

当代健康教育与健康促进

MODERN HEALTH EDUCATION AND HEALTH PROMOTION

主编 胡俊峰 侯培森

人民卫生出版社

当代健康教育与健康促进

MODERN HEALTH EDUCATION AND HEALTH PROMOTION

主 编 胡俊峰 侯培森

副主编 杨廷忠 米光明
傅东波 潘 芳

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代健康教育与健康促进/胡俊峰,侯培森主编.
—北京:人民卫生出版社,2005.12
ISBN 7-117-07406-X

I. 当… II. ①胡…②侯… III. 健康教育
IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 003491 号

当代健康教育与健康促进

主 编: 胡俊峰 侯培森
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
邮购电话: 010-67605754
印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16 印张: 49.25
字 数: 1162 千字
版 次: 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-07406-X/R·7407
定 价: 82.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究
(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编写人员

(以姓氏笔画为序)

马 昱	中国疾病预防控制中心健康教育所
王文良	上海市健康教育所
王作振	中国疾病预防控制中心健康教育所
王新伦	中国疾病预防控制中心健康教育所
玉 洁	中国疾病预防控制中心健康教育所
米光明	河北大学医学部
孙建国	中国疾病预防控制中心健康教育所
任学锋	中国疾病预防控制中心健康教育所
刘雁飞	中国疾病预防控制中心健康教育所
刘尊永	中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所
佟 丽	中国疾病预防控制中心健康教育所
张 刚	中国疾病预防控制中心健康教育所
张 巍	中国疾病预防控制中心健康教育所
张红静	山东大学医学院医学心理学研究所
张继彬	中国疾病预防控制中心健康教育所
邵安娜	中国疾病预防控制中心健康教育所
杜维婧	中国疾病预防控制中心健康教育所
杨廷忠	浙江大学公共卫生学院
李 枫	复旦大学公共卫生学院
陈 怡	中国疾病预防控制中心健康教育所
陈淑荣	中国疾病预防控制中心健康教育所
武俊龙	中国疾病预防控制中心健康教育所
柳凤源	山东省电力职工医院
姜 垣	中国疾病预防控制中心慢性非传染病预防控制中心
胡俊峰	中国疾病预防控制中心健康教育所
侯培森	中国疾病预防控制中心
钱 玲	中国疾病预防控制中心健康教育所
柴 燕	中国疾病预防控制中心健康教育所
程玉兰	中国疾病预防控制中心健康教育所
傅东波	中国疾病预防控制中心健康教育所
潘 芳	山东大学医学院医学心理学研究所

前 言

在全球化、工业化、人口老龄化进程加快,以及经济与社会快速发展的今天,医学模式,疾病谱都有很大变化。传染病的发生与流行出现新的特点和问题,慢性非传染性疾病导致的疾病负担逐步加重,食品安全以及防范生物生化恐怖等各类安全的问题突出,疾病预防控制的难度加大,都给卫生工作带来新的严峻挑战,健康教育与健康促进将在应对这些问题和挑战的过程中发挥重要作用。

健康教育与健康促进通过传播健康相关信息,动员全社会参与,营造有益于健康的环境,增强人们的健康意识和自我保健能力,改变不健康的生活方式,从而达到预防控制疾病,提高生命质量,提高生活质量,提高全民健康素质的目的。

近十多年来,国内相继出版了一些健康教育与健康促进的著作,对推动我国健康教育与健康促进的理论发展和指导实际工作发挥了很好的作用。由于近年来国内外健康教育与健康促进理论和实践的蓬勃发展,一些新观点、新理论、新技术以及新的工作规范不断出现,专业工作者非常希望能有一本总结和介绍这些新观点、新进展、新成就的专著,进一步开阔视野,不断提高工作水平和能力。为此,我们组织有关专家、专业工作者历时一年多编写了本书。

