

魏荃 米光明 主编

社区健康教育 与健康促进 手册



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

社区健康教育与 健康促进手册

魏 荃 米光明 主编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

社区健康教育与健康促进手册/魏荃, 米光明主编. —北京:
化学工业出版社, 2005. 6

ISBN 7-5025-7284-8

I. 社… II. ①魏…②米… III. 社区医学-健康教育-手册
IV. R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 063348 号

社区健康教育与健康促进手册

魏 荃 米光明 主编

责任编辑: 蔡 红 闻丽娟

责任校对: 于志岩

封面设计: 关 飞

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010) 64982530

(010) 64918013

购书传真: (010) 64982630

<http://www.cip.com.cn>

· *

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印装

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 8 $\frac{3}{4}$ 字数 229 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-7284-8

定 价: 18.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

本书编写人员名单

主 编 魏 荃 米光明

主 审 侯培森

副主编 顾 清 林德南 孙建国 李文华 田桂英

编写人员名单（按姓氏笔画排列）

左 红 田桂英 米光明 孙建国

苏丽惠 李文华 邱红洁 林德南

季文琦 顾 清 徐 光

魏 荃

前言

健康是人类最基本的权利，保护和促进居民健康是社区建设的重要目标，也是社区卫生工作者的神圣使命。进入 21 世纪以来，随着中国城市卫生服务发展与改革的全面推进，社区健康教育与健康促进作为社区卫生服务“六位一体”的重要组成部分，已成为普及健康知识，倡导健康文明的生活方式，促进社区居民健康的一个重要基石。

随着社会发展和人民生活水平的提高，人们更加关注自身的健康和生活质量，社会对健康教育的需求将进一步增加，中国城市社区健康教育与健康促进面临着新的挑战。近年来中国社区健康教育与健康促进发展迅速，在实践中积累了丰富的经验，然而由于中国城市社区卫生服务中的健康教育与健康促进工作起步较晚，社区健康教育的现状与人民群众的需求还有较大差距，各地社区健康教育与健康促进工作发展也不平衡，基层社区卫生工作者需要加强健康教育理论的学习，更新知识，强化技能培训。本书的编写以健

康教育与健康促进基本理论和相关知识为依据，本着“贴近实际，立足社区，服务基层”的指导思想，以典型案例为示范，突出实用性、可操作性、简明具体的特点，以便于社区医护人员在工作中使用。希望本书能够成为城市社区健康教育与健康促进的工作指南。

本书的编写过程中，承蒙国家卫生部妇社司领导和中国疾病预防控制中心健康教育所专家的悉心指导，得到天津、上海、深圳、北京、河北保定等社区卫生服务的领导和同道们的鼎力支持，在此，表示衷心的感谢。由于水平所限，书中难免存在纰漏和错误，敬请读者给予批评指正。

主 编

2005 年 2 月

内 容 提 要

社区健康教育与健康促进是提高社区居民自我保健意识和健康水平的重要举措之一。

为了进一步完善社区卫生服务功能，促进社区健康教育的发展，倡导以健康生活方式防治社区常见疾病，本书从社区健康教育的计划制定、重点人群、方法选择、生活方式指导等方面，介绍了开展社区健康教育的各个方面的问题。并从实用的角度，介绍了各地开展社区健康教育与健康促进的成功案例，为社区卫生服务健康教育工作的规范化管理、科学实施和深入开展提供必要的指导。

本书适于从事基层健康教育的人员、社区医务人员参考与阅读。

目录

第一章 健康教育与健康促进的概述	1
第一节 健康教育与健康促进的基本概念	1
一、健康的内涵	1
二、健康教育	1
三、健康促进	3
第二节 社区健康教育与健康促进基本概念	5
一、社区与社区卫生服务	5
二、社区健康教育与健康促进	6
三、社区医护人员的健康教育职责	9
第三节 社区健康教育与健康促进的意义	11
第四节 社区健康教育与健康促进的组织实施	13
一、加强社区领导	13
二、建立组织网络	17
三、开展人员培训	19
四、开发利用社区资源	19
五、进行社会动员	22
六、开展多种形式的活动	24
七、建立示范社区	26

