

新形势下 军队健康教育完全手册

军医大学出版社

军队健康教育完全手册

主编：何学军

上

军医大学出版社

书 名：军队健康教育完全手册
主 编：何学军

出版社：军医大学出版社

发 行：本社发行部

印 刷：本社承印部

版 次：2009 年第 1 版第 1 次印刷

规 格：16 开 787×1092

定 价：668.00 元（精装上下卷）

书 号：ISBN 988-97826-9-3

版权所有 违者必究

目 录

第一篇 部队健康教育基础常识

第一章 部队健康基本常识	(3)
第一节 健康教育	(3)
第二节 军队健康教育	(8)
第二章 心理卫生常识	(12)
第一节 概 述	(12)
第二节 青年军人身心特征	(15)
第三节 心理健康	(18)
第四节 心理异常	(20)
第五节 心理治疗	(24)
第六节 青年军人的心理卫生教育	(26)
第三章 个人卫生与行为卫生常识	(30)
第一节 概 述	(30)
第二节 个人卫生	(36)
第三节 群体行为卫生	(37)
第四节 戒 烟	(41)
第五节 严禁酗酒	(46)
第四章 学习卫生常识	(51)
第一节 用脑卫生	(51)
第二节 阅读卫生	(54)
第三节 书写卫生	(56)
第四节 考试卫生	(57)
第五章 训练伤及卫生常识	(59)
第一节 概 述	(59)
第二节 训练常见疾病与损伤处理	(64)
第三节 体育训练卫生	(68)
第四节 游泳泅渡训练卫生	(73)

第五节	演练训练卫生	(77)
第六节	专业训练卫生	(87)
第六章	持勤人员健康教育	(103)
第一节	施工卫生	(103)
第二节	农副业生产劳动卫生	(107)
第三节	抗险救灾卫生	(111)
第四节	战伤自救互救	(113)
第五节	意外伤病的救治	(128)
第七章	常见疾病预防常识	(133)
第一节	概 述	(133)
第二节	非传染性疾病	(135)
第三节	传染性疾病	(139)
第四节	性传播疾病	(153)
第五节	意外伤病	(156)

第二篇 部队健康教育实施与军队卫生及疾病防治

第一章	概 论	(165)
第一节	概 述	(165)
第二节	健康教育与健康促进	(173)
第三节	部队健康教育与健康促进	(186)
第二章	部队健康行为	(190)
第一节	行为概述	(190)
第二节	健康相关行为	(193)
第三节	健康相关行为改变的理论	(199)
第四节	健康相关行为的干预与矫正	(204)
第三章	部队健康教育传播	(208)
第一节	传播概述	(208)
第二节	部队健康信息传播方法	(217)
第三节	部队传播方法的选择	(223)
第四章	部队健康教育组织实施设计与评价	(225)
第一节	部队健康促进工作计划的设计、实施与评价	(226)
第二节	部队健康促进项目计划的设计、实施与评价	(228)
第五章	饮水饮食卫生与健康	(247)
第一节	饮水卫生	(247)
第二节	饮食卫生	(254)
第六章	军队营养卫生与健康	(263)

第七章 公共场所卫生管理	(343)
第一节 环境与健康	(343)
第二节 营院卫生	(347)
第三节 特殊环境卫生	(352)
第八章 军队食品卫生与健康 管理	(365)
第一节 食品污染及其预防	(365)
第二节 食物中毒及其预防	(385)
第三节 部队食品卫生管理	(400)
第九章 “四害”防治	(407)
第十章 传染病的预防与管理	(416)
第一节 概 述	(416)
第二节 常见传染病预防	(423)
第三节 性传播性疾病	(437)
第四节 地方病防治	(443)
第十一章 常见眼部疾病的防治	(449)
第十二章 常见耳部疾病的防治	(454)
第十三章 常见鼻部疾病的防治	(458)
第十四章 常见喉部疾病的防治	(463)
第十五章 合理用药与军队用药规定	(466)