本书共二十九章,包括健康教育与健康促进的基本理论和基本技术、相关学科理论和技术在健康教育与健康促进工作中的应用,以及重点场所、重点人群、重大疾病的健康教育与健康促进。此外,还增加了一些新的章节,如健康教育与健康促进大型活动项目管理,信息技术、人类工效学在健康教育与健康促进中的应用,健康素质与健康素养,美国健康教育的有关工作、应对突发公共卫生事件的健康教育与健康促进,重大传染病的健康教育与健康促进等,这些新增内容是本书的一个特点,也是我们做出的一个探索。

本书的阅读对象为健康教育与健康促进的专业人员、卫生工作者、科研工作者、医学院校的研究生,也可作为高等医学院校教师的教学参考用书。

这本书的编写,汇集了有关专家、专业工作者在健康教育与健康促进工作中的实践、总结与思考。在此,我们衷心感谢为本书编写和出版做出辛勤努力的各位同仁。

由于健康教育与健康促进的内容涉及面广,本书作者较多,写作风格各异,加之我们在理论与实践方面的不足,编撰时间仓促,难免有疏漏和错误,诚恳国内同行专家及广大读者批评指正。

主编 胡俊峰 侯培森

2005年12月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 健康教育与健康促进的概念	1
一、健康的概念及其内涵	1
二、与健康相关的几个概念	2
三、健康教育及健康教育学的概念	4
四、健康促进的概念	5
第二节 健康教育与健康促进的发展趋势	8
一、更新观念	9
二、加强人口老化引发问题的健康教育研究	9
三、加强重点人群、重大疾病的健康教育.....	9
四、加强健康教育与健康促进管理的研究	9
第二章 健康教育与健康促进的发展概况	11
第一节 国外健康教育与健康促进的发展概况	11
第二节 我国健康教育与健康促进的发展概况	14
一、1949 年以前的健康教育概况	14
二、新中国成立后健康教育与健康促进的发展概况.....	15
三、港、澳、台的健康教育概况.....	16
四、新中国健康教育与健康促进的主要成就.....	17
五、我国健康教育与健康促进的挑战及展望.....	21
第三章 健康教育行为理论与方法	22
第一节 健康行为的基础理论与改变方法	22
一、行为与健康行为.....	22
二、健康行为的基础理论.....	24
三、健康行为的改变方法.....	28
第二节 健康行为个体理论	35
一、“知信行”理论模式.....	35
二、健康信念理论.....	36
三、合理行动及其扩展理论——计划行为理论.....	39
四、行为分阶段转变理论.....	43

五、自我效能理论.....	47
第三节 健康行为群体理论	50
一、创新扩散理论.....	50
二、Green 理论模式	55
三、社会网络理论.....	58
四、社会营销理论.....	59
五、社区组织和组织改变理论.....	61
六、其他有关理论.....	62
第四节 健康行为研究方法	64
一、概念的表达和操作.....	65
二、问卷设计.....	67
三、调查的实施.....	75
四、资料的整理与分析.....	78
五、健康行为研究的有关问题.....	87
六、以理论为依据的研究方法.....	90
七、实例:心理压力及其管理行为研究方法	94
 第四章 健康教育与健康促进规划设计、实施和评价	100
第一节 健康教育与健康促进规划设计理论模式.....	100
一、生态学模式	100
二、PRECEDE-PROCEED 模式	107
三、规划设计的其他理论模式	114
第二节 健康教育与健康促进规划的设计.....	114
一、规划设计的意义	115
二、规划设计的原则	116
三、规划设计的基本步骤	117
第三节 健康教育与健康促进规划的实施.....	124
一、社区参与、多部门合作.....	125
二、项目培训	125
三、规划实施的质量控制	126
第四节 健康教育与健康促进规划的评价.....	126
一、健康教育与健康促进规划评价的作用	126
二、健康教育与健康促进规划评价的类型、内容与方法.....	127
三、规划评价的基本步骤	129
四、影响评价的因素	130
 第五章 健康传播与材料制作.....	141
第一节 健康传播概述.....	141
一、传播概述	141

