

张梦恩 主审  
孙文会 王书梅 主编

# 迈向健康

——中小学健康教育与健康促进指南

复旦大学出版社  
www.fudanpress.com.cn

王  
周

# 迈向健康

——中小学健康教育与健康促进指南

主 审	张梦恩		
主 编	孙文会	王书梅	
副 主 编	陆秋娟	祝丽玲	卿六元
编写人员	王书梅	孙文会	陆秋娟
	祝丽玲	卿六元	史慧静
	欧阳凤秀	谭 辉	安爱华
	金 辉	王震维	

復旦大學 出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

迈向健康:中小学健康教育与健康促进指南/孙文会,  
王书梅主编. —上海:复旦大学出版社,2002.11  
ISBN 7-309-03410-4

I. ①迈… II. ①孙…②王… III. 学校教育:健康教育-  
中小学-师资培训-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092100 号

---

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65612892(编辑部)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

经销 新华书店上海发行所

印刷 上海第二教育学院印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 11.875

字数 308千

版次 2002年11月第一版 2002年11月第一次印刷

印数 1-2500

定价 20.00元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

## 序

近 10 年来学校健康教育与健康促进在全球发展迅猛,世界卫生组织西太区办事处发表的政策性文件——《健康新地平线》倡导成员国未来工作的三个主题,即生命的准备、生命的保护和晚年生活质量,其中最为重要的是学校健康促进为青少年的生长发育和充分发挥健康潜能所做的准备工作。未来工作的一个根本问题,就是鼓励、支持和帮助青少年从小建立科学的健康生活方式和行为习惯以及维护自己的生存环境。健康的行为从生命开始时做起,对终身都会有深刻的影响,对提高全民族的健康素质将起到不可估量的作用。

如何以新的姿态去应对新世纪的挑战,这是举国上下,乃至全世界都关注的课题。发展科技、振兴教育是国富民强的根本,已越来越成为人们的共识。世界许多国家把提高国民的科学文化和健康素质看成是新世纪人才竞争的基础和社会发展的关键。为此,国家教委和卫生部颁发了《学校卫生工作条例》、《中学生健康教育基本要求》、《小学生健康教育基本要求》和《学校健康教育评价方案(试行)》等有关条例。应该说,近年来我国学校健康促进有了长足的发展,形势喜人。然而,如何全面理解学校健康教育与健康促进的内涵,如何从认识转化为行动还没有很好地解决,对学校健康促进工作重要性的认识,在许多人包括各级领导、教师以及医务人员都有待提高,许多学校健康教育师资严重匮乏。《迈向健康——中小学健康教育与健康促进指南》是一本很好的教材,该书从理论与实践方面,正确地回答了学校健康教育与健康促进的主要内涵,而且具有很高的实践性和可操作性。它不仅是一本很好的专业人员的参考书,也是一本学校健康教育在职或专职教师的培训教材。同时,对于家长和高年级学生而言,它还是一部难得一求的健康行

## 2 迈向健康

为指导范本。我相信,在今后学校健康促进工作的发展进程中,它对促进我国学校健康教育与健康促进工作、促进我国年轻一代生理、心理和社会适应的全面发展必将起到积极的作用。

中国健康教育协会 原副会长  
上海医科大学健康教育教研室主任 黄敬亨

## 前 言

改变世界从儿童、青少年开始。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。健康是维系高质量日常生活的资源。健康是一个积极的概念，健康既是社会的财富也是个人的财富。学校教育要树立健康第一的指导思想。未来国力的竞争主要是人才的竞争，健康的体魄是实现这一竞争的前提。中小学生的健康状况、身体素质不仅会直接影响到中华民族的素质，还关系到我们国家的综合国力和 21 世纪的竞争力，关系到国家的未来和兴衰。

