

蘇聯衛生醫士學校教學用書

衛生教育工作的組織和方法

人民衛生出版社

衛生教育工作的組織和方法

王敏英 金瑩 譯
孫長閣 李延增

胡振東 校

人民衛生出版社

一九五五年•北京

內 容 提 要

本書原為蘇聯衛生醫士學校教材；蘇聯二年制護士學校也用這本書作教材。

內容包括：衛生教育的任務、內容、方法、手段、組織以及在不同的機構中進行衛生教育工作的特點、各種衛生方面的衛生教育工作的特點和防治某些傳染病的衛生教育工作的特點等。

敘述非常具體、周詳、明瞭。

可供我國中等醫科學校據以編選教材，可供各界醫務衛生工作者、特別是衛生教育工作者學習參考。

卷末附有蘇聯雜誌上對本書的評論。

衛生教育工作的組織和方法

書號：1654 開本：787×1092/25 印張：7 17/25 字數：149千字

王 敏 英 等 譯

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可証出字第〇四六號)

• 北京崇文區錢子胡同三十六號 •

人民衛生出版社印刷 • 新華書店發行
長春印刷廠

1955年1月第1版—第1次印刷

印數：1—10,000

(長春版)定價：12,000元

目 錄

(一)

引 言

蘇聯衛生教育的任務和內容

(Я. Трахтман 著, 王敏英譯) 4

衛生教育的方法和手段

(Я. Трахтман 著, 金 瑩譯) 30

講話法 (金 瑩譯) 32

文字法 (孫長閣譯) 60

形象法 (孫長閣譯) 73

電影和廣播 (孫長閣譯) 88

其他方法 (孫長閣譯) 89

蘇聯衛生教育的組織原則

(И. Соколов 著, 王敏英譯) 92

個別機構的衛生教育的特點

(Я. Трахтман 著, 李延增譯) 116

(二)

衛生措施系統中的衛生教育工作

(И. Соколов 著, 李延增譯) 129

環境衛生問題的衛生教育的特點 129

食品衛生監督與營養衛生方面的衛生教育的特點 144

工業衛生監督與職業衛生方面的衛生教育的特點 147

防疫措施系統中的衛生教育

(И. Соколов 著, 李延增譯) 151

防治寄生蟲傳染性熱病的衛生教育工作的特點 155

防治腸道傳染病的衛生教育工作的特點 159

防治瘧疾的衛生教育工作的特點	161
----------------------	-----

(三)

有關衛生教育方法的一些問題

(Я. Трахтман 著, 李延增譯)	166
-----------------------------	-----

※

※

※

[附] 對本書的評論

(Е. Литвинова)	184
----------------------	-----

引 言

衛生教育(санитарное просвещение)是一種在居民間普及醫學知識的方法，是蘇維埃保健事業的一個部門。

蘇聯國家是關心人民健康的。這具體表現在廣泛展開的一系列各種國家措施上面；由這些措施保證居民生活條件從根本上得到改善。在我們國家裡，這些措施，是在社會主義偉大勝利的基礎上實現的。斯大林憲法保障一切勞動者享有勞動權、休息權和受教育權。各經濟部負責生產中的安全技術和勞動保護。各工會捍衛所有工人的健康。蘇聯各城市的完善的衛生設備，大規模的住宅建築，集體農莊的合併，為勞動人民的生活創造着新的、更加美好的環境。與不斷降低食品價格有聯繫的盡量發展農業和食品工業的政策，使得居民的營養一天比一天好起來。偉大的共產主義建築工程，為國民經濟的發展，為我國物品的豐富，造成新的條件。蘇聯的學校正在培養着未來的具有高度文化的、健康的、愉快活潑的共產主義建設者。在蘇聯，體育和運動的廣泛發達，對於鞏固居民健康上，也起很大的作用。所有這些措施——經濟措施、政治措施、一般文化措施、技術措施——在人民保健事業上都是有決定意義的。由蘇聯保健部通過其所屬醫療預防機構網和衛生防疫機構網來實現的一系列的各種措施，補充上述那些措施。

人民的健康與社會條件的從屬關係，決定了衛生教育的社會的、政治的方針，決定了衛生教育的內容，決定了衛生教育在不同社會制度的國家裡的地位和意義。

在資本主義社會裡，共產黨人組織工人跟資產階級進行階級鬥爭。共產黨人在宣傳中揭穿資本主義如何掠奪人民的健康，如何使工人的壽命減短。馬克思曾說過，資本家對金錢的無窮盡的