二、健康传播	144
三、健康传播的意义	147
第二节 传播分类及其应用	148
一、人际传播	148
二、群体传播	150
三、组织传播	151
四、大众传播	153
第三节 健康传播常用技巧	156
一、基本沟通技巧	156
二、劝服技巧	159
三、健康咨询	162
四、传播技巧在社区健康教育与健康促进中的综合应用	165
第四节 影响健康传播效果的因素与对策	168
一、传者因素	168
二、信息因素	169
三、受者因素	170
四、媒介因素	171
五、环境因素	172
第五节 健康传播材料的制作与使用	173
一、健康传播材料制作程序	173
二、讯息形成与材料设计	174
三、传播材料的预试验	176
四、健康传播材料的使用	178
第六节 健康教育培训方法	178
一、健康教育培训概述	179
二、成人参与式培训	181
三、同伴教育	187
四、自我导向学习	188
第七节 社会营销学在健康传播中的应用	190
一、社会营销与健康传播	190
二、社会营销策略在健康传播中的应用领域	192
第六章 健康心理学	193
第一节 健康心理学	193
一、健康心理学的概念与内容	193
二、健康心理学的研究方法和原则	194
三、心理健康的标准	194
第二节 冲突与挫折心理	195
一、造成挫折的原因	195

二、挫折的基本方式	196
三、挫折后的反应	197
四、挫折耐受力	198
第三节 应激	199
一、应激的概念	199
二、应激源	199
三、应激的反应	200
四、应激与健康	202
五、减少应激的一般方法	205
第四节 应对与防御	205
一、应对	206
二、心理防御机制	207
第五节 健康相关行为	209
一、行为的概念和特点	209
二、健康行为的建立	210
三、不良行为与疾病的发生	211
第六节 心理评估与心理咨询方法	213
一、总体心理健康的测评	214
二、人格测评	214
三、能力测评	216
四、情绪与行为测评	218
五、社会应激与应对测评	220
六、社会支持测评	220
第七章 健康素质与健康素养	222
第一节 健康素质	222
一、素质	222
二、健康素质	223
第二节 健康素养	225
一、健康素养的定义	225
二、健康素养的内涵	226
三、健康素养的范围	226
四、健康素养的影响因素	227
五、素养与健康素养	228
六、健康素养对健康的影响	229
七、针对缺乏健康素养的人群应如何开展健康教育	230
八、美国健康素养现状	231
第三节 健康素养与科学素养	232

第八章 健康生活方式	234
第一节 概述	234
一、生活方式对人类健康的影响	234
二、我国民众生活方式现状	236
三、亚健康状态	237
第二节 健康生活方式	238
一、倡导健康生活方式的目的和意义	238
二、健康生活方式的内容	239
第三节 健康教育工作者在推动健康生活方式中的作用	249
一、健康教育工作者要做合格的卫生科学知识的传播者	249
二、健康教育工作者要做健康教育与健康促进知识和技能的传授者	249
三、健康教育工作者要做推动全民开展健康生活方式的鼓动者、组织者.....	249
四、健康教育工作者要做健康生活方式的倡导者、示范者.....	249
第九章 健康教育与健康促进大型活动项目管理	250
第一节 健康教育与健康促进大型活动	250
一、大型活动的定义及特点	250
二、大型活动的作用	251
三、大型活动的要素	252
四、大型活动的影响因素分析	252
五、大型活动的项目管理概述	255
第二节 健康教育与健康促进大型活动的策划	257
一、策划的概念	257
二、大型活动策划的原则	257
三、大型活动的策划	259
第三节 健康教育与健康促进大型活动策划的注意事项	273
一、活动名称	273
二、活动程序	274
三、刻意营造有感染力的氛围	275
四、扩大活动的传播力	275
五、利用名人效应	276
六、分门别类	277
七、时间进程与事件进程的协调	278
第四节 健康教育与健康促进大型活动的实施	278
一、时间表	278
二、工作质量的控制	280
三、组织要素与实施人员	280
四、设备条件与辅助材料	281

