

北京市健康教育所
北京市爱卫会办公室

编



健康教育指导

北京科学技术出版社

健康教育指导

北京市健康教育所

编

北京市爱卫会办公室

北京科学技术出版社

健康教育指导

Jiānkāng Jiàoyù Zhǐdǎo

北京市健康教育所 编
北京市爱卫会 办公室

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南顺城街12号)

北京市通县振兴印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8印张 1插页 175千字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数1—15000册

ISBN7-5304-0769-4/R·104 定价: 3.50元

《健康教育指导》编委会

徐建约 北京市卫生防疫站副站长 主任
医师

刘家骏 北京市爱卫会办公室主任

孙贤理 北京市卫生局卫生防疫处副处长

冯蔼兰 北京市健康教育所所长 副主任
医师

戴玉英 北京市健康教育所副所长 副主
任医师

蒋宝襄 北京市健康教育所 副主任医师

王玉山 北京市健康教育所 主管技师

编写人员:

(以姓氏笔画为序)

王玉山	孙贤理	刘 颀	田俊民
冯蔼兰	李 炜	许 槐	邵启生
周 岚	梁 青	崔义祥	雷正龙
曹 拓	蒋宝襄	戴玉英	

前 言

健康教育是一门综合性应用科学，它涉及医学、心理学、教育学、行为科学、社会学、环境科学、文学、美术等。近代科学技术的飞速发展，人们经济、文化、生活水平的提高，以及医学模式的转变，促进了健康教育的发展，使健康教育学这一新兴学科日臻完善，在群众性预防保健工作中占有重要地位，成为社会主义精神文明建设不可缺少的组成部分。

通过多种形式和不同人群的健康教育，不仅可以普及卫生知识和提高人们自我保健能力，而且能指导人们克服不良习惯，建立有益健康的生活方式，如不吸烟、少饮酒、合理膳食、规律的生活、锻炼身体、优生优育、家庭和谐、注意安全、保护环境等，从而达到预防疾病、增进身心健康的目的。因此，实施全民健康教育也是提高我们中华民族素质的一项战略任务。

为指导基层健康教育工作者更好地开展工作，北京市健康教育所和北京市爱卫会办公室组织有关专家和有经验的同志撰写了这本书。本书力求理论与实际相结合，注重科学性和实用性。分总论和各论两部分，总论共九节，概述了健康教育工作中的共性问题。各论共十二节，阐述了在不同工作

范畴、不同人群、不同场所实施健康教育的目的要求、内容和方法。本书可供健康教育系统工作人员及爱国卫生运动系统健康教育工作人员阅读参考，也可供医药卫生单位开展宣传工作参考。

由于编者水平有限，书中可能有不妥当和错误之处，敬请读者批评指正。

编 者

1990年5月

目 录

第一部分 总 论

第一节	概 述	(3)
第二节	健康教育与相关学科	(14)
第三节	健康教育的组织指导	(30)
第四节	健康教育的调查研究和效果评价	(44)
第五节	健康教育的语言文字教育方式	(66)
第六节	健康教育与卫生美术	(82)
第七节	健康教育与卫生摄影	(105)
第八节	卫生电化教育	(129)
第九节	健康教育机构和管理	(147)

第二部分 各 论

第一节	爱国卫生运动中的健康教育	(155)
第二节	疾病防治中的健康教育	(162)
第三节	儿童和青少年的健康教育	(175)
第四节	妇女的健康教育	(182)
第五节	老年人的健康教育	(187)
第六节	工人的健康教育	(191)
第七节	农民的健康教育	(196)
第八节	服务性行业从业人员的健康教育	(201)
第九节	医院的健康教育	(207)