渴求，資本家對利潤的豺狼般的貪慾，剝奪着工人的空氣、日光、睡眠。資本家是不關心工人的生活的。資本家力圖迫使工人盡量多做工。〔資產階級令人嫌棄的自私自利，造成了多麼奧妙的一套疾病！〕——恩格斯感嘆地說。他在自己的著作中明顯地指出，資本主義剝削奪去婦女們生育的本能，使兒童們殘廢，使男人們虛弱，使整輩人染上各種各樣的疾病而身體軟弱無力，一切爲了裝滿資產階級的荷包。列寧在其所著的〔俄國資本主義之發展〕一書中，不只一次地引證沙俄時代地方自治會醫師的統計資料，以表明資本主義給居民生活所造成的那種非人的、不衛生的條件。向工人說明勞動人民的日見增高的患病率和死亡率與資本主義社會機構之間所存在的關係，乃是衛生教育的一件任務。在資本主義條件下，由共產黨人負擔這一任務，把它跟無產階級階級鬥爭緊密聯系起來。

在蘇聯，衛生教育成了國家的事業，基本上由蘇維埃保健機關來進行。在這些機關的系統中，創建了專門的衛生教育機構網，由這種機構領導、指導及管理衛生教育工作。然而，在蘇聯，衛生教育並不僅是保健部所屬各機關所主管的工作。我們的各學校、各工會、共產主義青年團和各社會團體，也同樣在爲提高居民的衛生文化程度水平而進行鬥爭。醫學問題的講演，不只是由各醫務機構來進行，並且，各區執行委員會的文化部門，政治與科學知識普及協會的各分會，也都進行這種講演。在衛生教育方面，醫務人員所進行的工作，不僅限於個人工作，並且還得跟致力於人民保健事業和衛生教育事業的蘇維埃組織、工會組織及社會組織建立聯系。

蘇維埃醫學的預防方針，只有當廣大的居民群眾都參加保護自己的健康、都參加援助各保健機關的時候，才可能得到保證。衛生教育給居民武裝上積極參加保健工作所必需的知識。〔沒有衛生教育就沒有並且也不可能有蘇維埃醫學。〕（Н. Семашко）

蘇聯在衛生教育工作上的巨大經驗，對從理論上研究衛生教育方法學這門科學的各種問題上，是有很大幫助的。而這種研究，乃是在醫學院裡和在中等醫科學校裡必須進行的，因爲實行帶教

育學性質的工作是需要受過特別的訓練的。[一種沒有理論的教育學實踐，跟在醫學上進行巫術是一樣的。](К. Ушинский)

衛生教育方法學，在一系列其他醫學科目中，是一種與眾不同的科目。它所研究的問題，一方面需要通曉蘇聯保健組織、醫學、勞動衛生學和生活衛生學，另一方面需要通曉教育學(關於教育的科學)、心理學(關於人的心理的規律性的科學)、馬克思-列寧論鼓動和宣傳的學說以及許多其他有助於提高教育工作效果的科學。

衛生教育方法學從事於研究蘇聯衛生教育的目的(任務)、內容、方法和組織。

衛生教育方法學分一般方法學和分科方法學。

一般方法學是研究對各種對象的和各種主題的衛生教育工作中所共通的一些問題。一般方法學中，規定衛生教育的一般的工作方法的和工作組織的各種原則，研究這種工作的各種方法和手段及其技術。

分科方法學，是根據一般方法學的資料，與具體醫學內容聯繫起來，研討同樣一些問題。在分科方法學方面，有防癌宣傳方法學，防癆宣傳方法學，防花柳病宣傳方法學，母嬰保健方面的衛生教育方法學，衛生學知識宣傳方法學等。這些方法學的每一種，都是研究與其內容有聯系的宣傳的特點。一般方法學不牽涉到這些特點——它只研究那些能够提出到分科方法學的範圍之外的問題。

正確地規定出衛生教育工作的目的，乃是正確解決衛生教育一切其餘問題的必要先決條件。目的規定內容。內容必須與目的相符合，與目的相適合，也就是內容要適當。衛生教育的方法，衛生教育的組織，也都必須符合這種對適當性的要求。

