

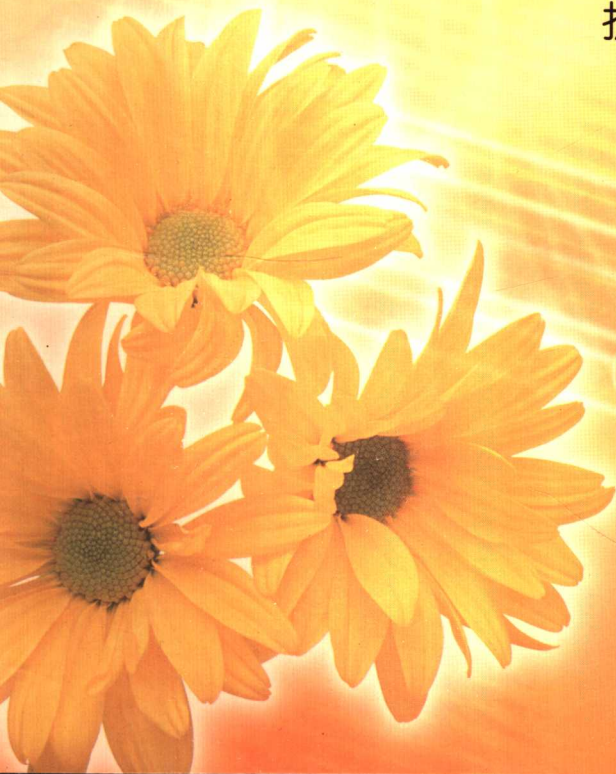
医务工作者健康教育能力培训教材

健康科普 **演讲**

教程与实践

主编 金大鹏

执行主编 吕一平 张超 王培玉



 人民卫生出版社

医务工作者健康教育能力培训教材

健康科普演讲教程与实践

主 编 金大鹏

执行主编 吕一平 张 超 王培玉

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 栋 (北京王府中西医结合医院)

王培玉 (北京大学医学部)

王莉瑛 (中国医学科学院协和医科大学
北京协和医院)

田向阳 (中国疾病预防控制中心
健康教育所)

史宇晖 (北京大学医学部)

吕一平 (北京市卫生局)

刘爱萍 (北京大学医学部)

刘宝花 (北京大学医学部)

孙昕霁 (北京大学医学部)

朱燕萍 (北京大学医学部)

张 超 (中国医师协会)

张 军 (中国中医科学院望京医院)

张玉梅 (北京大学医学部)

张 熙 (中国人民解放军总医院)

李明霞 (中国医师协会)

金大鹏 (北京市卫生局)

赵仲龙 (中国健康教育协会)

钮文异 (北京大学医学部)

郭奕倩 (北京大学医学部)

徐晓莉 (北京市朝阳区疾病预防控制中心)

袁申元 (首都医科大学附属同仁医院)

黄 彬 (中国人民解放军总医院)

黄悦勤 (北京大学第六附属医院)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康科普演讲教程与实践/金大鹏主编. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-117-09046-9

I. 健… II. 金… III. ①保健-手册②演讲学-手册
IV. R161-62 H019-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 114622 号

健康科普演讲教程与实践

主 编: 金大鹏

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/16 印张: 18.5

字 数: 416 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09046-9/R · 9047

定 价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

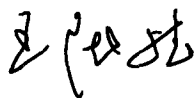
北京市卫生局和中国医师协会事业发展部生命文化项目处策划组织编写的《健康科普演讲教程与实践》一书,是以解决健康科普工作者在健康科普演讲工作中面临的一些实际问题为目的的指导用书。以往讲述如何演讲的书籍和提供参考的内容很多,健康内容相关的各种资料则更多,而将此二者结合起来,为医务工作者、公共卫生工作人员提高传播技巧的书籍则很少见到。本书把演讲的一般规律与健康科普演讲的特殊性相结合,是一种尝试、一个创新、一个适应时势且有着重要意义的创新。为什么这样讲呢?