第十节	公共场所的健康教育.....	(219)
第十一节	社区的健康教育.....	(225)
第十二节	家庭的健康教育.....	(237)
参考文献		

第一部分 总 论

第一节 概 述

一、预防医学的两次卫生革命和人类健康观的变化

(一) 预防医学的两次卫生革命

14世纪以后，由于城市和工业的发展，促进了人类的文明与进步。但是，也带来了传染病的流行和生活环境的污染。19世纪下半叶，随着科学技术的发展，人类开发自然的本领大为增强。改造生活环境条件，既是迫切需要，又成为客观可能。环境卫生问题被列入城市规划，自来水、下水道、公共厕所普遍推广使用，并制定了保护水源的法规。于是人类的生活环境得到一定程度的改善，曾经猖獗一时的消化道传染病和呼吸道传染病的发病率开始下降。20世纪上半叶，生物医学模式达到了鼎盛时期。人类广泛采用预防接种、疫源地消毒、杀灭病媒昆虫、隔离病人和采用抗菌药物，使急、慢性传染病和寄生虫病的发病率大幅度地下降，保护人类健康的医学事业取得了显赫的成绩，成为预防医学史上的第一次卫生革命。美国在1850年前后，急慢性传染病死亡占总死亡数的60%，英国占50%左右。到20世纪70年代，英、美等发达国家的传染病死亡人数仅占总死亡人数的1%以下。我国传染病死亡人数也从解放前的占40~50%，

降到80年代的2~6%。虽然第三世界国家传染病、寄生虫病的发病率仍然比较高,但是,在经济发达的国家,以战胜传染病和寄生虫病为主的第一次卫生革命的任务已经基本完成。

与此同时,人类的疾病和死因谱也在发生变化,心脏病、脑血管病、恶性肿瘤上升为主要死因。1975年,美国统计上述三种疾病的死亡人数占总死亡人数的75%。1982年,我国天津市统计上述三种疾病死亡人数占73.2%。心脏病、脑血管病、恶性肿瘤的病因,主要与人们的饮食、行为习惯和社会环境因素有关,因此,用单纯的生物医学技术难以解决,必须用社会、心理、生物医学的综合措施,动员全社会力量参与,才可能有效地防治。这就是人类面临的更加艰巨、复杂的第二次卫生革命任务。其实质是人类自身的生活方式与行为的革命。

(二) 人类健康观的变化

20世纪50年代以前,人们在长期与疾病作斗争的过程中,形成了健康就是不生病的健康观。50年代以后,随着现代疾病谱和死因谱的变化,现代生物—心理—社会医学模式的形成,世界卫生组织提出健康的定义是:健康不仅是躯体无病,而且要有健全的身体和精神,有良好的社会适应能力。70年代以来,由于生产力和科学技术的高速发展,人们需求层次不断提高,对于健康,人们已不满足于维持良好的身心状态,而是要求创造更加完美的环境质量与生活质量,从政治、经济、卫生服务等各方面,保护和促进人们的身心健康,不断提高生命质量,从而形成了现代整体健康观念。

现代健康观基于全体人民对提高生命与生活质量的广泛需求,要求把求助于医生与自助相结合,要求自己懂得更多的增进健康的知识,更多地掌握和分享医学科学技术的信息

与资源，实行自我保健和家庭保健。因此，健康教育已成为人类不可缺少的需要。健康教育学作为现代医学的一个新的分支，迅速成长；健康教育事业作为现代医学标志之一，在世界各国蓬勃开展。

二、健康教育学与国内外健康教育概况

（一）健康教育学

健康教育工作历史悠久，但健康教育作为一门专业学科的提出和对健康教育理论的研究，是近年才开始的。关于健康教育学的概念和它的研究范围，目前国内外尚未形成定论。综合国内外学者趋向一致的看法，认为健康教育学是一门涉及医学、教育学、心理学、行为学、社会学、美学、传播学以及文学、艺术等多学科的边缘学科。健康教育学的研究内容是：如何组织和指导各行各业，针对不同人群中不同年龄、职业的人们的生理、心理的特点，运用各种传播媒介和方式，普及与健康密切相关的科学知识，研究引导人们产生有利于健康的行为、习惯与增进身心健康的理论、方法和规律。