蘇聯衛生教育的任務和內容

衛生教育，是蘇維埃保健事業和蘇聯群眾文化教育工作的組成部分。

在蘇聯保健事業系統中衛生教育的作用和意義，決定於在居民保健事業中居民衛生文化程度的作用和意義。

必須把「衛生文化程度(санитарная культурность)」與「衛生文化(санитарная культура)」這兩個名詞的概念區別開。前者比後者狹隘、個別。國家衛生文化，也包括居民衛生文化程度。我們把各種它的代表者是人那樣的衛生文化成分包括在「衛生文化程度」的概念內。屬於這方面的有：人的衛生方面的學問，人的各種衛生習慣和素養，從居民保健的觀點上來看人的品行（對本身健康的態度，對醫學的態度，對醫生的態度，對集體保健的態度等）。在「衛生文化」的概念中，除上述之外，同時還包括物質環境：各居民區衛生設備的完善情況，在工業建設和住宅建設上各種衛生標準和要求的遵守情況，各公共食堂、兒童保健機構、學校等的衛生狀況。

蘇維埃保健事業的工作者們，進行醫療預防工作、防疫工作及改善衛生條件工作時，每天同千百萬人發生聯繫。實際證明，這些人的衛生文化程度水平，對於他們的醫學服務的質量，對於衛生防疫工作的效果，都發生頗大的影響。

居民的衛生文化程度，在所有健康人和病人對本身健康、對周圍人的健康、對醫生、醫學、各保健機關的各種健康化措施等所抱的不同的態度上表現出來。在圖 1 內援引了各種基本的評定居民衛生文化程度用的標誌的圖解。

我們舉幾個例子。

在醫療和防疫工作上，各種病人的早期就醫，有很大意義。

早期就醫，能够提高醫療效果，縮短醫療時日，預防併發病，以

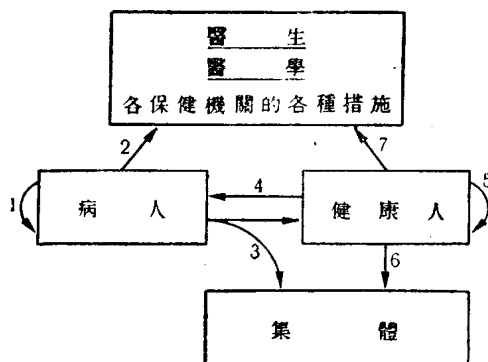


圖 1 各種評定居民衛生文化程度的標誌

1—病人對本身健康的態度； 2—病人對醫生、醫學、各保健機關的各種措施的態度； 3—病人對周圍人的保健的態度； 4—健康人對病人的態度； 5—健康人對本身健康的態度； 6—健康人對集體保健的態度； 7—健康人對醫生的態度等等。

及促使各種傳染性疾病減少，因為傳染病病人及時就醫通常能縮短病人跟他周圍的健康人相接觸的延續時間。

今設想患白喉的孩子們按請醫生日期的分配情況如下。

在發病的第幾天請的醫生	請過醫生的孩子們的百分數
第一天.....	30
第二天.....	30
第三天.....	20
第四天.....	20
總計.....	100

假定說，白喉的死亡率跟注射白喉治療血清的日期有如下的相互關係。

在發病的第幾天注射的白喉治療血清	死亡率(%)
第一天.....	0
第二天.....	2
第三天.....	10
第四天.....	20

不難計算，死亡率的數字該是 100 個患白喉的小孩要死 7 個。

假如在發病第一天請來醫生的小孩有一半，而剩下的一半都是在第二天就請了醫生的話，那末在同樣的白喉死亡率數字時，總共只會死一個小孩。

可見，為挽救患白喉的小孩的生命，首先必須向做父母的解釋清楚為病兒及時請醫生的重要性。

同迅速地就醫有聯繫，病兒的早期入院，在防疫上，也有同樣重大的意義。

為了能給患白喉的病兒及時請醫生，做母親的必須通曉這種疾病的各種早期症狀，並且在這方面表現相當的警覺性、警惕性。這種警覺性的訓練，和對母親們傳達保護其小孩健康方面的知識，要由衛生教育來保證。

有時，人們雖已患有某些疾病，但主觀上感覺很健康，因而不及時地就醫。為了預防諸如此類的情況發生，必須廣泛地向居民介紹各種疾病的初發的、輕症的症狀，促使病人及時就醫。及時就醫，能夠避免各種可能發生的併發症，能夠預防各種疾病轉為慢性。

