

实用健康教育学

王茂泽 毛淑珀 刘龙云 主编



山东科学技术出版社



实用健康教育学

主编 王茂泽 毛淑珀 刘龙云

编委 解荣章 于瑞龙 李希明

秦岩松 孙淑芬

山东科学技术出版社

一九八七年·济南

内 容 题 要

健康教育是卫生事业的一个重要组成部分，是卫生工作的一项重要治本措施和基本建设。随着我国健康教育事业的不断发展，健康教育学已经作为一门综合性的应用学科出现在新兴学科之中。

本着理论联系实际，以实用为主的原则，本书着重阐述了健康教育的基本原理，详尽介绍了健康教育的方式方法，对不同职业人群、特殊人群、在不同场所进行健康教育的内容、组织实施的方法，以及健康教育效果的评价等。

本书阐述理论深入浅出，简明扼要；介绍方法简单明了，具体实用。

实用健康教育学

王茂泽 毛淑珀 刘龙云 主编

山东科学技术出版社出版

（济南市玉函路）

山东省新华书店发行

山东济南印刷一厂印刷

850×1168毫米32开本 17 印张 370 千字

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数：1—15900

ISBN 7—5331—0262—2/R·69

定价 5.45 元

開展健康教育理論研究
提高健康教育水平。

為實用健康教育學題

一九八七年十一月

黃少剛



序

健康教育是一项非常重要的群体性预防保健工作，关系着广大人民群众的身体健

康。我国的健康教育具有悠久的历史，如现存于河南龙门石窟的北齐时（公元575年）的药方刻石，共有140多个药方，距今已有1400多年，是迄今发现的世界上最早的医学科普历史文物。但健康教育作为一门专业学科提出以及对它的理论研究，却是近半个多世纪才开始的。对于健康教育学的概念，以及它的研究对象、范围和任务，国内外一些学者曾从不同角度做过一些论述，并一致认为它是一门涉及医学、教育学、心理学、行为科学、社会学、美学、大众传播学、人类文化学以及文学艺术等多学科的边缘科学。

随着健康教育事业的发展，尤其是它的社会功能的发挥和理论体系的完善，人们对这门学科的认识也有了长足的进步。特别是从健康教育的本质、医学的最终目标和现代医学模式来全面考虑和提出这门学科的内在涵义已比较成熟。

我对山东的几位同志比较了解。他们采取大胆的尝试，本着理论和实践相结合的精神，借鉴国内外的大量资料，经过两年的努力，编写了这本《实用健康教育学》。他们这种刻苦的治学精神是非常可贵的。该书不仅阐述了健康教育的基本理论，而且结合我国的实际，总结了许多行之有效的经验，非常适合基层健康教育工作者阅读参考。该书的问世必将对全国健康教育的理论建设和健康教育事业的发展起到很大的促进作用。

用。

愿我们共同努力，互相学习，切磋琢磨，为发展我国健康教育的理论、振兴我国的健康教育事业、造福人类作出积极的贡献！

李伟康
八七年十一月

前 言

健康教育（原称卫生宣传教育）是我国卫生事业的重要组成部分，是卫生工作的治本措施和基本建设，也是社会主义精神文明建设的重要内容之一。建国以来，在党的领导下，我国的健康教育事业有了较快的发展，但是，由于我国对健康教育的理论研究起步较晚，因而，迄今还没有建立起具有我国特色的健康教育理论体系，也还没有可供基层健康教育工作者学习参考的理论专著。

健康教育学是建立在多学科基础上的一门综合应用学科，它与医学、教育学、心理学、行为科学、大众传播学、社会学、美学及文学艺术密切相关。为了总结我国健康教育的实践经验，阐述健康教育学与其相关学科的关系，充实、发展我国健康教育的理论，并为广大基层健康教育工作者提供学习和参考的专业书籍，我们组织了部分从事健康教育工作20余年的主任医师、主管医师，在编写《卫生宣教专业培训讲义》的基础上，参考国内外文献资料，结合我国健康教育的实际情况，编写了这本《实用健康教育学》。

本着理论联系实际、以实用为主的原则，本书除着重阐述健康教育的基本原理外，还较详尽地介绍了健康教育的方式方法、组织实施、调查研究及效果评价，以便使读者在阅读本书以后，能够初步掌握健康教育的基本理论和工作方法。本书主要供健康教育专业人员、各级医院、卫生防疫站、妇幼保健站及厂矿、部队、学校的专、兼职健康教育工作者学习参考，也