现代社会，儿童青少年所面临的健康挑战远不同于过去的几十年。医学的发展和疫苗的广泛应用在很大程度上削弱了曾一度肆虐的传染病所带来的危害。青少年时期的健康以及他们成年后的健康，与他们所选择采纳的健康相关行为密切联系。国内外大量的科学研究提示，学校健康促进可以有效地减少学生中危害健康行为的流行。例如，在美国，一项有计划的、持续的健康教育项目可使初中学生开始吸烟的人数下降 37%；参加以学校为基础的健康教育项目的女学生肥胖率下降 50%；参加以学校为基础的生命技能培训项目的学生，吸烟、酗酒和使用大麻的比率比不参加的学生少 44%。

我国现有 3 亿多中小學生，他们是祖国的未来、民族的希望，也是 21 世纪的建设人才。与任何形式的其他机构相比较，学校可能在今日社会中能够为儿童少年（未来的成年人）提供最多的帮助，使他们今后生活得更健康、更长寿、更满足和更富有成果。在中国，99% 的儿童接受小学教育，72% 的男孩和 65% 的女孩接受初中教育。如果这些在校的中小學生都能够在学校接受健康教育，

## 2 迈向健康

那么对于我们国家未来国民的健康和经济建设而言,中小学校所发挥的巨大的、积极的作用是难以估量的。世界卫生组织已把健康教育与健康促进列为当前预防和控制疾病的三大措施之一,列为21世纪前20年全世界减轻疾病负担的重要政策策略。

学校虽然不是惟一能促进健康的地方,但它却是最重要的。促进中小学生健康行为的形成应是学校使命的重要组成部分之一,即向他们传授使他们成为健康的、富有成果的成年人的知识和技能。改善学生的健康能够:

- (1) 提高学生的学习能力。
- (2) 减少缺勤。
- (3) 改善体质和精神健康。

但人们有时把教育和健康截然分开,认为它们是两码事,以为在学校接受教育就是学习,就是知识和基本技能的积累,而健康就是疾病的对立面。但教育和健康的内涵远不止于此,它们有着更广泛的意义,并且它们是相辅相成、不可分割的。教育是有关学习的活动,但这主要是一种能力的学习,是将知识、态度、技能有机结合的能力的学习,并运用这种能力去塑造他们的一生,且对他们的生活产生影响。纵观全球,人们受教育水平越高,其拥有较好工作、享有更健康的生活、对家庭和社区的幸福产生良好影响的机会就越多。教育是健康的先决条件。健康是身体、精神、社会适应的完美状态,孩子在学校的各方面的能力和表现与健康有关。没有健康的人,就不可能有健康的发展。如果孩子是健康的,他能利用各种最有利的时机去学习;如果孩子是受过教育的,他就能过上富足充实的生活,并对人类未来发展做出贡献。

中国的学校健康促进经过方方面面的共同努力已经有了长足的发展和进步。1990年6月,经国务院批准,由国家教委和卫生部颁发的《学校卫生工作条例》已经将“对学生进行健康教育”纳入其中。国家教委还先后制定了《中学生健康教育基本要求》、《小学

生健康教育基本要求》和《学校健康教育评价方案(试行)》等有关条例;在大多数城市已经开设了学校健康教育课程;全国爱卫办已经将学校健康教育作为全国卫生城市检查的重要内容之一;农村地区也在逐年推进学校健康教育,并且取得了显著成效。



# 目 录

## 第一篇 理论基础

<b>第一章 健康的行为决定因素</b> .....	1
第一节 健康的定义 .....	1
第二节 行为研究的基础知识 .....	2
第三节 健康与行为的关系 .....	4
第四节 促进健康的行为与危害健康的行为 .....	6
第五节 影响行为建立的三大因素 .....	9
第六节 自我约束——一种行为改变的常用方法 .....	15
<b>第二章 行为形成的理论模型</b> .....	17
第一节 青少年尝试危害健康行为的原因——理论模型 探讨 .....	18
第二节 青少年健康行为形成和危害健康行为改变的几种 理论模型 .....	25
<b>第三章 健康的社会决定因素</b> .....	37
第一节 社会经济因素对健康的影响 .....	37
第二节 家庭因素对健康的影响 .....	42
第三节 社会结构、社会状况对健康的影响 .....	48
第四节 社会文化因素、生活方式对健康的影响 .....	52
<b>第四章 世界卫生组织健康促进学校项目</b> .....	57
第一节 健康教育与健康促进 .....	57
第二节 健康促进学校的概念、意义 .....	60
第三节 健康促进学校的实施范围 .....	62
第四节 健康促进学校的任务 .....	65