在阿拉爾拜疆蘇維埃社會主義共和國內考查各山麓牧場居民的腸寄生蟲感染率的一支醫務隊，未能由大多數住戶那裡收上來為發現寄生蟲病患者用的糞便，雖然曾經對居民進行過巨大的組織工作和解釋工作。後來，創造了如下的方法：跟居民談話時，給他們看各種腸寄生蟲的標本，並藉助於排出過腸內寄生蟲的人，列舉出帶寄生蟲人的某些主觀感覺（眩暈，眼花，易疲倦，惡心，腹痛等）。有些聽眾就說了，他們也有過同樣的感覺。這些感覺之存在，致使很多聽眾連想到自己也患腸寄生蟲病。送來供檢驗用的糞便的人，大大地增加了。

A. Мельников 教授，在研究了 300 個患乳腺癌的婦女病歷之後，查明了只有 10% 婦女是在腫瘤為豌豆粒大時就注意到的；有 34.7% 婦女，在發覺到的時候，腫瘤的大小，已達榛子大，有 31% 婦女——已達核桃、李子、鵝卵大，有 15.7% 婦女——已達雞蛋大，

有 3.3%——已達蘋果大，有 5.3%——已達拳頭大。對自覺健康的人們所進行的衛生教育，是要促使他們更留心自己的健康，察覺出某些以前未注意到的疾病症狀。

在防癌鬭爭上衛生教育的效果，以下面的資料能一目瞭然地說明之。Л. Лерман 博士曾經研究過就醫診察腫瘤者按健康狀態和疾病時期的分配情況，他把這種就醫者分成兩組：一組是未受過衛生教育感化的人(第一組)，另一組是在衛生教育的影響下來請教醫生的人(第二組)。所探究出來的每一組的分配情況如下表：

	第一組 (無有關於 癌的知識)	第二組 (具有關於 癌的知識)
未被證實患癌腫者·····	15.0	33.0
疑似癌腫而應該登記者·····	39.3	49.7
確係癌腫而應該治療者·····	23.3	14.4
癌腫已無法醫治者·····	22.4	2.9
	100.0	100.0

在具有衛生知識的組中，於猜疑患癌時早期就醫者的百分數，較在無有關於癌的知識的組中，高得很多。在第一組中，可能醫好的癌腫症例與無法醫治的癌腫症例，幾乎相等，而在第二組中，可能醫好的癌腫症例較無法醫治的癌腫症例多到 5 倍。

在蘇維埃國家裡，為使病人能及時就醫，創造出來了一切條件。所看到的遲晚就醫症例，皆是病人的錯誤行為之結果，通常是因為不知道疾病的早期症狀，而有時是由於對本身健康疏忽大意。

由於通曉預防思想，使得蘇維埃人不僅當他呈現某種疾病的症狀時才行就醫，並且為了檢查自己的健康，還進行預防性就醫(孕婦適時到婦女諮詢所去檢查，35 歲以上的婦女為了早期診斷可能患癌腫而到婦女諮詢所去檢查，為口腔保健而找牙科醫生檢查，接受防治觀察服務等等)。

開始治療之後，病人必須按時進行治療，並進行到底。病人對

自己疾病的自覺態度，乃是一種重要的治療因素。有些醫療機構嚴格建立有使病人遵守預約治療日期的登記，對到期不來的病人，馬上去找他，把他請來，以繼續治療。各花柳病防治院、瘡疾防治站、腫瘤防治所及其他一些機構，建立有這種登記制度。

病人們確切執行醫生的一切指定這個問題，是和遵守預約治療日期(按時到醫療機構去)問題有密切聯繫的。於病人門診治療時，醫生的各種指定之執行，大部分依靠病人本身或他的親人。當病人文化程度水平不够高時，可能忽視醫生的某些指示；這種情況，發生於對待藥物指定者較少，發生於對待與生活制度有關的指示者較多。生活制度，在各種疾病時，特別是在心臟疾病、胃腸疾病、神經系疾病時，以及在肝病、腎病和新陳代謝病時，乃是一種强有力的治療因素。身患這些疾病的人們，常常陷於長期患病者的範疇。他們的疾病過程的時常再發，往往是與違反營養制度、休息制度等有關係的。