《全国健康教育与健康促进工作规划纲要(2005—2010年)》总目标之一,是建立和完善适应社会发展需要的健康教育与健康促进工作体系,提高专业队伍素质。卫生部明确要求贯彻《全国健康教育与健康促进规划纲要》,深入开展“亿万农民健康促进行动”和“相约健康社区行”活动,强调以农村和城市社区为重点,开展多种形式的健康教育活动,普及健康知识,养成健康文明的生活方式。要完成上述任务,达成即定的目标,人才培养和队伍建设是关键,拥有一支有知识、有方法,能将自己的知识和方法传递给大众,并能使大众接受的健康教育队伍是关键!这才真正能达到健康促进的目的。人才队伍的培育,需要教材。北京市在这方面进行了有益的尝试,取得了明显的效果。将这种尝试总结升华为这样一本理论与实践相结合的指导用书,是一次有益的探索!

目前,营养不平衡、运动不足等不健康生活方式引发的慢性病,已成为威胁大众生命健康的主要因素之一。过去十年中,我国经医生诊断的慢性病病例总数增加了14.3%,其中:糖尿病增加了305%、高血压增加了176%、脑血管病增加了106%、损伤中毒增加了77%、冠心病增加了63%、恶性肿瘤增加了60%。全国营养和健康调查统计显示,我国现有高血压病人1.6亿、糖尿病病人4000万。我们知道,目前由生活方式导致的慢性病是药物所不能根治的。建立和遵循健康的生活方式是主要的防范途径。因此,指导大众建立和养成健康的生活方式,是摆在我国广大医务工作者面前的迫切任务。这对医务工作者的综合素质要求越来越高。医务工作者,特别是社区医务工作者必须要学习营养知识、运动科学知识,以及一定的人文知识。

社区是健康教育的重要阵地,健康教育是社区卫生服务的重要职能之一。因此可以说健康科普演讲能力是社区卫生工作者的基本功之一。如果我们的社区卫生工作者都具备了这种能力,并能很好的加以运用的话,我国人民的健康水平将一定会有一个大幅度的提高。

相信此书的出版能够为广大医务人员,特别是健康教育工作者、社区卫生工作者,提供开展健康教育、传播健康知识的有用的工具。



2007年7月

播種健康
收穫和諧
珍愛生命
收穫幸福

洪昭光

07.04.4日.

卫生部首席健康教育专家洪昭光

学习医学人文知识
构建和谐医患情谊

钟南山

二〇〇七年五月十五

识量养康
知质素健
普命业众
科生职大
播注高务
传关提股

殷大奎

二〇〇七年六月

前言

口能言之，身能行之，国宝也；口不能言，身能行之，国器也；

口能言之，身不能行，国用也；口言善，身行恶，国妖也；

敬其宝，重其器，任其用，除其妖。

——荀子《大略篇》

《健康科普演讲教程与实践》是面向健康教育工作人员、临床医务工作者、社区医务工作者的健康(医学)科普演讲技能学习用书。全书的内容包括健康科普演讲基础知识、技能和常见慢性病的主要知识点。目的是希望拥有健康相关专业基础的科普工作者通过学习健康科普演讲的基础知识、基本技能以后，可以就一个健康专题，根据主题和目标的需要，能够独立地准备、选择、组织材料，根据客观条件的不同，进行健康知识的有效传播。

健康科普演讲是诸多健康科普传播方式中一种常见方式，大多数健康科普工作者均有采用这一方式进行健康传播的经历。有些演讲者是深受大众欢迎，甚至千金一票，但也有些演讲者“留不住”听众！