可供公共卫生院校健康教育专业学生阅读参考，还可作为健康教育专业人员的培训教材。

本书在编写过程中，得到国内有关专家、学者和同行的热情鼓励和大力支持。中国卫生宣传教育协会主席、卫生部前副部长、医学科普专家黄树则同志为本书题了词；世界卫生组织健康教育专家咨询组成员、中国卫生宣传教育协会副主席、中国健康教育研究所顾问贾伟康教授为本书写了序言。另外，还得到了山东省卫生防疫站和淄博、青岛、济南市卫生防疫站的大力支持；书中多处引用了国内外有关作者的文献、资料；解荣章、于瑞龙承担了本书的统编工作，在此一并致谢。

目前，我国的健康教育专业仍然处在发展阶段。对于我们来说，编写本书是一次冒昧地尝试，旨在抛砖引玉。如果本书的问世对我国健康教育事业的发展 and 健康教育理论建设能够有点微薄的裨益，我们将感到欣慰。鉴于我们理论水平不高，学识水平有限，本书一定有许多不足和错误之处，我们恳切地希望健康教育专家、同行和有关方面的学者给予批评指正。

《实用健康教育学》编委会

1987年12月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 健康教育和健康教育学	(1)
第二节 我国健康教育发展简史	(17)
第三节 国外健康教育简况	(28)
第四节 健康教育机构的设置、任务及管理	(34)
第二章 健康教育的心理因素、传播过程和健康行为的形成	(58)
第一节 健康教育的心理因素	(58)
第二节 健康教育的传播过程	(87)
第三节 健康教育的行为形成	(104)
第三章 教育学、科普学和美学原理在健康教育中的应用	(124)
第一节 教育学原理在健康教育中的应用	(124)
第二节 科普学原理在健康教育中的应用	(145)
第三节 美学原理在健康教育中的应用	(165)
第四章 健康教育方式方法的分类与选择	(185)
第一节 正确运用健康教育方法的意义	(185)
第二节 健康教育方法的分类	(188)
第三节 健康教育方法的选择	(194)
第五章 语言文字教育方式	(199)
第一节 语言教育	(199)
第二节 文字教育	(210)
第三节 卫生科普报刊	(228)
第六章 形象化教育方式	(244)
第一节 卫生美术	(244)
第二节 卫生摄影	(263)

第三节	卫生展览·····	(284)
第七章	卫生电化教育 ·····	(298)
第一节	卫生电化教育概述·····	(298)
第二节	广播、录音、幻灯在健康教育中的应用·····	(307)
第三节	卫生科教电影·····	(315)
第四节	卫生科普电视·····	(328)
第五节	卫生科普电视片、电影片的评议审定·····	(329)
第八章	健康教育的组织指导 ·····	(332)
第一节	概述·····	(332)
第二节	组织指导的基本原则·····	(336)
第三节	组织指导的基本任务·····	(339)
第四节	组织指导的基本方法·····	(342)
第九章	不同职业人群的健康教育 ·····	(347)
第一节	农民健康教育·····	(347)
第二节	工人健康教育·····	(363)
第三节	饮食、食品从业人员健康教育·····	(376)
第十章	特殊人群的健康教育 ·····	(389)
第一节	儿童少年健康教育·····	(389)
第二节	妇女健康教育·····	(406)
第三节	老年人健康教育·····	(416)
第四节	城市居民健康教育·····	(426)
第十一章	不同场所的健康教育 ·····	(440)
第一节	医院健康教育·····	(440)
第二节	公共场所的健康教育·····	(452)
第十二章	爱国卫生和疾病防治中的健康教育 ·····	(465)
第一节	爱国卫生运动中的健康教育·····	(465)
第二节	疾病防治中的健康教育·····	(476)
第十三章	健康教育的调查研究和效果评价 ·····	(493)
第一节	健康教育的调查研究·····	(493)
第二节	健康教育的效果评价·····	(519)