第十章 信息技术在健康教育与健康促进中的应用	282
第一节 计算机的特点和应用	282
一、计算机的特点	282
二、计算机的应用	283
三、计算机的发展趋势	285
第二节 计算机及其相关技术在健康教育中的应用	286
一、计算机平面设计技术	287
二、计算机动画技术	287
三、计算机语音技术	288
四、计算机多媒体技术	289
五、触摸屏技术	291
六、数码影像技术	293
七、网络技术	293
第三节 计算机及其相关技术在健康教育与健康促进规划设计中的应用	295
一、数据库和统计分析技术	296
二、地理信息系统技术	300
三、计算机数学模型模拟技术	302
四、运用网络搜索引擎检索和查询文献	302
第四节 计算机及网络技术在健康教育与健康促进规划实施中的应用	304
一、计算机网络在规划品牌的宣传及相关信息传播中的作用	304
二、运用计算机网络进行远程培训,指导规划实施.....	305
三、计算机技术对反馈信息的处理	305
四、计算机技术在健康教育与健康促进规划实施中的监测作用	306
第五节 计算机在健康教育与健康促进规划评价中的应用	306
一、形成评价	307
二、过程评价	307
三、效果评价	307
四、总结评价	308
第六节 运用网络技术构建健康教育与健康促进的信息平台	309
一、建立相关的资料数据库	310
二、构建网上论坛(BBS)	310
三、邮件群发系统的开发使用	311
四、建立信息发布共享平台	312
第七节 健康教育与健康促进软件的开发和应用	312
一、健康教育与健康促进软件开发的步骤	312
二、健康教育与健康促进软件的开发和应用示例	314
第十一章 卫生统计与流行病学方法在健康教育与健康促进中的应用	318
第一节 卫生统计与流行病学方法在健康教育与健康促进计划设计中的应用	318

一、健康问题分析	318
二、调查设计	319
三、干预研究设计	327
第二节 卫生统计与流行病学方法在健康教育与健康促进计划实施中的应用.....	330
一、误差的来源和分类	330
二、健康教育与健康促进计划实施中常见的偏倚及其控制	331
第三节 卫生统计与流行病学方法在健康教育与健康促进计划评价中的应用.....	334
一、卫生统计与流行病学方法在需求评价和过程评价中的应用	334
二、卫生统计与流行病学方法在效果评价中的应用	334
第十二章 人类工效学及其在健康教育与健康促进中的应用.....	337
第一节 概述.....	337
一、工效学的命名和定义	337
二、工效学的产生与发展	338
三、工效学的研究和应用领域	339
四、当前工效学研究的发展趋势	341
五、我国工效学研究中的应用中的问题	342
第二节 人体测量与应用.....	342
一、人体测量学的概念与意义	342
二、人体测量的类型	343
三、人体测量数据的应用	343
四、人体测量学和健康教育与健康促进	344
第三节 人的信息接收、加工与输出及其在健康教育与健康促进中的应用	345
一、信息的传递模式	345
二、人的信息接收	346
三、人的信息加工	358
四、人的信息输出	361
第四节 工效学中的工作环境和健康教育与健康促进.....	364
一、温度环境	364
二、照明与色彩	365
三、声音环境	367
四、工作环境和健康教育与健康促进	368
第十三章 美国健康教育的有关工作.....	369
第一节 美国学校健康教育标准.....	369
一、制定背景	369
二、健康教育的目标	370
三、具体内容	370
第二节 美国健康教育工作者的职责和能力.....	371