“他山之石，可以攻玉”，借鉴他人成功的经验，是快速提升演讲能力的有效途径。学习和研究健康科普演讲的特有规律和技巧，发现和总结自身的知识、能力等方面的不足，扬长补短，是做好相关工作、做一个受听众欢迎的健康科普演讲者的基础。本书讨论了健康科普演讲效果不彰的一些原因，尝试将演讲的一般知识、技能与健康知识、方法传播的特殊性相结合以指导健康科普演讲工作者，针对不同受众的需要，组织相关知识、调整表达方法，满足不同受众的需要。

全书的编排以演讲的常规顺序，结合实际的演讲案例，分步展开，主要强调思路、方法和技巧的学习，立足点是演讲传播的技巧、程序化实施和人文素养在健康传播中的作用。

本书集中了在京本领域专家集体智慧编写而成，在这里向参与本书策划讨论的专家、同仁致谢：卫生部首席健康教育专家洪昭光教授；北京大学医学部公共卫生专家王培玉教授；北京大学医学部健康传播专家钮文异教授；北京大学医学部营养学专家张玉梅副教授；中国中医科学院望京医院张瑞麟教授；国家疾控中心健康教育所副所长田向阳副主任；医学科普作家、健康教育协会副秘书长赵仲龙；首都医科大学附属北京安贞医院、北京心血管疾病防治办公室主任姚崇华教授；首都医科大学附属北京天坛医院、北京市脑血管病防治办公室主任胡长梅副教授。

特别鸣谢：卫生部王陇德副部长先生为本书作序，卫生部首席健康教育专家洪昭光教授，中华医学会会长钟南山院士，中国医师协会会长殷大奎教授为本书题词。

编者



2007年7月

上篇 健康科普演讲基础知识指导

第一章 绪论	3
第一节 演讲、科普演讲概述	3
第二节 健康科普演讲概述	6
第三节 健康科普演讲培训的背景和意义	9
第四节 健康科普演讲者应有的态度、知识素养与技能	12
第二章 健康科普演讲现状	19
第一节 健康科普演讲的困境	19
第二节 健康科普演讲面临困境的原因	20
第三节 改进方向	24
第三章 健康科普演讲的准备阶段	25
第一节 主题、目标、选题、立意、命名(标题)	25
第二节 “受众分析”——站在受众的角度	32
第三节 制定演讲方案	40
第四节 准备材料	52
第五节 加工材料	55
第六节 演讲的基本技能	59
第七节 演练	63
第四章 登台	64
第一节 登台前的准备	64
第二节 开场的技巧	68
第三节 开场步骤	75
第五章 主体内容的表达	77
第一节 健康科普表达技巧	77
第二节 演讲中应要注意的问题	109
第六章 结尾与答疑	112

第一节 结尾·····	112
第二节 答疑·····	113
第七章 效果评估及影响因素·····	114
第一节 效果评估·····	114
第二节 演讲者水平、能力一般标准·····	115
第八章 科普创作与科普作品的基本特征·····	117
第一节 科普创作需要不断更新观念·····	117
第二节 科普工作促进公众理解科学·····	118
第三节 科学性是科普创作的生命·····	120

下篇 健康科普演讲专业知识指导

第九章 循环系统常见慢性病·····	125
第一节 高血压·····	125
第二节 血脂异常·····	133
第三节 冠心病及动脉粥样硬化·····	140
第四节 脑卒中·····	149
第十章 代谢综合征及代谢性慢性病·····	158
第一节 糖尿病·····	158
第二节 肥胖·····	166
第三节 脂肪肝·····	170
第四节 高尿酸血症、痛风·····	173
第五节 代谢综合征·····	178
第十一章 消化系统常见慢性病·····	183
第一节 胃食管反流病·····	183
第二节 功能性消化不良·····	186
第三节 慢性胃炎·····	188
第四节 溃疡病·····	190
第五节 肠易激综合征·····	192
第六节 慢性便秘·····	195
第十二章 运动系统常见慢性病·····	199
第一节 颈椎病·····	199