## 2 迈向健康

第五节 健康促进学校的内容 .....	67
第六节 专题健康教育 .....	70
第七节 健康促进学校的效果评价 .....	74
第八节 健康促进学校的奖励制度 .....	77
附录一 中国/WHO 健康促进学校合作项目考核标准 .....	78
附录二 奖励制度的等级结构 .....	84

## 第二篇 生长与发育

第五章 儿童、青少年生长发育 .....	85
第一节 生长发育的一般规律 .....	85
第二节 主要系统和器官的发育 .....	98
第三节 我国儿童、青少年生长发育现状及存在的问题 ..	105
第四节 生长发育指标及正常值 .....	108
第六章 青春期发育 .....	115
第一节 青春期形态的发育 .....	116
第二节 青春期功能的发育 .....	122
第三节 性发育 .....	123
第七章 青春期卫生 .....	135
第一节 女性生殖系统的卫生保健 .....	136
第二节 男性生殖系统的卫生保健 .....	145
第三节 乳房保健 .....	151
第四节 痤疮 .....	154
第五节 神经衰弱 .....	157
第八章 心理发育与心理健康 .....	160
第一节 大脑的发育 .....	162
第二节 各年龄阶段的心理发育特点 .....	163
第三节 中小学生常见的心理问题 .....	169

第四节	青少年心理咨询与心理测验·····	178
<b>第三篇 健康行为与疾病预防</b>		
<b>第九章</b>	<b>日常卫生行为问题</b> ·····	184
第一节	爱护眼睛,预防近视·····	185
第二节	防晒护肤·····	189
第三节	早晚刷牙·····	191
第四节	饭前、便后洗手·····	193
第五节	常剪指甲常洗头·····	194
第六节	勤洗澡、勤换衣·····	195
第七节	每日排便·····	196
第八节	不要挖鼻孔·····	198
第九节	不要随地吐痰·····	198
第十节	不要乱扔果皮、纸屑·····	200
第十一节	良好的作息制度·····	200
第十二节	正确姿势的培养·····	205
<b>第十章</b>	<b>合理营养问题</b> ·····	208
第一节	营养学基本知识·····	209
第二节	中小学生营养与膳食中的几个热点问题·····	218
<b>第十一章</b>	<b>合理锻炼问题</b> ·····	229
第一节	体育锻炼对儿童少年生长发育的影响·····	230
第二节	学校体育锻炼的卫生要求·····	236
第三节	学校体育的医务监督·····	246
<b>第十二章</b>	<b>烟草使用问题</b> ·····	253
第一节	中国烟草使用情况·····	254
第二节	中国人群的吸烟行为·····	256
第三节	烟草中的有害成分·····	257

## 4 迈向健康

第四节	烟草的危害	261
第五节	戒烟的好处	269
第六节	控烟策略	270
第七节	青少年与控烟	274
<b>第十三章</b>	<b>意外伤害问题</b>	<b>279</b>
第一节	意外伤害的原因、种类和急救原则	280
第二节	中小学生常见意外伤害的处理与急救方法	282
<b>第十四章</b>	<b>艾滋病问题</b>	<b>299</b>
第一节	基本概念	299
第二节	艾滋病流行状况	309
第三节	与艾滋病的斗争	315
附录一	中国预防与控制艾滋病中长期规划(1998~2010)	330
附录二	中国遏制与防治艾滋病行动计划(2001~2005)	339
<b>第十五章</b>	<b>网络时代的新问题</b>	<b>349</b>
第一节	正确使用电脑	349
第二节	正确运用网络	353