下面的病歷，使人信服地表明了衛生教育在治療這種病人上的地位和意義。

病人 Вол-ин。胃潰瘍。伴隨胃炎。痙攣性便秘。患病已約半年。很注意治療。在幾個門診部裡治療過，可是並未受到過關於飲食制度的明確的指示，而且，已問明他曾常常違反飲食制度。病勢進行。體重減輕達10公斤。病人認為治療不會生效了，開始懷疑自己可能患的是癌腫。實行了胃潰瘍治程。病人受到了關於飲食制度的周詳的指告。作了詳細的記錄。在最後一次座談會上，發現到病人已很通曉在他的疾病的情況下所應該知道的基本營養療法知識。經過三個星期後出院，病勢稍見好轉，體重增加1公斤。在家裡利用了所學到的知識。在繼續門診觀察時，發現到健康狀態呈進行性好轉。過五個月後到醫院來，非常感謝醫生，使他獲得了正確的醫療手段。病人和他的妻子，在家裡，確切地遵行了關於胃潰瘍的營養療法的各種指示。結果：在臨床上完全痊癒。病人再無病態。體重增加了14公斤。

醫生應該注意到使病人周圍的人(在家庭裡，在工作崗位上)對病人要採取很關心而有意識的態度。往往病人們需要在特殊的

環境中進行醫療。由醫生們給他們定出如何保持身體安靜，在各種寂靜的條件下休息，吃甚麼樣的飲食。在這類情形下，周圍的人應幫助病人執行醫生的指示。周圍的人跟神經病人口角而刺激他，在飲食中夾雜病人忌吃的菜以「引誘」他，諸如此類的情況是不得發生的。

居民對醫生的協助，還表現在居民能對遭遇災害的人和患急症的人予以正確的、巧妙的急救上面。急救得不合理時，能使得以後醫生對醫療災害者的處置複雜化，有時甚至成為不可能。合理的不是由醫生進行的急救，在國防衛生上，具有特別重大的意義。根據某些著者(Д. Верховский 等)的資料，在偉大衛國戰爭戰線上各大戰役中戰地自救互救百分數達45%。由於紅十字會與紅新月會聯合會和保健機關活動的結果，我國絕大部分居民都已經掌握了實施急救和自救的知識和技術。

病人與醫生之間的關係，當然對病人的醫療過程會有極大影響。病人必須重視作為醫學代表人的醫生之威信，信任他。有些病人向醫生提出在現今的醫學知識水平還不能圓滿解決那樣的過高要求。有時有些病人毫無根據地要求醫生把他們送到愛克斯射線室去，要求醫生對他們做許多種檢驗等等，如果醫生拒絕他們這種要求時，則他們認為該醫生對他們服務得不夠好。

有時，有些病人很關心報紙上關於各科學研究機構的新發現這類消息，想要立即嘗試各種新的醫療方法對自己的作用，甚至也許這些方法還未經過試驗階段。可是，相反地也有時發生：有些病人請求醫生不要以他們作「實驗」，只用舊有的、「有效驗的」藥品治療他們。這類病人的守舊主義，有時竟達到這種地步，他們只承認奎寧是抗瘧藥品，而拒絕使用瘧滌平治療。由於不知道現代外科的成果，使得有些病人恐懼外科處置，以致拒絕所要給他們施行的手術。

上述一切，都表明，居民的衛生文化程度，在組織對病人的醫學服務上，在提高醫療事業的質量上，在保證醫生合乎常規地進行

工作上，具有如何巨大的意義。

居民的衛生文化程度，在預防各種疾病上，所具有的意義也不比這小。

有些傳染病人繼續生活和工作在尋常的條件之下，跟健康群眾在一起。這些病人必須注意自己的行動，以免成為周圍人的傳染源。結核專家們斷言，如果結核病帶菌者、結核病人的行動都有所自覺並且遵守紀律時，則差不多完全可以避免將他們的痰沫弄到地板、被褥、衣服等上面去。這樣，就連一些活動型結核病人也會變成實際上對周圍人並無危險的了。

像實際所證明那樣，在這個問題的決定上，起作用的不只限於結核病人們的衛生文化程度，並且還有周圍人對他們的正確態度。在調查帶菌病人時，曾查明，他們有些人不利用懷中痰壺。問道：

「你為甚麼不利用懷中痰壺？」病人們回答說：「不好意思在別人面前用它」；「不願意讓別人知道我有病」；「周圍人開始對我表示嫌惡」，等等。這樣，病人們力求隱瞞自己的疾病，怕周圍人非難自己，怕周圍人對自己抱偏見。

