

全民健康教育系列丛书

乡村健康教育

唐才昌 王东胜 蒋 忠 主编



中国医药科技出版社

為全民健康教育系列丛书題

健康教育是市
永恒的主题

郭子恒



一九九九年十月

《全民健康教育系列丛书》

总编辑 米光明 林 琳

总策划 林 琳

《乡村健康教育》

主 编 唐才昌 王东胜 蒋 忠

副主编 刘顺先 计朝阳 刘光连

编著者 (按姓氏笔画排序)

王东胜 王海琳 王建尔 计朝阳

米光明 刘顺先 刘光连 刘 颖

许永杰 沈云飞 林 琳 周海生

张 燕 唐才昌 顾宝祥 魏 萍

序 言

21 世纪到来的钟声即将敲响。展望明天，我们将迎来一个健康教育蓬勃发展的春天。随着我国社会经济发展、文化进步和人民生活水平的不断提高，人人需要健康，人人关心健康，人人为健康负责，人人参与健康促进的大趋势正在悄然形成。“保健康，奔小康”已成为广大民众的共识，越来越多的人开始认识到，获得健康不仅仅依靠医生和药物，而且要学习和掌握预防保健知识，确立科学的生活方式，将维护健康的金钥匙掌握在自己的手中。

百年树人，教育为本。全民健康，健康教育先行。健康教育是公民素质教育的重要内容。普及医药卫生知识，提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力，教育和引导群众破除迷信，摒弃陋习，养成良好卫生习惯，倡导文明健康的生活方式，是健康教育工作者的神圣使命。我们编写并向全国推出这套“全民健康教育系列丛书”，以满足广大人民群众对卫生保健知识的需求。

这套丛书共分为两大类，一类为专业类，是以基层从事健康教育工作的专兼职人员为对象的专业性读本。我们邀请了长期从事基层健康教育的工作者和有关专家，根据基层健康教育工作人员的需求，以不同行业、不同重点人群健康教育的方法为主要内容进行编写。书中内容翔实、方法具体，既可作为基层健康教育专兼职人员学习和工作必备的案头书，又可作为基层健康教育的培训教材。丛书的另一类为科

普类是以广大人民群众为读者对象的科普读物。以中老年人、妇女、儿童青少年为重点，选择人们普遍关心的健康话题，向群众提供科学、安全、便利的卫生保健知识，力图体现简明通俗、图文并茂、实用可读的特点，从而在内容和体例上有所创新。

未来的世纪是预防医学和自我保健医学的时代。健康教育、健康促进、健康保护将成为卫生事业优先发展的战略。我们希望这套丛书的出版发行，对推动我国健康教育事业的深入发展起到积极的作用。

健康教育与卫生保健知识浩如烟海，丛书篇幅有限，不可能全部写下来，我们只选择了一些重要的基本知识和内容新颖、可读性强的加以介绍。希望这套丛书能成为 21 世纪健康教育专业人员的引路灯和铺路石，成为人民大众增长自我保健意识、促进不良行为改变，养成良好卫生习惯的良师益友。

这套丛书中还有许多不足之处，恳望大家批评指正。

《全民健康教育系列丛书》

总 编

一九九九年金秋

前 言

新千年伊始，我国辽阔乡村的经济和社会事业，正以日新月异的变化向前发展。乡村人民的卫生保健事业也正在改革开放进程中经受新的洗礼。然而，随着医学模式和疾病谱的改变，健康教育被历史性的推到了人民卫生保健的最前沿，而广大乡村则存在巨大的现实与潜在的健康教育需求。

长期以来，由于自然和社会因素制约，乡村文化、科学知识普及相对滞后于城市。以致村民卫生知识贫乏，不健康的生活方式和行为习惯还未得到彻底纠正。有的地方甚至仍在影响着一代又一代人，成为许多传染病难以有效地预防、控制和慢性非传染疾病发病不断上升的主要因素。因病致贫，因病返贫的情况屡有发生。因此，现时期在已经实现温饱、努力奔小康的乡村中，“保健康奔小康”已经成为广大乡村居民的共识，而“保健康”的卫生科学知识需求远重于物质需求。这就为开展乡村健康教育提供了广阔的发展空间。

为了积极推动我国乡村健康教育的全面启动和深入开展，我们特邀请江苏省的部分健康教育专家和基层工作者，广泛搜集、整理、总结近几年来各地乡村健康教育的一些成功做法和经验，并撰写成这本小册子，以资交流与借鉴。