第三篇 部队各兵种创伤防护与救治

第一章 舰艇远航卫生防病	(515)
第二章 海上作业人员卫生防护	(526)
第三章 飞行人员及航空心理卫生	(530)
第四章 微波作业人员卫生防护	(534)
第五章 放射性作业人员卫生防护	(536)
第六章 坑道作业人员卫生防护	(539)
第七章 空中战创伤护理与航空性疾病预防	(543)
第一节 高空环境特点	(543)
第二节 高空环境对伤员的影响及防护	(547)
第三节 空中特殊的护理措施	(553)
第八章 海上战创伤护理	(558)
第一节 海上环境特点及影响	(558)
第二节 海上的主要伤情与救护	(562)
第三节 海上特殊的护理技术	(577)
第九章 海上及船上急救技术	(585)

第四篇 部队战创伤防护与健康教育

第一章 训练伤防护与健康维护	(601)
第一节 军事训练中的健康维护	(601)
第二节 特殊环境下训练的健康维护	(619)
第二章 信息化条件下野战护理	(642)
第一节 野战护理学的概念、学科任务和研究内容	(642)
第二节 野战护理学的发展历史及研究进展	(643)
第三节 野战护理学在护理学和军事医学中的地位与作用	(646)
第三章 野外作训伤防护	(648)
第四章 高原战创伤防护	(668)
第一节 高原环境特点	(668)
第二节 高原环境对伤病的影响	(671)
第三节 高原特殊的护理技术	(680)
第五章 寒带地区战创伤防护	(692)
第一节 寒区环境特点	(692)
第二节 寒冷环境对机体、伤情的影响	(694)
第三节 寒带特殊的护理技术	(699)
第六章 亚热带丛林地区战创伤防护	(710)
第一节 亚热带丛林地区环境特点	(710)
第二节 亚热带丛林环境造成的疾病及防护	(712)
第三节 亚热带丛林特殊的护理措施	(717)
第七章 高温高湿环境战创伤防护	(722)
第一节 高温高湿环境特点	(722)
第二节 高温高湿环境对机体和伤情的影响	(723)
第三节 高温高湿环境的特殊护理措施	(727)
第八章 戈壁沙漠战创伤防护	(731)
第一节 戈壁沙漠环境特点	(731)
第二节 沙漠环境对机体的影响	(733)
第三节 戈壁沙漠特殊的防护与护理	(742)

第五篇 核武器、化学武器、生物武器损伤 防护及生物恐怖袭击防护

第一章 核武器伤害防护	(749)
第二章 化学武器伤害防护	(759)

第三章 生物武器伤害防护	(768)
第四章 生物武器与生物恐怖袭击防护	(781)
第一节 生物战争的定义及简史	(781)
第二节 生物武器概述	(782)
第三节 生物战剂的卫生侦察与检测鉴定及诊断	(788)
第四节 生物战剂的预防	(791)
第五节 生物战剂所致疾病的防治	(794)
第五章 战伤基本救护技术	(798)
第一节 通气术	(798)
第二节 止血	(801)
第三节 包扎	(806)
第四节 固定	(815)
第五节 搬运与后送	(820)
第六节 野战输液、输血术	(827)
第七节 心肺脑复苏术	(833)

第六篇 军事劳动卫生防护与部队战时医疗后送体系建设

第一章 概 论	(843)
第一节 军事体力劳动	(843)
第二节 军事脑力劳动	(858)
第三节 疲 劳	(867)
第二章 冷、热、高原环境对人体的影响及其卫生防护	(876)
第一节 冷环境	(876)
第二节 热环境	(887)
第三节 高原环境	(909)
第三章 军事作业中有害因素对机体的影响及其防护	(920)
第一节 噪 声	(920)
第二节 振 动	(934)
第三节 微 波	(941)
第四节 激 光	(948)
第五节 有害气体	(953)
第六节 粉 尘	(960)
第四章 战时医疗后送体制	(971)
第五章 伤病员分类	(981)
第六章 伤病员后送	(984)
第七章 现代战争中医疗后送体系	(992)

第一篇

部队健康教育基础常识

第一章 部队健康基本常识

健康是人们共同关心的问题。世界性健康教育事业正在迅猛发展，并已列入各国的卫生发展战略。我国的健康教育也已步入了规范化的轨道，这对提高全民族的健康水平将起到积极的推动作用。作为军队指挥院校的学员，21 世纪初军队的基层指挥员，一定要顺应形势的发展和军队建设的需要，积极探索军队健康的特点和规律，认真学习健康教育的基本理论，努力提高自我保健和自我防护能力，熟悉部队卫生管理法规和基层卫生管理特点及方法，提高基层卫生管理工作的能力，为将来任职打下良好的基础。