第二节	腰椎间盘突出症·····	206
第三节	肩周炎·····	210
第四节	骨质疏松症·····	213
第十三章	心理常见疾病·····	218
第一节	失眠症·····	218
第二节	抑郁症·····	222
第三节	焦虑障碍·····	224
第十四章	恶性肿瘤·····	227
第十五章	传染病·····	231
第一节	艾滋病·····	231
第二节	病毒性肝炎·····	234
第三节	肺结核·····	239
第十六章	其他常见疾病·····	243
第一节	缺铁性贫血·····	243
第二节	慢性阻塞性肺病·····	246
第三节	中医体质养生在日常生活中的应用·····	248
第四节	保健食品、功能食品知识和应用·····	255
参考文献 ·····		274

上篇

健康科普演讲基础知识指导

第一章 绪论

第一节 演讲、科普演讲概述

一、演讲

演讲又称演说,是一种综合性艺术,是语言的一种高级表现形式。演讲者面对广大听众,以口头语言为主要形式、非口头语言为辅助形式,有计划、有目的、有主题、有系统的运用视听等方式、方法、手段,就某一问题发表自己的意见,或阐述某一事理,并互相交流信息的活动过程。它可以使见解一致的听众更坚定其原有的信念,同时,力争不同见解的听众动摇、放弃、改变其原有的思想观点,心悦诚服地接受你的意见。

(一) 演讲分类

演讲的类型,可以从不同的角度进行划分。

按演讲者准备的情况划分,可分为有准备演讲和无准备演讲,后者又称即兴演讲。

按演讲场所划分可分为集会演讲、战地演讲、街头演讲、课堂演讲和广播、电视演讲。

按演讲内容划分,又可分为政治演讲、礼仪演讲和学术演讲。

政治演讲是代表一定政治观点和某团体利益的一种演讲。主要包括就职演讲、竞选演讲、政治集会演讲等,其基本特点是具有思想性、逻辑性和鼓动性。

礼仪演讲是指在各种社交仪式上当众发表的情感性演讲,如答谢演讲、饯行告别演讲、宴会演讲、凭吊演讲等。其最主要的特点是以抒情为主,寓理于情。

学术演讲就是运用演讲的方式把专门的学问系统地表述出来。学术演讲运用的范围比较广泛,包括学术会议上的发言,学位论文答辩,各专题的学术讲座等,学术演讲的特点是严密的科学性,独特的见解性和语言的平易性。

(二) 演讲的目的

演讲的目的就是演讲者与听众取得共识,使听众改变态度,激起行动,推动人类社会向理想境界迈进。演讲无论是宣传自己的政治主张、观点,或是传播道德伦理情操,还是传授科学文化知识和技艺都是为了让听众同意自己的主张、观点和立场以取得共识,并在此基础上激发听众的实际行动,向着理想境界或者说是演讲者追求的理想境界迈进。

演讲的目的可以从演讲者和受众两方面来考虑:

1. 演讲者目的

(1)“使人知”:是以传达信息、阐明事理为主要功能的演讲。它的目的在于使人知道、明白。它的特点是知识性强,语言准确。

(2)“使人信”:是使人信赖、相信。它从“使人知”演讲发展而来。它的特点是观点独到、正确,论据翔实、确凿,论证合理、严密。

(3)“使人激”:意在使听众激动起来,在思想感情上与你产生共鸣,从而欢呼、雀跃。如美国黑人运动领袖马丁·路德·金的《在林肯纪念堂前的演说》,用他的几个“梦想”激发广大的黑人听众的自尊感、自强感,激励他们为“生而平等”而奋斗。

(4)“使人动”:比“使人激”演讲进了一步,它可使听众产生一种欲与演讲者一起行动的想法。它的特点是鼓动性强,多以号召、呼吁式的语言结尾。

(5)“使人乐”:是一种以活跃气氛、调节情绪,使人快乐为主要功能的演讲,多以幽默、笑话或调侃为材料,一般常出现在喜庆的场合。这种演讲的事例很多,人们大都能听到。它的特点是材料幽默,语言诙谐。