中国健康教育杂志社

目 录

第一章 乡村健康教育的重要性	(1)
一、乡村健康教育概述	(1)
二、影响乡村居民健康的主要因素	(4)
三、开展乡村健康教育的意义	(7)
四、乡村教育的重点人群和主要内容	(10)
第二章 乡村教育的组织管理	(15)
一、乡村健康教育组织网络	(15)
二、领导和协调部门的职责	(16)
三、乡村卫生机构的职责	(16)
四、专兼职人员的基本素质和职责	(20)
五、经费来源及使用	(23)
附 2-1 洋马乡健康教育基金会章程 (试行)	(24)
第三章 乡村健康教育规划、计划、总结和评价	(27)
一、规划、计划、总结和评价的概念	(27)
二、健康教育课题计划的设计	(30)
三、健康教育资料收集、分析整理归档	(38)

附 3-1 盐城市“九五”和 2010 年健康教育规划 (节录)	(40)
附 3-2 乡村健康教育资料建册目录	(46)
第四章 乡村健康教育的形式与方法	(47)
一、乡村健康教育的传播途径	(47)
二、乡村健康教育的主要形式	(49)
三、乡村健康教育的工作方法	(53)
附 4-1 盐城市“九亿农民健康教育行动”监测点实 施方案	(56)
附 4-2 健康教育普及乡(镇)标准	(57)
附 4-3 健康教育普及村标准	(58)
第五章 初级卫生保健中健康教育的组织实施	(59)
一、概述	(59)
二、初级卫生保健中的健康教育	(61)
附 5-1 农村居民卫生知识应知应会三十题及答 题要点	(64)
附 5-2 小学生卫生知识应知应会三十题及答题 要点	(67)
附 5-3 十项卫生行为习惯	(70)
第六章 乡村健康教育基本技能	(71)
一、医学科普创作	(71)
二、口头教育常用技巧	(76)
三、组织动员技巧	(78)

四、基层卫生美术	(79)
五、农村卫生摄影	(88)
第七章 农村常见病的健康教育	(91)
一、急性传染病的健康教育	(92)
二、慢性病(慢病)健康教育	(107)
三、性传播疾病与艾滋病健康教育	(116)
四、碘缺乏病健康教育	(120)
附 7-1 几种常见慢性病的健康知识要点	(122)
第八章 农村常见意外伤害的急救和预防	(137)
一、触电	(137)
二、溺水	(141)
三、气管异物	(142)
四、农药中毒	(143)
五、沼气中毒	(144)
六、煤气中毒	(145)
七、毒蛇咬伤	(146)
八、烧(烫)伤	(148)
九、中暑	(149)
十、机动车祸	(151)
第九章 农村健康生活方式指导	(154)
一、为了健康,请您戒烟	(154)
二、酒,不可多饮	(158)
三、摒弃不良嗜好	(160)

四、性的知识.....	(167)
五、节育知识.....	(175)
附 9-1 农村卫生春联集锦	(179)
附 9-2 农村卫生谚语	(180)
附 9-3 农村常用卫生标语	(182)
附录 我国农村健康教育的四个成功范例.....	(184)
参考文献.....	(200)

第一章 乡村健康教育的重要性

乡村，居住着我国 70% 以上的人口。由于地理、交通、经济、文化和风俗习惯等原因，乡村长期受诸多疾病、卫生问题困扰，有 60% ~ 70% 贫困户因病致贫，存在着大量的健康教育需求。各级政府和有关部门必须采取切实措施，满足和开发这一最广泛的健康教育市场。使广大农民、乡镇企业职工和居住乡村的所有人群都能不断增强健康意识，增长健康知识，掌握健康技能，改变不科学的观念，克服不卫生的行为方式。从而，提高生命质量、生活质量。

一、乡村健康教育概述

（一）健康与健康教育的基本概念

健康不仅是身体没有疾病或不虚弱，而是指人的身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。首先是躯体与器官无疾病而且健壮；二是精神与智力正常；三是有良好的人际交往与社会适应能力。只有这三方面都处在完好状态，活力充沛，均衡发展，才是一个健康的人。

健康教育是为了维护和增进人类健康而进行的一种有计

划、有目的、有评价的社会和教育活动。它的核心是教育人们树立健康意识，养成良好的行为和生活方式，消除或降低有损健康的危险因素。健康教育为受众提供改变不良行为所必需的知识、技能与服务，从而实现预防疾病，促进健康，提高生活质量的目的。健康教育是传播与教育并重的科学，它不同于传统的卫生宣传，具有如下基本特征：