第一节 健康教育

一、健康

（一）健康的定义

什么是健康，怎样理解健康的内涵？长期以来，人们虽然都非常关心自己的健康，但对健康的认识和理解并不一定正确和科学。有人认为“能吃能睡就是健康”；有人把健康理解为“不生病”或“不虚弱”；还有人认为“健康就是体格健壮，精力充沛”。其实，健康的概念，在不同的科学历史阶段有着不同的涵义。随着物质生产的发展、医学的进步、科学技术的不断更新，人们对健康的认识不断深化，日臻确切。1948 年，世界卫生组织在世界保健宪章中对健康定义界定为：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是体格、精神的健康、道德健康和社会适应良好的状态。”这个科学定义明确提出了健康包括精神、身体和社会适应的良好状态，已为世界各国所公认。这样，使健康概念大大超出了疾病的范围，把人体的健康与生物的、心理的和社会关系紧密联系起来，对健康的理解实现了由生物向生物—心理—社会适应型的转变，把健康从生物领域推向了社会领域。可见，现代健康观要求不仅是身体的健康，还有心理上的健康、社会生活美好幸福。作为一个人，只有身体健康，同时，心理也健康，才是一个完美健康的人。作为一个民族，只有人民的身体健康、精神健康和国家繁荣昌盛，才是民族完美健康的标志。

（二）健康的标准

1. 世界卫生组织标准 健康标准是久的主观状态和客观要求的辩证统一，既有一般标准，又有特殊的标准。衡量一个人健康与否的一般标准，是世界卫生组织提出的健康 10 条标准：

- （1）精力充沛，对担负日常生活和繁重的工作不感过分紧张疲劳。
- （2）乐观、积极，乐于承担责任。
- （3）善于休息，睡眠好。
- （4）应变能力和适应环境能力强。
- （5）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）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- （9）头发光泽，无头屑。
- （10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

这 10 条只是一般意义上的健康标准，衡量一个人健康与否，除了一般标准以外还有特殊的标准。比如，从职业上讲，战士服役和学员入学的健康检查标准是不一样的；一般职员和运动员的健康标准也不相同。从医学上讲，人的不同年龄阶段、男女性别、地域差异、不同民族在健康要求上的标准也是各不相同的。此外，还有心理上的健康标准。因为身体健康是心理健康的基础，心理健康又是身体健康的必要条件，没有心理健康，就不会有身体健康。可见，健康是许多综合指标的体现，很难有个统一的要求和共同的标准。

2. 心理健康标准 心理健康可用“三良好”来衡量：

- （1）良好的个性：情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观。
- （2）良好处事：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，适应复杂的社会环境。
- （3）良好的人际关系：助人为乐、与人为善、与他人的关系良好。

（三）影响健康的因素

健康是复杂的概念。影响健康的因素是多方面的，主要有环境因素、生物因素、生活方式因素和保健服务因素。

1. 环境因素 环境对人类健康影响极大，无论是自然环境还是社会环境，人类一方面要享受它的成果，一方面要接受它带来的危害。自然界养育了人类，同时也随时产生着、存在着、传播着危害人类健康的各种有害物质。气候、气流、气压的突变，不仅会影响人类健康，甚至会给人类带来灾害。在社会环境中，政治制度的变革，社会经济的发展，文化教育的进步与人类的健康紧密相连。因此，人类要健康，就必须坚持不懈地做好改善环境、美化环境、净化环境和优化环境的工作。

2. 生物因素 在生物因素中影响人类健康，最重要是遗传因素和心理因素。现代医学发现，遗传病不仅有两三千种之多，而且发病率高达 20%。因此，重视遗传对健康的影响具有特殊意义。心理因素对疾病的产生、防治有密切关系，消极心理因素能引起许多疾病，积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。医学临床实践和科学研究证明，消极情绪如焦虑、怨恨、悲伤、恐惧、愤怒等可使人体各系统功能失调，可导致失眠、心动过速、血压升高、食欲减退、月经失调等疾病。积极的、乐观的、向上的情绪，能经得起胜利和失败的考验。总之，心理状态是社会环境与生活环境的反映，是影响健康的重要因素。