# 第一篇 理论基础

## 第一章 健康的行为决定因素

### 第一节 健康的定义

实现“人人健康”是全人类的共同理想和目标,古今中外,任何时代和民族无不把健康视为第一需要。近年来,随着人们物质生活和文化水平的提高,对自身的健康更加关注,健康已成为 21 世纪人们的第一追求。1998 年,零点市场调查公司对北京、上海等 10 城市居民的随机抽样调查显示,过去人们最推崇的“挣到钱”的期望已退居到第 2 位(占 20.9%),取而代之的是对健康的追求。从对“去年您的最大收获”和“今年您的最大期望”两题的回答情况看,回答“身体健康”最多,分别为 32.4%和 30.0%。

那么,什么是健康呢?是不是无残、无病、无伤就是健康呢?实际上,早在 1948 年世界卫生组织成立之时在其组织法里就明确规定:健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是要有健全的身心状态及完美的社会适应能力。也就是说,健康的概念包括了三方面的含义:躯体健康、心理健康和社会健康。躯体健康是指利用当代科学技术手段,对人体进行观察和测定,如果没有发现异常就为健康;心理健康又可称作精神健康,是指能够正确认识自我,正确认识环境和及时适应环境,人的心理处于完好状态;社会健康是指人的能力能在社会系统内得到充分发挥,能够有效地扮演与其身份相适

## 2 迈向健康

应的社会角色,以及人的行为与社会的规范相一致的状态,也就是人们进行社会参与的完好状态。健康与疾病并没有明确的分水岭,健康是相对疾病而言,疾病是相对健康而言,它们是一个事物的两个方面。人们认识健康的目的是为了向健康的理想状态不断地努力,争取最佳的生活质量。

健康的十项基本标志是:

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地负担日常繁重的工作。
- (2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,不挑剔要做的事情。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 身体应变能力强,能适应外界环境变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮、反应敏捷,眼和脸不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙齿颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

## 第二节 行为研究的基础知识

行为科学认为,行为是机体在环境因素影响下的内在生理和心理变化的反应,即机体对外界刺激的反应。人类行为的表现纷繁复杂,同一个体在不同环境条件下有不同的行为表现;不同个体在同一环境条件下,由于个体先天遗传因素的差异以及后天教育、社会文化熏陶的不同,也表现出不同的行为;正常情况下个体往往表现出与其所处环境相适应的行为反应。

健康行为学认为,行为是人类为了维持个体的生存和种族的延续,在适应不断变化的复杂环境时所作出的反应。人具有生物属性和社会性属性,生物属性决定了人的本能行为,比如:①个体

的生存本能,表现为对饥渴满足的需要;②种族保存本能,表现为繁衍和生养下一代的需要;③自我防御本能,表现为对外来威胁的反抗。此外,攻击、探寻与追求刺激等也都是生来具有的本能行为。然而,人类的本能行为往往受到文化因素、心理因素和社会因素等的影响和制约,比如摄食行为常受到大脑认知活动的控制,从而可以学会并做到定时进餐和营养平衡;性行为常会受到社会法律和道德的约束,不能为所欲为。

社会性为人类所特有。社会行为是个体与生存环境相适应的产物,是个体参与社会生活,并接受良好的教育和塑造而成的,也就是所谓的社会化过程。个体通过观察、模仿、认同、学习、教育、交往、工作等,使自己的行为模式逐渐得到社会的允许、承认,符合社会准则、道德规范,并具有一定的社会价值。因此,社会行为的形成离不开一定的社会环境,离不开包括家庭、学校、大众传播媒介、工作单位和社会团体以及其他非正式群体在内的各种机构。