一、健康教育专家资格的发展	371
二、健康教育工作者的职责和能力	372
第三节 健康教育专业的伦理准则	374
一、为什么要建立伦理准则	374
二、伦理原则	375
三、开发健康教育的道德规范	376
四、伦理准则涉及的问题	377
五、执行伦理准则	378
六、健康教育专业的伦理准则	379
第四节 美国“2010 年健康目标”	381
第十四章 应对突发公共卫生事件的健康教育与健康促进	387
第一节 突发公共卫生事件概述	387
一、公共卫生的概念形成及演变	387
二、突发公共卫生事件的界定和特征	389
三、突发公共卫生事件的分类	389
四、近年来所发生的突发公共卫生事件	391
第二节 突发公共卫生事件的应对	394
一、突发公共卫生事件发生前的预防	394
二、突发公共卫生事件的处置	397
三、突发公共卫生事件事后的评估	401
第三节 国际一些国家应对突发公共卫生事件的组织机构	402
一、主要经济发达国家的突发公共卫生事件应急体系	403
二、我国目前的突发公共卫生事件应急体系	405
第四节 国际一些国家应对突发公共卫生事件健康教育与健康促进工作	406
一、国际一些国家在突发公共卫生事件中的健康教育与健康促进	407
二、国外应对突发公共卫生事件健康教育与健康促进的成功经验	410
第五节 我国应对突发公共卫生事件健康教育与健康促进工作	412
一、我国在突发公共卫生事件中的健康教育与健康促进	412
二、国内应对突发公共卫生事件健康教育与健康促进的成功经验及创新的经验	417
三、我国应对突发公共卫生事件健康教育与健康促进与国际的差距及其可能的原因	418
第六节 突发公共卫生事件的健康教育与健康促进应急预案	420
一、指导思想	420
二、原则	420
三、适应范围	420
四、主要内容	421

第十五章 饮食营养的健康教育与健康促进	427
第一节 饮食行为的健康教育与健康促进	427
一、饮食行为的概念	427
二、人类饮食行为的历史演变	428
三、饮食行为对机体营养状况的影响	429
四、饮食环境和健康的关系	430
第二节 目前我国的主要饮食营养问题	431
一、营养缺乏性疾病	432
二、我国的膳食模式面临挑战	432
三、不良饮食行为及其危害	434
第三节 营养健康教育与健康促进	440
一、营养健康教育与健康促进的概念和意义	440
二、营养健康教育与健康促进的目的	442
三、营养健康教育与健康促进的形式	443
四、营养健康教育与健康促进的内容	444
五、营养健康教育与健康促进的效果评价	461
第四节 食品安全的健康教育与健康促进	464
一、食品安全的概念和热点问题	464
二、影响食品安全的因素	469
三、食品安全的健康教育与健康促进的现状和意义	470
第十六章 烟草与健康教育	473
第一节 全球烟草流行情况	473
一、烟草生产的历史	473
二、烟草流行的特点	474
三、我国烟草业及吸烟状况	474
第二节 烟草中的有害成分	477
一、烟焦油	477
二、尼古丁	477
三、一氧化碳	478
四、放射性物质	478
五、其他有害物质	479
第三节 烟草对健康的影响	479
一、吸烟对身体的即时影响	479
二、吸烟导致的疾病	479
三、吸烟对人体各系统的危害	480
四、被动吸烟对健康的危害	481
五、戒烟的益处	482
第四节 烟草对社会的影响	483