3. 生活方式因素 生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。人类在漫长的发展过程中，虽然很早就认识到生活方式与健康有关，但由于危害人类生命的各种传染病一直是人类死亡的主要原因，就忽视了生活方式因素对健康的影响，直到 20 世纪 60 年代以后，人们才逐步发现生活方式因素在全部死因中的比重越来越大。例如，1976 年美国死亡人数中，50% 与不良生活方式有关。可见，良好的生活习惯对于健康是多么重要。

4. 保健服务因素 影响健康的因素十分复杂，保健服务是极为重要的因素。世界卫生组织把卫生保健服务分为初级、二级和三级。实现初级卫生保健是当代世界各国的共同目标。其基本内容是：

- (1) 健康教育。
- (2) 供给符合营养要求的食品。
- (3) 供给安全用水和基本环境卫生设施。
- (4) 妇幼保健和计划生育。
- (5) 开展预防接种。
- (6) 采取适用的治疗方法。
- (7) 预防常见疾病。
- (8) 提供基本药物。

这些无疑对人类健康提供了根本性的保障。

二、健康教育

(一) 健康教育的定义

现代意义的健康教育只有近百年的历史，它是一门尚在迅速发展中的年轻学科，客观需要不断赋予它新的内容和含义，因此，到现在为止还没有统一的、公认的定义。1984 年美国出版的《健康教育概论》列举了健康教育 18 个不同的定义。世界卫生组织历年正式文献中也有若干不尽相同的提法。1991 年 6 月在芬兰首都赫尔辛基召开的第 14 届世界健康教育大会上，各国学者一致认为目前很难给健康教育下一个一致公认的、十分准确的定义。不过，在会议中各国学者经常引用的定义有：

——健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望；知道怎样做才能达到这样的目的；为维护健康，每个人都尽力做到本身和集体应做的一切，并且知道在必要时如何寻求适当的帮助。

——健康教育是激发人们接受并利用健康信息，形成有益的习惯，避免有害的行为，从而使自己更健康。

——健康教育和一般教育一样，关系到人们知识、态度和行为的改变；它致力于引导人们养成有益于健康的行为，使之达到最佳的健康状态。

——健康教育是通过促进健康的生活方式，推动社会健康活动和改善有益于健康生活的条件，从而促进健康。

我国学者对健康教育的定义也有许多不同的表述。由此可见，健康教育定义在措词上虽然表达各不相同，但有一个共同点，即着眼行为，强调自觉，突出行为转变。说明了健康教育的出发点和归宿是促进行为转变，这就从根本上区别于卫生宣传。卫生宣传通常是指卫生知识的传播，目的是通过提高人民群众的卫生知识来达到改变行为。可见，单纯的卫生知识宣传仅是实现健康教育目的一种手段，而不是健康教育的实质。综上所述，健康教育是一种有计划、有目的、有组织、促使人们自愿地采用有利于健康的行为，可降低危险因素、发病率、伤残率和死亡率，提高生活质量的教育活动。

（二）健康教育的目的

健康教育目的是通过健康教育的过程，以改善、达到、维持和促进个体及群体的健康状态。具体地讲，就是使人们掌握卫生科学知识，破除无知、愚昧和迷信，选择符合健康要求的行为，增强全民族的身心素质和健康水平，使国家繁荣昌盛，人民幸福美满。要达到这一特定的目的，健康教育必须要有周密的计划，要有领导的支持，要有群众的参与，要有改变个人、家庭和社会不良行为的行动。这是一个长期的、艰巨的过程，不可能一蹴而就。为此，要充分认识实现健康教育目的的困难和障碍，唤起全社会对健康问题的关注与支持。

（三）健康教育的任务

健康教育的影响和作用是多方面的，涉及到社会生活的各个方面。其主要任务是促进健康与卫生知识的普及与提高，用科学的卫生知识武装人民群众，破除愚昧、无知和传统的思想束缚；促进个体、社会的健康意识和对健康状态的责任感，帮助人们树立对自己和社会健康状态的正确态度，以及对预防疾病和维护健康的自我责任；促进个体、社会纠正有碍健康的不良习惯，选择有利于健康的行为，创造一个有利于健康行为养成的社会习惯；促进全社会对环境问题与卫生保健工作的关心和支持，注重预防，改善环境，积极支持和促进个人、家庭和社会共同承担卫生保健工作；促进社会主义精神文明建设，提高文明、健康，科学的生活方式，推行健康的新生活。