第一章 绪 论

第一节 健康教育和健康教育学

一、健康教育

(一) 什么叫健康教育

健康是医学中最重要的概念。但是，究竟什么叫健康？国内外学者有不同的看法。“健康”一词在古代英语中有强壮、结实和完整之意。医学界有的学者认为：“健康就是没有疾病。”其实，这是消极的定义。例如：有的人虽然身体强壮，能抵抗感染，应付物理环境变化，但精神并不健全，仍然不能算是健康。随着科学技术的发展，除了传统医学外，又出现了预测医学、体质医学、未来医学、行为医学、分子医学、医学社会学及心身医学等。从而，人们趋向形成一个整体论的健康观点，即积极的健康定义，其主要代表就是世界卫生组织（WHO）所下的定义：健康不仅是没有疾病和衰弱现象，而是一种个体在躯体、精神和社会上完全安宁的状态。这个定义指出了健康不仅仅是指没有疾病和衰弱现象，而应该包括躯体健康和精神健康两个方面，无疑这是正确的。因为一个健康的人应该是身心都健康。另外，这个定义还包含了社会上的安宁与躯体和精神安宁的辩证统一关系，这样，就可以使人们注意到引起疾病的社会问题。世界卫生组织对“健康”下的定义，全面考虑到生活方式、精神因素、社会环境、人类生物因素和保健服务制度对健康的影响，符合生物——心理——社会医学模式，因此，是比较确切的定义。

健康教育过去称为“卫生教育”。世界卫生组织《健康规划、评价委员会报告》(1969年)中指出:“健康教育是诱导、鼓励人们养成并保持有利于健康的生活;合理并明智地利用已有的保健设施;自觉自愿地从事改进个人和集体卫生状况或环境的活动。”世界卫生组织健康教育组主任慕沃勒菲(A. Moarefi)在1981年给健康教育下的定义是:“健康教育是鼓励群众有达到健康境界的愿望,知道怎样做才符合健康要求,每个成员都做到本身或集体应作的努力,并知道在必要时怎样寻求有关方面的帮助。”1983年,第38届世界卫生组织大会专题技术讨论会专门研究了健康教育在初级卫生保健建设中新的策略方针,并在报告中指出:我们在对健康教育工作的策略、概念、基本做法都有影响的总方针进行全面而深刻的检查分析后重申:在一切因素中,公众对问题的了解和积极合作,对于改善人民健康状况是最最重要的。而健康教育和社会积极参与之所以没有普遍得到应有的发展,主要是缺乏政策上的支持。如存在着健康教育概念上的错误,曾经错误地认为健康教育仅仅是防治疾病的一种手段;对健康因素在社会经济发展中的重要作用缺乏认识;把医学看得高深莫测,不相信群众有决定自身保健的能力;缺乏相应的立法支持;决策者对健康教育和群众作用缺乏认识;现有健康教育机构残缺不全和无能;缺乏有效的评价方法,不能显示健康教育的成果和作用;只抓了个人认识、行为传授,忽视了社会、生活方式、环境等的重要作用。为克服种种障碍和限制,世界各国对健康教育的概念提出了新的观点。为此,世界卫生组织对健康教育的重点策略作了较大改变:从配合防治某些疾病转向多种主题;从着眼于提高某些特殊问题的知识或技能水平,转向于整个保健教育;从关心个体行为习惯的转变,转为注意集体、社区、经济、环境等因素。正是这些因素有助于形成合乎健康要求的生活方式,

并激发依靠自身力量促进健康的政治要求。因此，健康教育在初级卫生保健建设中新的策略方针是：健康教育是实现人人健康所需要的基本条件，必须有政治决心和人民群众自觉自愿的行动，人人健康才能实现。在政治决心方面，应作出国家和地方规划、成立国家级专职机构，以及鼓励各有关部门通力协作，各负其责；在群众积极性方面，应开展以社区群众积极参与为中心的健康教育和广泛深入地开展教育活动，鼓励群众依靠自己力量进行卫生建设。