2. 听众听演讲的目的 听众是无数个个体的集合。由于他们年龄、性别、文化程度、兴趣、职业等不同,听演讲的目的也各不相同。比如,林肯解放黑奴的演讲,听众有拥护的,也有反对的,可见其目的根本不同。即使目的都一样的听众,对同一内容的演讲也往往各取所需。但从总体上说,演讲者的个体实用目的和听众个体实用目的是一致的,紧密相连而又互为体现的。如果离开这条,演讲将很难存在。

3. 现场的目的和散场后的目的

(1)现场目的:每一个演讲者都希望演讲能成功,这一目的完全从现场和直观效果反映出来,如听众的表情、情绪,或者捧腹大笑,或者义愤填膺,或者欢呼雀跃,或者泪水横流,或者高呼口号,或者掌声雷动,这就表明演讲者的实用目的符合了听众的实用目的,引起了共鸣,现场的效果仅是表面的,关键是演讲者的实用目的、演讲的内容打动了听众的心灵。离开这些,再有成功的欲望和目的也难奏效。

(2)散场后目的:任何演讲者都不会停留在现场的目的上,而是追求散场后的目的。实际行动,这才是演讲者的最终目的。

可以说,演讲现场的目的是散场后目的的前提和基础,散场后的目的又是现场目的的归宿,两者紧密相连。没有现场目的的实现,就不可能有散场后目的的实现;如果只追求散场后的目的,忽视追求现场目的,散场后的目的不过是一句空话。

演讲是一种复杂的社会实践,更是一种工具。人们拿起工具总是有目的的,没有目的的演讲是不存在的,只是目的的正确与否、高雅与否的不同而已。所以,每位演讲者必须树立明确的演讲目的,做到宏观和微观的统一、表层与深层的统一、目前与长远的统一,这

样的演讲才是有意义的、有价值的。

二、科普和科普演讲

科普是把人类研究开发的科学知识、科学方法,以及融于其中的科学思想和科学精神,通过多种方法、多种途径传播到社会的方方面面,使之为公众所理解,用以开发智力,提高素质,培养人才,发展生产力,并使公众有能力参与科技政策的决策活动,促进社会的物质文明和精神文明。科普的对象是人,科普的目标是提高人的科学素质,科普的过程是用科学技术知识和技能武装人,用科学思想、科学精神、科学方法培养人的过程,科普促进物质文明和精神文明的功能是通过提高人的科学素养来实现的。从这个意义上讲,科普和教育一样是培养人的一种社会活动。

科普演讲是运用演讲的方式把专门的学问有系统的、有重点的、但必须通俗易懂地表述出来。当前各地常用的卫生演讲形式有学术报告会、专题讲座,卫生工作会议上的大会发言以及在街头集市上的公众宣讲等。由于演讲要更多地依赖于演讲者的魅力,比起课堂教育来更具有及时性、针对性、灵活性和吸引性的特点,因此,只要演讲得法,就能够收到很好的效果。

三、医学科普与健康科普

1. 医学科普 在健康知识、方法传播的初期阶段主要是医学知识的普及,医学科普一方面是传播医学知识和技能,另一方面要解决人们的医学观念、认知问题,目的是唤醒人们对医学,包括科学的兴趣,引导人们主动走进医学,走进科学,而不仅仅是解决实用的医学知识和技术层面的问题。医学科普到现在经历了以下几个阶段:

(1)科普的早期,侧重于医学知识本身的传播,主要是注重知识化、通俗化和形象化,将艰深难懂的医学知识和技术普及给社会大众,是一种单向的行为、填鸭式的宣传。在一定程度等于实用医学知识和技术的推广,或类似于具体的医学学科教育。