一、烟草经济	483
二、烟草广告	484
第五节 烟草控制的策略和方法	484
一、制定、实施和强化综合性烟草控制的政策和规划	484
二、国外的控烟运动	486
三、第一个限制烟草的全球性公约-《烟草控制框架公约》	488
第六节 卫生工作者在控烟中的作用	491
一、戒烟的困难	491
二、卫生工作者在控烟中的作用	491
三、戒烟干预方案的制定	492
第七节 控烟案例分析	495
案例一 在医学生中实施吸烟行为团体干预法五年效果评价	495
案例二 初一学生吸烟行为及与社会心理因素关系的初步研究	496
案例三 对军队医科院校官兵吸烟干预的几点体会	497
案例四 300 名孕妇被动吸烟状况与健康教育干预策略的探讨	498
第十七章 饮酒与健康教育	500
第一节 概述	500
一、饮酒的历史与现状	500
二、饮酒行为的分类及几个概念	501
第二节 酒的成分、分类及酒精的代谢	502
一、酒的成分	502
二、酒的分类	503
三、酒精的代谢及影响因素	503
第三节 饮酒致病的发生机制	505
一、饮酒致病的一般机制	505
二、酒精对各系统的作用与急性酒精中毒	505
第四节 过度饮酒对健康的危害	507
一、戒酒综合征	507
二、酒精依赖综合征	507
三、神经系统机能障碍和损害	508
四、心血管系统疾病	509
五、消化系统疾病	510
六、性功能损害与遗传性疾病	510
七、恶性肿瘤	511
八、呼吸系统疾病及功能障碍	511
九、其他	511
第五节 过度饮酒对社会的危害	512
一、公共卫生问题	512

二、家庭问题	513
三、犯罪问题	513
四、意外事故	513
第六节 酒精滥用及酒精依赖的病因学研究	514
一、遗传与生物学因素	514
二、心理因素	515
三、社会因素	516
四、应激因素	516
第七节 酒精滥用及酒精依赖的康复与预防	517
一、酒精滥用及酒精依赖的康复	517
二、酒精滥用及酒精依赖的预防	518
第十八章 预防吸毒与健康教育	520
第一节 毒品的概念及分类	520
一、毒品的概念	520
二、毒品的国际分类	521
第二节 吸毒的原因	522
一、吸毒的生物学因素	522
二、吸毒的心理因素	523
三、吸毒的社会因素	523
第三节 吸毒的危害	524
一、吸毒对国家和社会的危害	524
二、吸毒对家庭的危害	525
三、吸毒对机体的损害	525
第四节 戒毒与禁毒	525
一、戒毒	525
二、禁毒	526
第五节 常见的毒品	526
一、阿片类毒品	526
二、大麻	529
三、可卡因	530
四、苯丙胺类药物	531
五、麦角酸二乙酰胺和仙人球碱	531
第六节 预防吸毒的健康教育	532
一、普通人群预防吸毒的健康教育	532
二、吸毒人群戒毒的健康教育	533
第十九章 城市社区健康教育与健康促进	536
第一节 概述	536

一、社区的含义与功能	536
二、社区健康	537
三、社区健康教育与健康促进	537
四、社区健康教育与健康促进的对象与任务	538
五、社区健康教育与健康促进的目的	538
六、开展社区健康教育与健康促进的原则	539
七、开展社区健康教育与健康促进的意义	539
八、社区健康教育与健康促进工作成功的要素	540
第二节 国内外社区健康教育与健康促进发展概况	540
一、国外社区健康教育与健康促进发展概况	540
二、我国社区健康教育与健康促进发展概况	541
第三节 社区健康教育与健康促进的基本内容	542
一、慢性非传染性疾病防治教育	542
二、一般传染病预防教育	543
三、心理健康教育	543
四、环境卫生与环境保护教育	543
五、日常生活健康教育	543
六、预防艾滋病健康教育	544
七、预防“非典型肺炎”健康教育	545
第四节 社区卫生服务中的健康教育	545
一、社区卫生服务	545
二、社区卫生服务中健康教育的任务	546
第五节 社区健康教育与健康促进计划	547
一、制定社区健康教育与健康促进计划	547
二、社区健康教育与健康促进计划的实施	552
三、社区健康教育与健康促进评价	561
第六节 社区健康教育与健康促进的策略与方法	562
一、社区慢性病综合防治	562
二、健康管理	567
第七节 社区不同人群的健康教育	569
一、儿童的健康教育	569
二、青少年的健康教育	570
三、妇女健康教育	570
四、老年人健康教育	571
第八节 健康城市与健康社区	571
一、健康城市	571
二、健康社区	579
第二十章 农村健康教育与健康促进	584