根据世界卫生组织对健康教育的新认识，结合目前对健康教育研究的成果，健康教育的概念是：健康教育以全体人民为对象，通过生理的、心理的、社会的以及与健康密切相关的知识教育，改变不利于健康的各种行为习惯，建立科学的生活方式，使人人具有自我保健能力，进而达到在精神、身体、社会交往等方面保持健全的状态。具体地说，健康教育是立足医学，通过教育手段把与人体健康密切相关的卫生科学知识普及到广大人民群众中去，给人们以认识自然、社会和自身的观念、方法和技能，潜移默化地影响人们的价值观念、思维方式、行为方式和生活方式，改造和建设人类思想文化，唤起人们对个人卫生和社会卫生的自觉性和责任感，积极投入以“群众参与”为中心的卫生保健活动，善于用健康的观念来处理个人生活、家庭生活和社会生活，提高自我保健技能，以促进和提高人们的健康素质，达到躯体、精神和社会上的完满状态，保障身心健康。可见，健康教育既包括在过去公共卫生活动中的保健指导、家庭访视、健康咨询、卫生监督等教育，也包括卫生宣传等，如卫生启蒙、卫生知识普及、卫生行为鼓动、卫生习惯培养等。

综上所述，我们可以给“健康教育”下这样一个定义：健康教育是普及卫生科学知识与诱发或促进健康行为形成之间的

一个桥梁。它的本质是一个过程，主要包括四部分：向人群（包括个体）普及卫生知识的规划、组织、指导和实施；普及卫生知识的方式及传播媒介的应用；卫生知识对人们的认识、信念和行为的影响；健康教育对促进和增进人体身心健康的效果及评价。

（二）健康教育的社会功能

自人类认识到自然灾害可威胁到人们的生命安全以来，就出现了人与人之间通过各种方式、各种方法相互交流防病措施的活动，这便是健康教育的萌芽。我国历史悠久，文化灿烂。劳动人民在长期的生活和生产斗争中，不但创造了祖国医学，而且还撰写了许多通俗易懂的医学科普文章，通过书籍、石刻和口传等方式，流传于广大人民群众之中，保护了人民身体健康。如现存于河南龙门石窟的北齐（公元575年）时的药方刻石，共有140多个药方，距今已有1400多年，是迄今发现的世界上最早的医学科普历史文物。它比西方现存的最早的卫生宣传品——西班牙人雅科壁于1348年写的鼠疫小册子还早七、八百年。

中华人民共和国成立以来，在党的“预防为主”卫生工作方针的指引下，全国各地积极利用语言、文字、卫生宣传画、卫生展览、电影、电视、报刊杂志、卫生科普游园、卫生科普一条街等多种形式开展健康教育活动，并逐步深入到各行各业，形成制度化、经常化和社会化，大大提高了人民群众卫生知识水平，改变了人们的精神面貌和思想观念，改善了环境卫生状况，促进了卫生行为的形成，推动了除害灭病活动的深入开展，加快了卫生事业的发展，健康教育已成为做好卫生工作的重要措施和治本建设，成为充分发挥医学职能的先决条件。

1. 健康教育是建设社会主义精神文明建设的重要组成部分

社会主义精神文明建设主要包括文化建设和思想建设两个

方面，这两个方面又是互相渗透和互相促进的。文化建设指的是教育、科学、文学艺术、新闻出版、广播电视、卫生体育、图书馆、博物馆等各项文化事业的发展和人民群众知识水平的提高。它既是建设物质文明的重要条件，也是提高人民群众思想觉悟和培养道德情操的重要条件。思想建设指的是马克思主义的世界观和科学理论，共产主义的思想、信念和道德，它是精神文明的体现。而健康教育就是宣传党的卫生工作的方针、政策，普及唯物主义世界观和科学理论、知识，号召、鼓励和激励人民群众树立革命的人生观和高尚的社会道德情操，破除封建迷信，去除不讲卫生的习惯，讲究公共卫生道德，培养热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义的良好社会风尚。这正是思想建设的一个重要方面。另外，普及卫生科学知识，提高中华民族的科学文化水平，教育人民在建立科学、文明、健康的生活方式，积极参与改造环境、改造社会、美化生活、防病治病和自我保健活动中，增进人们的健康素质，达到身心健康、康乐幸福，这又是文化建设的重要内容。所以，健康教育所宣传的内容，都是建设社会主义精神文明的重要内容；健康教育所要达到的目标，在建设社会主义精神文明中占有重要地位，它反映了一个地区、一个国家、一个民族的精神面貌。因此，它是建设社会主义精神文明的重要组成部分。