(1) 健康教育的基本内涵是知、信、行的统一。追求的是使教育对象实现知识（知）、观念（信）和行为（行）改变的同步转化。知是基础，信是动力，行是目标。追求三者的统一，是健康教育与卫生宣传的根本区别。卫生宣传仅是实现特定健康教育目标的一种手段。

(2) 健康教育是从计划、实施到评价的一个完整的过程。因此，其关键是计划侧重生针对受教育人群优先解决的健康问题；实施着力知、信、行的同步推进；评价坚持科学、客观，有利于健康教育的改进和提高。这与卫生宣传只强调知识传播的广度和深度有显著的区别。

(3) 健康教育的基本策略是信息传播、行为干预和社区组织。因此，健康教育不仅是教育活动，而且是社会活动，特别是全社会的参与和支持，有组织有计划地普及健康知识，培养健康行为，实现健康目标。这就要求每个人不仅要珍惜和不断促进自身的健康，还要对他人、群体乃至全社会的健康承担义务，从而形成“人人健康，健康为人人”的社会氛围。它是卫生宣传的深化和发展。

（二）乡村健康教育概要

乡村健康教育是以乡（镇）村为基本计划与组织实施单位；以全体乡村居民为服务对象；以普及健康知识，树立科学的健康观念，培养健康的行为和生活方式，逐步提高乡村人口生活质量、健康素质为目的而持久展开的社会与教育活动。我国有九亿农村居民，占全国人口总数 3/4，并且多数地区经济和社会事业发展滞后于城市，卫生与健康问题较为突出。因此，积极开展乡村健康教育有重大的现实意义和深远影响。

然而，乡村健康教育所面临的环境和任务较复杂而艰巨，其特点是：①服务对象面广量大。要把九亿农民健康教育延伸到每一个村庄和村民户，是一项庞大的系统工程；②现时期我国大部分乡村居住分散，在中西部地区更为突出，开展经常性健康教育存在较大困难；③由于经济、社会事业发展滞后和文化背景的悬殊，有相当一部分乡村居民文化科学知识水平尚较落后。封建、迷信、愚昧的疾病观、生死观以及不良的习俗、行为和生活方式顽固地影响着一代又一代人。要用科学的健康知识占领人们的思想阵地，改变人们的不良行为，实现“知、信、行”的转化，非一朝一夕所能实现，需进行长期的努力；④虽然我国乡村具有坚强的行政管理系统和较健全的乡村医疗卫生网络，但就健康教育而言，基层组织、专业人员以及必需的传播工具和阵地尚较薄弱，有待各地采取有力措施方可开创局面。

二、影响乡村居民健康的主要因素

(一) 社会和自然因素

市场经济体制正在建立和发展。许多农村远距离人口流动、物资与商品流通,这给传染病的传播和防治带来新的挑战,特别是流动人口的疾病防治成为新的热点和难点。如20世纪90年代初期O₁₃₉霍乱从邻国传入我国某边疆省,不久便蔓延到沿海经济较发达地区。改革开放有力地促进了国际贸易和人员的交往,同时也为艾滋病、性传播疾病、O₁₅₇出血性大肠炎等传染病的传入和扩散打开了方便之门。如果人们缺乏警惕和自我保护能力,世界上许多新的传染病将会陆续接踵而至。然而,随着我国经济和各项社会事业的蓬勃发展,农村居民饮食、饮用水、居住、衣着以及生活环境的全面改善,又为疾病的预防和控制创造了良好的条件。广泛深入的健康教育和健康促进,将有利于人们防范和克服健康危险因素,更好地利用和发挥预防和控制疾病的有利条件,保护和促进农民的健康。

在现代化建设过程中,由于大江大河治理,农田水利施工,道路交通建设,滩涂围垦,森林管护,荒山丘陵开发等一系列改造自然工程的实施和发展,一方面对开拓市场,发展乡村经济发挥了积极的推动作用;另一方面,因生态环境的改变,鼠疫、地方性斑疹伤寒、流行性出血热等自然疫源性疾病则易于传播扩散。如果人们不能及早地认识到新环境

可能带来新的健康威胁，它很可能导致不应有的损失。

（二）医疗和卫生保健服务

健全的乡村防保网络和冷链系统有效地保证了各种人工免疫措施的落实，特别是计划免疫的高质量运行，使相关疾病得到有效的控制。然而，市场经济的发展和卫生事业的结构性调整和改革，使部分地区乡村防保机构和人员动荡，以及部分冷链装备年久失修不能有效运行，这给乡村免疫预防带来隐患。必须通过健康教育发动广大村民参加免疫保偿，并发挥群众监督功能，确保以计划免疫为主导的各项乡村预防工作得以可持续实施。