（四）健康教育的发展

世界性健康教育事业正在迅猛发展，尤其发达国家更是如此。

1. 国外健康教育的发展 在国外的健康教育中，美国是西方健康教育最发达的国家，其突出的特点：一是政府领导非常重视，组织机构健全，全国有 10 万多个学术团体。有健康教育学会、健康教育促进会、学校健康教育学会等；二是通过学校进行系统的健康教育，保证新生一代从小养成良好生活习惯，在 200 多所大学开设了健康教育课，在 20 多所公共卫生学校开设了健康教育进修班和研究生班，提高了专业教育水平和学术地位；三是通过各级健康组织、医院进行保健指导和健康教育活动。

加拿大率先把生活方式带进公共卫生政策，在 20 世纪 70 年代就开始实施“生活方式计划”，把卫生政策的重点由疾病的治疗转移到疾病的预防上来。在欧洲的许多国家已经把健康教育作为卫生保健的重要组成部分，如芬兰北卡利里亚心血管研究规划、瑞典控制吸烟研究等都取得了显著成绩。俄罗斯把健康教育放在公共卫生事业优先发展的战略位置，有组织、有计划地开展各种健康教育活动。

2. 我国健康教育 现代健康教育在我国起步较晚，但发展十分迅速。随着社会生产力的不断发展和提高，我国传统医学、防病、健体、养生之道等也得到不断发展和进步。建国以来，由于我们广泛地开展了群众性的爱国卫生运动，迅速消灭了性病，控制了四大寄生虫病，各种传染病发病率大幅度下降，婴儿死亡率从 20‰。以上降低到 34%，使人口总死亡率从 75‰降低到 7‰，这些变化在世界医学史上堪称奇迹。

我国健康教育的大发展；开始于 20 世纪 70 年代末期，这期间全国健康教育行政和业务机构逐步健全，健康教育活动日益广泛普及。1986 年中国健康教育所成立，省、地、市级设有健康教育所，县级有健康教育科，部分院校设置了健康教育专业或健康教育教研室，健康教育专业人员发展到 3 万多人。加强了与新闻宣传、环境保护、计划生育、工会、妇联、共青团、文化教育、服务行业和厂矿企业等部门的横向联系。召开了 3 届全国健康教育研讨会，使我国健康教育进入了一个高速发展时期。

三、健康促进

健康促进是指通过教育、行政、经济、政策、法律等手段干预那些有害的生活方式、行为和环境，以促进社会群体健康。

健康促进，包括健康教育和能够促使人们行为和环境改变的行政、经济、政策、法律等一切支持系统。它与健康教育相比具有更深一层的含义，目的在于促进个人、家庭、社会充分发展各自的健康潜能，把社会的健康目标转化为社会的行动。因此，特别强调群众积极而有效的参与。健康促进，一方面要培养人们有利于健康的生活方式和行为，促进社会的、经济的、环境的有利于健康因素的发展；另一方面强调行政干预，从而使健康教育达到预定效果。行政干预，包括法律、政策、组织措施和经济支持等，如制定保证安全卫生食品、控制吸烟、保护自然生态环境和自然资源等法规；实施解决有

害生产环境、公共卫生问题的政策；增加资金投入以改善卫生保健设施等。

健康教育与健康促进相互依托，不可分割。健康教育的作用是激发人们对健康教育的重视与支持，促进公众的积极参与，寻求社会的全面支持，扩大健康促进的成效，而健康促进又对健康教育起维护和推动作用。以控制吸烟为例，在有计划的知识教育的基础上实行必要的行政干预，如要求烟厂必须在烟盒上标明焦油含量和劝阻吸烟的警告，提高烟草税收，禁止向16岁以下青少年售烟，制定烟草专买法，设立无烟区、室，对在公共场所违犯控烟法规者施以罚款等措施。这些例子很好地说明了健康促进与健康教育二者之间的关系，首先要以健康教育作为前期说服和动员，使人们意识到吸烟有害健康，号召人们选择有益于健康的观念和行为，然后才以行政措施保证教育效果或干预教育无效的有害行为。只有以教育为先导，行政法律措施才能得到广泛的支持，否则任何强硬的立法措施将可能是一纸空文。