总而言之,个体的行为发展是个体成长过程中受遗传素质和后天环境因素的作用,从一系列偶然的、非系统的行为逐渐发展为连续的、系统的行为的过程,从不成熟到成熟的过程。往往个体的行为发展过程表现为以下几个特点:①连续性,个体行为发展是一个连续不断的过程,将来的行为必然是现在行为的延续。②阶段性,个体行为的建立和发展往往呈现阶段性的现象,即当个体生理、心理发展到某一阶段时,某些主导性的行为便由量变发生质变,故而呈现一定的阶段性。③不平衡性,在同一个人的生命周期中各阶段行为发展不平衡,不同个体之间同一阶段的行为发展也不平衡。此外,在个体行为发展过程中,机体还能对周围环境采取不断的、积极的、能动的适应性反应。

### 第三节 健康与行为的关系

生命不会自动延续,健康不会从天而降,可以说健康在很大程度上健康掌握在每个人自己手中。每一个人,能比任何医生、医院、药物和任何精确的医疗设备为自己的健康和幸福做出更多的贡献。正如美国哈佛大学医学教授赫伯特·苯森医生说过:现代医学是三条腿的凳子,药物和外科手术是前两条腿,第三条腿就是人们自己能做的事情。

随着人类社会的发展,医学科学的进步和医疗卫生保健服务的改善,以及人们生活水平的提高,人类疾病谱和死亡谱发生了根本性的变化。威胁人类健康的已不只是生物因素导致的传染病和营养不良等,与心理、社会因素、生活方式和人类自身行为关系密切的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等疾病正越来越多的侵蚀着人们的健康。全世界慢性非传染性疾病呈大幅度上升,疾病负担将从1990年的55%增至2020年的73%,且这种上升主要发生在发展中国家。特别是近一二十年来新发生的一些灾难性疾病,如艾滋病,更是与人们的行为方式有着剪不断的渊源关系。1996年世界卫生组织宣布:健康的生活方式就是健康的基石。目前生活方式疾病已占全世界总死亡人口的半数以上,而且还在增加。随着人类疾病谱的演变和医学模式的转变,行为、生活方式与疾病之间的关系不仅不断地被大量的科学研究所证实,也引起了人们的普遍关注。

生活方式是指人生命活动方式,包括劳动条件、生活水平、饮食习惯、吸烟、饮酒及活动情况等。美国1977年调查了10年内疾病构成情况,结果心血管病、恶性肿瘤和意外伤害致病因素中有48.9%为生活方式和行为所致。1982年,我国社会医学研究也表明,影响健康的四大类因素中——行为或生活方式、环境因素、保



健服务和生物因素,行为或生活方式占三成多,且呈不断上升趋势(表 1-1)。

表 1-1 我国几种主要死因与影响健康的四类因素的关系(%)

死因	行为或生活方式	环境因素	保健因素	生物学因素
心脏病	47.6	18.1	5.7	28.6
脑血管病	43.2	14.8	6.0	36.1
恶性肿瘤	45.2	7.0	2.6	45.2
意外死亡	18.8	67.6	10.3	3.4
呼吸系统疾病	39.1	17.2	13.3	30.5
传染病	15.9	18.9	50.5	8.8
合计	37.3	19.7	10.9	32.1

美国加利福尼亚州公共卫生局人口实验室的科研人员对加州某地区的近 7000 名成年男女的卫生习惯、健康状况和死亡情况进行了 5 年半的追踪观察,用确凿的数据揭示长寿与以下七种卫生行为有密切关系:

- (1) 每晚睡眠 7~8 小时。
- (2) 每天吃早餐。
- (3) 一日三餐,不吃或少吃零食。
- (4) 控制体重在正常范围。
- (5) 积极地有规律的锻炼身体。
- (6) 适度饮酒或不饮酒。
- (7) 不吸烟。

为了确定上述生活习惯和长寿间的确切关系,科研人员还对 45 岁人群中采纳 6~7 项行为的人(良好卫生习惯组)与只采纳 3 项或 3 项以下行为的人(不良卫生习惯组)的期望寿命进行了比较,结果显示:男性中,良好卫生习惯组比不良卫生习惯组平均寿命长 11 年;女性中,两组的差别为 7 年。