节 健康教育期刊的出版 (627)

第四节 健康教育报纸的出版 (632)

第五节 健康教育音像制品的出版 (635)

第六节 健康教育电子出版物 (637)

第七节 健康教育互联网出版物 (639)

第四十八章 健康教育展览形式 (641)

第一节 定义和特点 (641)

第二节 展览的形式 (641)

第三节 如何举办健康教育展览 (642)

第四节 健康教育展览的组织管理工作 (643)

第四十九章 健康教育的广播、电视、电影形式 (645)

第一节 广播、电视、电影的媒体特点及作用 (645)

第二节 广播健康教育 (646)

第三节 电视健康教育 (648)

第四节 电影健康教育 (650)

第五十章 健康教育讲座 (652)

第一节 健康教育讲座的特点 (652)

第二节 几种常用的健康教育讲座形式 (653)

第三节 如何开展健康教育讲座 (655)

第四节 健康教育讲座中应注意的几个问题 (656)

第五十一章 健康教育的其他形式 (657)

第一节 健康教育标语 (657)

第二节 健康教育传单 (658)

第三节 健康教育小册子 (659)

发 展 篇

第五十二章 概论	(661)
第一节 发展是人类永恒的主题	(661)
第二节 健康教育与文化的发展	(663)
第三节 健康教育与科技的发展	(664)
第四节 健康教育与人口发展	(666)
第五十三章 健康教育在不同领域中的作用与发展	(670)
第一节 我国卫生事业的发展	(670)
第二节 健康教育在公共卫生领域中的作用与发展	(673)
第三节 健康教育在医疗机构中的作用与发展	(678)
第四节 学校健康教育的发展	(682)
第五节 社区健康教育的发展	(684)
第五十四章 健康教育的发展	(690)
第一节 健康教育概况	(690)
第二节 健康教育面临的挑战	(692)
第三节 健康教育的发展	(695)

理 论 篇

第一章 健康教育

健康教育学是一门涉及到行为与健康、行为干预、教育等相关理论、方法和实践的学科,是医学科学与行为科学相结合的产物。其利用的原则来自于医学、行为学、教育学、心理学、人类学、社会学、传播学、经济学、管理学等,具有很强的理论性和实践性。行为对健康和疾病发生、发展的影响越来越清晰地呈现在人类面前,在当今时代,人群的健康问题主要受到不良生活方式的影响,世界卫生组织(WHO)在2002年世界卫生报告中,将改善人们的行为作为当前减少疾病风险的最重要策略。而健康行为与健康促进理论的核心就是教育人们树立健康意识,养成良好的行为方式,并为其提供改变行为所必需的知识、技能和服务。健康教育与健康促进是初级卫生保健中不可或缺的重要组成部分。

第一节 健康教育的涵义

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为目标,以促进健康为目的所进行的一系列的活动及其过程。向受众传播健康信息,对目标人群进行健康观、价值观的认知教育以及保健技能的培训,针对特定行为进行干预,通过这些系列工作可以有效地帮助工作对象掌握健康知识,树立正确的健康价值观,改变不健康行为和采纳健康行为,避免危险因素,预防疾病,主动追求健康,提高健康水平。健康教育是一门研究保健知识传播技术及针对不健康行为的教育和干预方法,以期通过改变不健康行为和建立健康行为来达到促进健康目的的一门科学。

一、健康教育的概念

健康教育(health education)是旨在帮助对象人群或个体改善健康相关行为(health-related behaviors)的系统的社会活动。是在调查研究的基础上通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自觉采纳有利于健康的行为和生活方式,其目的是消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。

健康教育主要是以人群为对象,以传播、教育、干预为手段,特定目标就是改善对象的健康相关行为,以促进健康为目的。即通过信息的传播和行为干预,帮