八、注重计划设计与评价 27

第二章 社区健康教育实用方法 29

第一节 健康教育与健康促进活动的基本形式 29

一、常用的社区健康教育方法 29

二、开展多种形式的社区健康教育与健康促进活动 32

第二节 社区组织方法与技巧 33

一、争取领导支持 33

二、挖掘社区资源 35

三、社会学方法与技巧 37

第三节 信息传播方法与技巧 39

一、医患沟通基本技巧 39

二、特殊人群健康教育技巧 47

三、组织小组讨论的方法 50

四、健康教育材料的使用技巧 52

第四节 行为干预方法与技巧 53

一、行为指导 54

二、行为矫正 56

三、个体行为干预 57

四、群体行为干预 59

第五节 社会教育方法与技巧 60

一、专题讲座 60

二、同伴教育 62

三、自我导向学习 67

第三章 社区健康教育与健康促进项目的计划、执行与评价 72

第一节 社区健康教育与健康促进项目的计划设计 72

一、项目计划设计概述 72

二、项目计划设计的程序 74

三、项目计划书的设计与撰写	85
第二节 社区健康教育与健康促进项目计划的执行	88
一、制定实施日程表	88
二、建立计划执行组织	88
三、培训工作人员	89
四、配备材料与设备	92
五、实施质量控制	94
第三节 社区健康教育与健康促进计划的评价	96
一、评价概述	96
二、评价的种类	97
三、效果评价方案设计与实施程序	105
第四节 常用调查研究方法	108
一、现状调查法	108
二、快速评估法	114
三、半定量研究——批质量保证抽样法	117
第四章 场所的健康教育与健康促进	122
第一节 学校健康教育与健康促进	122
一、学校健康教育与健康促进的概念	122
二、学校健康教育与健康促进的任务	123
三、学校健康教育与健康促进的内容	124
四、创建健康促进学校	125
第二节 医院健康教育与健康促进	128
一、医院健康教育与健康促进的概念	128
二、医院健康教育的形式与方法	128
三、患者健康教育的内容与实施	130
四、医院健康教育与健康促进的组织管理	133
第三节 公共场所健康教育与健康促进	136

一、公共场所的分类与特点	136
二、公共场所的卫生标准和管理要求	138
三、公共场所健康教育与健康促进的实施	139
第四节 厂矿企业健康教育与健康促进	142
一、厂矿企业健康教育与健康促进概念	142
二、厂矿企业职业性危害因素	143
三、厂矿企业健康教育内容	144
四、厂矿企业健康教育与健康促进方法	146
第五章 社区重点人群健康教育与健康促进	147
第一节 妇幼健康教育与健康促进	147
一、妇幼健康教育与健康促进的概念	147
二、妇幼健康教育与健康促进的内容	148
三、妇幼健康教育与健康促进的组织实施	153
第二节 青少年健康教育与健康促进	155
一、青少年健康教育与健康促进的内容	155
二、青少年健康教育与健康促进的组织实施	157
第三节 老年健康教育与健康促进	158
一、老年人健康教育与健康促进的内容	158
二、老年人健康教育与健康促进的组织实施	161
第四节 残疾人健康教育与健康促进	162
一、残疾人健康教育的内容	163
二、对残疾人家庭成员和社会人群的健康教育	164
三、残疾人健康教育与健康促进的组织实施	165
第六章 社区重大疾病与健康问题综合干预	167
第一节 社区疾病预防策略	167
一、疾病的三级预防	167
二、临床预防策略	168

三、社区综合干预	170
第二节 高血压病的社区综合防治	172
一、认识高血压病	173
二、高血压病的危险因素	174
三、高血压病的三级预防	176
四、社区高血压病的健康教育与健康促进	177
第三节 糖尿病的社区综合防治	185
一、认识糖尿病	185
二、糖尿病的三级预防	187
三、糖尿病的社区综合干预	188
第四节 艾滋病的健康教育与健康促进	194
一、认识艾滋病	194
二、艾滋病流行现状	196
三、艾滋病的预防与控制策略	197
四、社区艾滋病健康教育与健康促进	199
第五节 应对突发公共卫生事件的健康教育	202
一、制定突发公共卫生事件应急健康教育预案	203
二、预防突发事件,增强防范意识和应对能力	203
三、提高医疗卫生机构应对各类突发事件的救治能力	204
四、开展全民卫生普法教育	204
五、突发事件发生后应急健康教育	204
第七章 家庭健康生活指导	210
第一节 合理膳食	210
一、中国居民营养与健康现状	211
二、合理膳食的基本概念	212
三、中国居民膳食指南	214
四、指导社区居民平衡膳食	216