(2)广大群众并不仅仅限于掌握科学知识,更要求“理解科学”,了解科学为他们带来哪些切身利益或危害。所以,广大人民群众不再是科技知识的简单受众,他们需要理解国家的科学政策,希望了解科学家正在从事什么工作。“让公众理解科学”阶段,增加了双向的,即交互的意味:“让”科学走进公众,必须达到公众理解的程度,才会生效。

(3)第三个阶段是“让公众欣赏科学”,符合现代科技、经济和社会“交互性”的特征,而且使传统科普的内涵更加广泛、深刻。而提高科普的交互性,一个重要的方面是启发公众,引导公众进入科学发现和技术发明的过程。在品味科普作品的过程中,公众会得到多方面的素养,而不仅是个别的知识。

2. 健康科普 健康科普是将健康相关知识以科普的形式向大众进行传播活动及评价的过程。它是健康相关工作者,主要是医务工作者通过有组织、计划、系统地工作,采用公众易于理解、接受、参与的方式,将健康相关信息向需求人群进行传播,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康的生活行为方式以降低发病率、伤残率和死亡率,提高生活质量、生命质量的教育活动与过程。

健康的获得和维持,需要人们有足够的健康相关知识、方法,我国现阶段健康知识的普及工作处于多层次并存的阶段,有的地方还处于初级的阶段,人民渴望“短平快”的实用知识、方法和技巧,有的地方已经处于希望全方位了解和健康相关知识的时候,不但需要“知其然”,还希望“知其所以然”,这也是我国现在营养学、科学运动、心理咨询、包括近期的健康管理师火热的原因。这种现状对健康传播工作者的知识结构、能力结构要求是相当高的,是一种挑战更是一种机遇。

3. 医学科普和健康科普的关系 医学科普的目的是服务于人类的健康的,给人的感觉医学科普就是健康科普,实质上二者是有区别的,前者从属于后者。医学(治疗医学)在维护和促进人类健康方面的局限性日益明显,现代医学模式的发展和演进已经证明了这一点。现在多学科协调,如:营养、运动、心理、社会人文环境在维护和促进人类的健康方面的作用则日益突显,所以我们引进了健康科普这一概念以用来说明健康的重要性,维持和获得健康的复杂性、立体性。

第二节 健康科普演讲概述

以演讲为主要形式进行健康知识、方法的普及传播时称为健康科普演讲。

健康科普本质属于传播学中的健康传播范畴。健康传播是传播学的一个分支,它以“人人健康”为出发点,运用各种传播媒介、渠道和方法,为维护和促进人类健康而制作、传递、分散、交流、分享健康信息的过程。

健康传播有很多方式,而其中的人际传播是最为有效的一种,人际传播也称人际交流,是指人与人之间进行直接信息沟通的一类交流活动。这类交流主要是通过语言来完成,但也可以通过非语言的方式来进行,如动作、手势、表情、信号(包括文字和符号)等。

人际传播可以分成个人之间、个人与群体之间、群体与群体之间三种形式。

由于健康对每一个个体的重要性和健康的个性化本质,在健康知识、方法传播过程,面对面交流、演讲是其他任何一种方法都不能取代的。

最好的传播方式是人际传播

传播学的奠基人施拉姆说过:“最好的传播方式是人际传播。”讲座和咨询,即是最好的人际传播手段之一,其现场效果甚至超过电视传播。

通过讲座形式进行科普教育是传统的科普传播形式,但其魅力持久不衰。主要原因就是它是一种“面对面”式的互动交流,具有极强的现场感,一种亲临的体验,这是电视、广播等大众媒体所不具备的优势。

这就好像我们去观看一场精彩的足球比赛。亲临比赛现场的观众,可以在容纳数万人的喧闹绿茵场上,感受足球运动的热情、狂野与奔放,通过为自己支持的球队或球员呐喊助威,而宣泄情感,增加与球员之间的互动;也可以通过喝倒彩甚至起哄,奚落自己不满意的球队或球员,尽情发泄自己的情绪。这种现场感觉与在电视机前观看转播不可同日而语。