第二节 军队健康教育

军队健康教育以全体军人为对象，从军队集体行为规范入手，通过研究平时各种军事活动中的预防、干预疾病行为及有害健康行为的内在规律，促进军人良好行为习惯的养成，强化各种环境条件下的生存能力和自我保健能力，提高军人身心素质和军队整体健康水平，对于推动军队现代化、正规化建设具有十分重要的积极作用。

一、意义

1. 有利于提高部队战斗力 我军历来有开展卫生教育的光荣传统，对保障历次革命战争的胜利与平时各项任务的完成发挥了积极作用。然而，古今中外，由于军人的卫生和疾病问题，产生非战斗减员，导致战争失败的例证也数不胜数。因此，健康教育对于增强军人素质，提高部队战斗力，具有十分重要的意义。目前，有三大因素影响军队健康：一是由于经济文化不发达而形成的贫困和愚昧所造成的健康与卫生问题，二是由于现代化进程中出现的不良价值观、不良文化因素和不良社会环境等产生的一系列健康问题，如精神问题、心理变态问题、意外事故问题、“生活方式”病等；三是大量高新技术武器装备的不断出现和新的人机环境给官兵健康带来的新问题。这些问题不是靠短期应付和临时突击式的卫生宣传所能解决的。为此，我们必须变革卫生宣传的传统模式，以高度的责任感和紧迫感，努力发展军队健康教育事业，提高官兵的自我保健能力，进而促进部队整体建设，使健康教育在保障官兵健康，提高战斗力方面真正发挥出巨大的作用。

2. 有利于军队精神文明建设 健康教育使人们在身体、精神、社会环境和社会交往等方面都处于健康完善的状态。这不仅完全符合社会主义精神文明建设的指导思想，

而且是社会主义精神文明建设的重要内容。人民军队是社会主义精神文明建设的主力军，在精神文明建设中肩负重要使命。一定要把健康教育纳入精神文明建设的轨道，紧紧把握各个发展时期精神文明建设的重点，突出“五爱”教育，培养“四有”军人，既是社会主义精神文明建设根本任务的需要，又是健康教育事业不断发展与提高的客观要求。

3. 有利于军队正规化建设 随着新时期军事战略思想的转变和部队物质文化生活的不断改善，军队的全面建设已走向正规化的轨道。从军队的体制、武器装备、思想教育、行政管理、军事技术、后勤保障等诸方面都将越来越适应于现代高技术战争的需要。军队进行正规化健康教育，提高广大官兵自我保健、自我防护能力，改变在卫生方面存在的愚昧落后的观念和坏习惯，养成文明卫生的新风尚和科学的生活方式，提高军人整体素质，对加强军队正规化建设起着积极的促进作用。

4. 有利于院校培养目标的实现 健康教育是保障官兵健康、提高部队战斗力的一项基本性工作，作为一个指挥员，不仅要具备一定卫生知识水平，养成良好行为习惯，提高自我保健能力，而且还要有较强的卫生管理能力，保障官兵身心健康，才能适应未来反侵略战争的需要。因此，对学员进行正规化的健康教育，完全适应了军队院校在培养目标上的要求，能满足学员任职需要。

二、原 则

1. 思想性 军队健康教育应有鲜明的思想性，我们必须坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想为指导，以建设有中国特色的社会主义理论为依据，坚持四项基本原则，符合宪法规定和社会主义精神文明的需要。从健康教育的具体内容上看，体现了军队的特色，涉及到军人生活的方方面面。

2. 科学性 健康教育关系着千百万人的健康与生命，是一项非常严肃的科学工作。科学性是健康的根本要求和前提条件。健康教育的生命力源于科学性，没有科学性的健康教育是有害健康的。科学性要求健康教育一方面内容要科学，保证健康教育内容正确、先进、有效、可行；另一方面教育方法要科学，要实事求是，不搞片面宣传。既不能夸大，也不能缩小，更不能以偏概全，追求猎奇，搞低级趣味，要防止精神污染。这样，就可以在科学的基础上提高健康教育的质量和效果。

3. 针对性 健康教育的时效原则决定了健康教育的针对性，因为人们有年龄、性别、地域、职业、民族的不同，不可能有单一、相同的健康要求。只有针对人们的不同的健康需求开展健康教育，才能从根本上提高健康教育的针对性和实用性，最大限度地扩大健康教育的效果。