以乡村医生为主体的农村医疗力量，过去几十年间在防治传染病为重点的第一次卫生革命期间，发挥了重大作用，使农村长期缺医少药的状况逐步改观，为保护和增进农村人民的身体健康作出了不可磨灭的贡献。然而，随着疾病谱、死亡序位的变化，慢性非传染性疾病的防治任务愈来愈显得突出。广大摆脱贫困，步入小康，以及部分提前踏上现代化征程的农民，对疾病防治和健康的需求逐步提高，而大部分乡村卫生室（所）现有人员缺乏相应的知识和技能，包括健康教育的基本理论、方法和技能。为此，必须采取有力措施，普及在职继续教育，并吸引医学院校毕业生奔赴乡村，以适应新世纪乡村的卫生保健需求。

合作医疗是乡村人民医疗卫生互助互济的一种医疗保障制度。但由于多种原因，在相当多的地区仍然是办办停停，难以稳定和持久。从而，直接危及乡村医疗卫生网络的完整

和医疗卫生力量的巩固、提高。因此，必须进一步推广和完善农村合作医疗制度，特别要积极建立农村社区卫生服务体系，推广全科医疗，完善农村医疗保障制度，从根本上解决乡村人民的医疗卫生需求。

（三）群众的自我保健能力

由于乡村教育与科技、文化发展相对滞后，文盲、科盲仍然较普遍，特别是在相当多的中老年人和家庭妇女中，封建、迷信、不卫生、不科学的观念、习惯以及不良生活方式还有较深的残存影响。扫除卫生知识盲成了扫除文盲之后又一个重要课题。在一部分较富裕的乡村中已经出现了因吸烟、酗酒和不良饮食习惯引起的相关疾病，包括青少年肥胖症的上升趋势。事实表明，在乡村大力普及健康教育已是当务之急。

必须继续大力宣传和普及防治传染病的卫生保健知识。当前，以肠道传染病为重点的原有多种传染病仍然危害着乡村人民身体健康。同时，又面临性传播疾病、艾滋病、O₁₃₉霍乱、O₁₅₇出血性大肠炎等传染病的严重威胁，而高危人群缺乏自我保健意识和能力，这已经成为阻碍传染病防治措施落实的重要因素。比如，有的已普及自来水的乡村，仍有少数村民直接到河沟里洗餐具，淘米洗菜；有的沿海居民仍爱吃海产品；性传播疾病的预防知识在许多乡村较普遍缺乏等。因此，预防和控制传染病的健康教育不仅不能削弱，并应根据疾病谱的变化更有针对性的加强。

推广和普及慢性非传染性疾病的健康教育刻不容缓。据

各地调查，慢性非传染性疾病患病率和死亡率在全国城乡有逐步上升趋势。然而，群众中防治慢性病的健康知识远低于防治传染病。据某省调查，有 70% 的高血压患者不知道自己已经患了高血压病。在有些食管癌高发农村，仍然有相当多的群众爱吃长了霉的腌菜。因此，迅速启动慢病健康教育，推广慢性非传染疾病一级预防和二级预防，使广大高危人群认清慢性非传染疾病的病因、危险因素、早期征兆和预防措施，是当前农村健康教育的重要课题。

三、开展乡村健康教育的意义

建国 50 多年来防病灭病的历史经验证明，开展健康教育，实行群防群治是取得卫生保健成功的关键。20 世纪 50 年代初，我国正是由于广泛宣传发动群众开展“消、杀、灭”，粉碎了敌人的细菌战；20 世纪 50 年代后期至 20 世纪 70 年代末，以除害灭病为主要内容的群众性爱国卫生运动，深入持久的宣传发动群众投入“减少疾病，提高健康水平”的斗争。许多地区在客观条件较差的情况下，仍然取得了较好的效果；改革开放以来大力宣传、普及计划免疫和农村改水改厕工程，使群众性卫生保健取得了突破性进展。反复深入的健康教育使人民群众逐步认清了人工免疫和饮用水卫生对健康的重要，自觉地参与并努力付诸实施。在新的世纪里，也必须坚持以健康教育为先导，努力提高广大人民群众的自我保健意识和能力，才能继续巩固发展防治传染病的成果并取得预防和控制慢性非传染疾病的开创性成就。

《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》明确