第二节 适量运动	218
一、运动对健康的好处	219
二、运动的种类	219
三、有氧运动过程与运动强度	220
四、选择适合的运动项目	220
五、运动中应该注意的问题	222
第三节 控制烟草	223
一、中国烟草流行现状	223
二、吸烟危害健康	225
三、吸烟行为干预——戒烟指导	226
四、突出重点人群，预防青少年吸烟	229
五、公共场所禁止吸烟，创建无吸烟场所	229
六、开展社区控烟工作	230
第四节 适量饮酒	231
一、酒的成分与种类	231
二、酒对人体健康的影响	232
三、饮酒注意事项	233
四、酗酒行为干预	235
第五节 心理健康	237
一、心理健康的标准	237
二、促进心理健康的原则	237
三、健康心理咨询	239
四、保持心理平衡的方法	241
第八章 社区常见疾病的健康教育要点	242
一、普通感冒	242
二、慢性支气管炎	242
三、冠心病	243

四、高脂血症	244
五、脑卒中	244
六、慢性胃炎	245
七、消化性溃疡	245
八、便秘	246
九、急性肠炎	246
十、痔疮	247
十一、胆石症	247
十二、尿路感染	248
十三、前列腺增生症	248
十四、失眠	249
十五、甲状腺功能亢进	249
十六、过敏性紫癜	250
十七、常见的肿瘤危险信号	250
十八、防癌 16 法	251
十九、焦虑症	254
二十、神经衰弱	255
二十一、颈椎病	255
二十二、肩周炎	256
二十三、腰肌劳损	256
二十四、腰椎间盘突出症	257
二十五、病毒性肝炎	258
二十六、肺结核病	258
二十七、更年期综合征	259
二十八、滴虫性阴道炎	259
二十九、婴幼儿腹泻	260
三十、小儿肺炎	261

三十一、维生素 D 缺乏症	261
三十二、急性结膜炎	262
三十三、沙眼	262
参考文献	263

第一章 健康教育与健康促进的概述

第一节 健康教育与健康促进的基本概念

一、健康的内涵

1948年世界卫生组织（WHO）宪章中对健康的定义为：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是身体的、心理的健康和社会适应的完好状态”。这种健康观是建立在新的医学模式的基础上。健康观念的改变，要求人们由过去消极地治疗疾病到积极地预防疾病、促进健康，由个体健康扩大到群体健康，由生理健康发展到心理健康，健康的内涵已经逐步由生物健康的领域扩展到社会健康的领域。

健康是人类生存与发展的基本要素，健康是社会进步的重要标志和潜在的动力。人类实现健康的过程是人类自身发展的过程，实现社区健康的过程就是社区自身发展的过程。每一个人不仅要对个人健康负责，而且要对他人、对社区、对整个社会的健康承担责任。

健康是人人应当享有的基本权利，健康问题不仅要依靠卫生部门，还要得到全社会的关注和支持。全社会共同努力维护和增进人民群众的健康，才能促进社会的发展。

二、健康教育

健康教育是有计划、有组织、有系统的教育活动，通过信



息传播和行为干预，促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，从而消除或降低危险因素、预防疾病、促进健康和提高生活质量。

健康教育活动从计划、实施到评价是一个完整的工作过程。通过健康教育，帮助人们了解哪些行为是影响健康的，从而使人们能够自觉地选择有利于健康的行为和健康的生活方式。然而行为的改变是长期的、复杂的过程，同时行为与生活方式也受到社会习俗、文化背景、经济条件、卫生服务等影响，许多不良行为并不完全是个人的责任，也不完全是凭个人愿望就能够解决，要改变行为还必须增进有利于健康的相关因素，例如政策的支持、环境的支持、自我帮助的技能等。因此健康教育涉及社会诸多领域，也是卫生事业重要的组成部分。

1. 健康教育的基本特征

(1) 健康教育是有计划、有组织、有系统、有评价的传播与教育活动，对开展健康教育的地区通过社区诊断，提出周密计划、制定预期目标、确定相应的策略与方法，并对实施的健康教育活动进行科学评价。

(2) 教育的核心是帮助人们树立健康意识，建立健康行为和生活方式。健康教育追求知-信-行的统一，知识是基础，信念是动力，行为是目标。

(3) 健康教育的基本策略是信息传播、行为干预。正确的信息是行为转变的基础，行为干预是实现健康教育目标的手段，健康教育应该提供必需的知识、技能和服务，帮助个体、群体的行为转变。

(4) 健康教育的场所遍及社区、医院、学校、工厂、公共场所等，动员群众参与，不同的场所有不同的目标人群、教育内容和教育方式。