2. 健康教育是做好卫生工作的一项重要措施

卫生工作是一项社会性很强的工作，它涉及到各行各业，牵动着千家万户，与人们的生活、健康、长寿息息相关。如果各项防病治病方法和卫生措施没有人们的了解和支持，没有全社会和人民群众参与，就无法取得实际效果。世界卫生组织总干事马勒博士说得对：花很多钱建一个心血管病医院好呢？还是使群众懂得不吸烟避免心血管病好？是把吃的学问传授给千家万户好呢？还是任其吃甘咽肥，然后得心血管病、糖尿病好？

我看只有向群众宣传什么是有害健康的因素，什么是有利健康的因素，让群众自己起来保护自己的健康，人民的平均寿命才会提高，婴儿的死亡率才能下降，人们得到安全饮用水方可实现，计划免疫方可全面普及，传染病的发病率才会逐年下降，全球卫生战略目标才能实现。健康教育就是把卫生工作方针、政策、战略目标和科学知识交给不同阶层、不同职业、不同年龄的人民群众，从根本上指导和推动人们真正了解和懂得哪些是有害健康的因素，哪些是有利于健康的因素，从治本建设上帮助社会和个人认清哪些是不卫生行为，哪些是健康行为，从而相信科学，改变思想观念，看到利害关系，自觉自愿地同卫生专业人员一起，积极克服种种阻碍，建设卫生保健事业，落实各项保护和促进健康的措施，最后完成和达到卫生工作的根本目的和全球性战略目标——实现人人享有卫生保健。

3. 健康教育是充分发挥医学职能的先决条件

医学的任务是防病灭病，保护和增进人们的身心健康。而实现这个任务，一是通过医药卫生人员，用他们掌握的医药知识和技术来医治疾病，解除病痛，帮助病人恢复健康；二是通过普及医药卫生科学知识，教育人民充分利用已有的卫生保健设施，鼓励和调动全社会，包括个人、团体、行业、部门都来共同负责，用健康的观念来指导和处理个人、家庭和社会活动，养成有利于健康的行为，达到人们躯体上、精神上和社会上的完美状态。而这后一项措施是充分发挥医学职能的先决条件。没有这个条件，医药卫生知识就不能普及到人民群众和全社会中去，医学保护和增进人们身心健康的任务就无法完成。因为，医学发展的历史已经证明，尽管世界各国逐年增加医疗保健经费，增添医疗设备，甚至运用先进的医疗技术和特效药物，但对疾病的预防效果并不理想，某些社会心理性疾病并未得到有效地控制。这说明，医学除重视医疗设备和技術外，更

应重视社会、心理因素以及人们的卫生习惯和卫生行为对健康的影响。而要消除有害于健康的社会、心理因素，单靠医疗技术和药物是难以奏效的。这就必须依靠经常、广泛的健康教育才能实现。因为健康教育可动员全社会都来参与卫生活动，指导人们充分利用已有的医疗卫生设备和保健措施，指导、教育人们改变不良的卫生行为，学会应付紧张刺激、消除有碍健康的社会和心理的致病因素，自己起来保护自己的身心健康，从而充分发挥医学保护人民身心健康的职能。

4. 健康教育是实施社会治疗的根本途径

实现人人健康是全社会的共同理想和目标，不但医生应该掌握和实施对疾病的治疗，而且全社会的人民群众都应该学会、掌握和实施社会治疗。也就是说，应该开出社会处方，进行战略防治。而开社会处方，单靠医务人员是有限的。这就必须采用健康教育这个最根本的措施，通过各种传播方式，运用不同传播媒介，把成千上万张满载着健康信息的社会处方普及到全社会的人民群众中，即让人们学会并掌握卫生保健知识，正确地选用医疗保健设施，合理地摄取营养，科学地进行体育锻炼，定期地实行健康检查，自觉地坚持有益于健康的行为，改变不良生活方式，保持良好的社会、心理状态，以取得全社会的治疗效果。世界卫生组织关于世界卫生状况第六次报告，在总结了23个心血管疾病点的经验后指出：对心血管疾病的防治与其说是用传统的医疗技术，毋宁说是用政治行动，即动员整个国家、社会和群众力量去防治。其实，不仅防治心血管病是如此，而且所有疾病的防治，所有的卫生问题和维护人们健康的问题也是如此。只有开出社会处方，进行社会防治，才能取得社会效果。而开社会处方，进行社会治疗，只有通过深入、广泛的健康教育这个根本途径才能实现。

5. 健康教育是实现自我保健的唯一桥梁