感冒時，大多數可能以極簡單的手段制止住其傳播：把一些具有顯著感冒症狀的病人隔離在家裡，使正在患感冒的人合理地注意自己的行動。在咳嗽、打噴嚏及談話時，只用手帕掩上嘴，就可能使得散佈到附近的病原體大大減少，感冒的流行顯著減輕。

有些患過腸傷寒、副傷寒、桿菌痢疾、白喉的人，在痊癒之後，繼續排出這些疾病的病原體，有時繼續頗長時期——數星期，甚至數年。同病人接觸過可是本身並未發生過疾病的健康人也可能成為帶菌者。在大多數場合，帶菌者的衛生文化程度，乃是使他對周圍人無危險的基本條件。

在生產部門裡面，使工業外傷的症例數減少，乃是保健事業的重要任務之一。在外傷的各種不同原因之中，所謂的「個人因素」起很大的作用。在某些生產部門裡，大多數的外傷事件，均是由於工人的過失而發生的。Ф. Письменная 氏，在分析了哈爾科夫某

工廠鍛造車間的 440 個外傷事件之後，確定了所有這些事件都是可以預防的：

必須以技術辦法和組織辦法方能預防的……	8件
以聯合辦法(技術組織辦法和工人按規矩行動)能够預防者…	154件
只若工人(受傷者本人或其他與引起外傷有關的人)	
按規矩行動就能預防者……	278件

В. Плотичер 氏(哈爾科夫)曾詢問過 112 名在操縱壓力機時違反安全規則的工人。違反安全規則的原因如下：

不知道規則……	7件
不守規則……	61件
不加小心……	28件
工人的異常狀態……	5件
與該工人無關的原因……	11件

在防止發生工業外傷上，衛生教育的目的是：糾正部分工人的不正確的行動，使工人們很好地知道安全規則並且自覺地遵守這些規則。在這方面，衛生教育的效果，從解釋工作進行之前和進行之後違反安全規則的事件數之對比上可以判定出來。В. Плотичер 氏，在自行車工廠(哈爾科夫)模鍛車間裡觀察過 81 名工人的行動，得到如下的資料。

工人違反安全作業規則的次數	未受教育之前	受過衛生教育之後
很少……	7	48
少……	8	27
較多……	19	4
多……	25	1
很多……	22	1
	81	81

由於衛生教育的結果，工作違反安全規則的情形減少了。可是，所提出來的問題，像從表上能看出來那樣，還未得到徹底解決。一般說來，為解決文化方面的問題，是需要很長的期間和有系統地進行教育工作。

曾經使得生產部門裡勞動文化高度提高的斯達漢諾夫運動，光輝地表明了「在使工業外傷減少上個人因素」的意義。

經常地遵守安全作業規則或任何其他規則，逐漸地就會變成素養和習慣。起初曾是有意識的舉動，當多次重複時，就會變成爲需要（習慣）。

舉例說明一下有意識的舉動、素養及習慣三者之間的區別。

小孩學刷牙。起初他做起來很拙笨——他還不會使牙刷，他力求遵守大人對他告訴的各種刷牙規則。逐漸地，小孩掌握了刷牙的技術，並且終於，幾乎是不由自主地進行刷牙，不注意自己此時在進行着很複雜的舉動。這是自動的舉動，是素養。逐漸地，素養，像有人所說那樣，「滲入到人的血肉裡邊」，成爲人的「第二天性」。如果某人由於不管是甚麼原因在早晨未能進行刷牙時，這對他來說會是不愉快的，他會感到嘴裡不是味。這就是，經常刷牙這件事，已由素養成爲習慣，成爲需要。

各保健機關，應該注意到對多數居民進行各種不同的衛生素養和習慣的訓練。有些衛生素養和習慣（例如，使用個人毛巾，使用個人食具，飯前洗手等），能預防各種傳染病病原體侵入到人體內，另外一些衛生素養和習慣（例如，晨起衛生體操，鍛鍊），能增強人體健康。

在蘇聯各族人民的日常生活中所養成的各種衛生素養，對於患沙眼者、患疥瘡者、患腸寄生蟲病者、患皮膚病者、患梅毒者（指非性交感染的）、患腸傷寒者及患一些其他疾病者的大大減少，對於寄生蟲傳染性熱病（斑疹傷寒、回歸熱）和其他疾病的消滅，起過不少的作用。

能增強人體健康的習慣，例如各種鍛鍊，其在預防疾病上所起的作用，用下述的例子可以表明。