健康教育学的研究内容属于医学的范畴，包括预防疾病、增进健康。预防疾病又涉及流行病学、食品卫生、环境卫生、妇幼卫生、少儿卫生、劳动卫生、精神卫生等学科的知识；增进健康则涉及到社会医学、行为医学、运动医学、营养卫生、劳动保护、优生优育、自我保健等学科的知识。健康教育所运用的方式、方法，又属于社会科学的范畴，如教育学、心理学、传播学以及文学、艺术、美术、摄影等学科的理论和技术。因此认为，健康教育学是研究运用不同教育方式和媒介，向人们传播卫生科学知识，以及促进人们建立卫生信

念，养成健康行为的规律的科学。

80年代的健康教育，有别于半个世纪以前的卫生宣传和卫生科学知识的普及。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，立足于改变人们不利于健康的各种行为和习惯，建立科学的生活方式，提高人们的自我保健能力，达到促进健康的根本目的。

健康教育的全过程是一个知—信—行的过程，即经过反复的努力，给人们以增进健康、防治疾病的认知能力，产生讲卫生的信念和意志，进而改变个体和群体的不卫生行为。

近10年来，心脏病、脑血管病、恶性肿瘤和意外伤害成为世界范围的人类主要死亡原因。医学家对造成上述死亡原因的因素进行了调查分析。据美国1971年调查资料，因生活方式和行为的因素导致死亡者占48.9%。我国1982年资料为37.3%。两项资料均表明，生活方式和行为的因素均高于环境因素、生物学因素和医疗保健因素。人类面临着与不良生活方式和行为的斗争，面临着与“自身制造的危险性”的斗争；而要取得这一斗争的胜利，在很大程度上要靠健康教育工作来实现。

行为医学的诞生，为改变人们不良行为创造了条件。行为医学是研究把健康与疾病的行为科学与生物科学技术结合起来，并使之用于疾病的预防、诊断、治疗和康复的一门交叉学科。美国由于在全国实施了防治心血管疾病的计划，结果自1968年以来，冠心病的发病率下降37%，脑血管发病率下降43%，显示了健康教育转变不卫生生活行为达到防治疾病、促进健康的效果。进而，美国政府又制定了1985~2000年防癌规划，把战略重点放在改变人们不卫生生活行为上，要

求成年人吸烟率从34%降到15%以下；脂肪摄入量由占每日摄入总热量的37~38%降到30%以下；纤维素摄入量从每天5~12克增加到20~30克。预测癌症死亡率可以下降50%。

随着我国城乡经济的发展，人民生活水平逐步提高，人们如何根据身体的需要科学地进食，将成为人们普遍关注的问题。据调查，北京、天津等地，50%的成年妇女体重超过标准，成为心脏病、高血压和糖尿病的危险因素。我国农村，一些地区正由温饱型向小康型过渡，农民要求“吃饭讲营养，穿衣讲式样，住房要宽敞，健康要保障”。城乡人民都迫切要求提高健康知识水平，指导消费。计划生育是我国的基本国策，优生优育成为人们的普遍要求，加强妇、幼健康教育，关系着计划生育国策的贯彻实行，与中华民族的兴衰息息相关。我国精神疾病的发病率，50年代为3%，60年代为5%，70年代为7%，80年代则为12%，在高等院校尤为严重，可见加强精神卫生工作的紧迫性。总之，从我国的国情出发，加强健康教育工作，对提高我国人民的身体素质是十分必要的。陈敏章部长在全国爱国卫生运动委员会第八次扩大会议上指出，今后两年，爱国卫生运动的重点之一就是“广泛开展卫生健康教育工作，普及卫生科学知识”。世界卫生组织提出“2000年人人享有卫生保健”的战略目标，并提出了实现上述目标的10个具体指标，其中第一条就是“使社区全部居民普遍接受健康教育”。各国公共卫生学院院长集会时一致认为，今后卫生工作的重要支柱之一就是健康教育。

如果说教育是实现“四个现代化”的基础，健康教育则是加强“两个文明”建设的基础工作。因此，加强健康教育符合科技革命、卫生改革的历史潮流，是贯彻计划生育、合

理营养和环境保护国策的需要，也是发展医疗、保健事业的迫切需求。加强健康教育，必将促进我国社会主义革命和建设的发展。

（二）国内外健康教育概况

1.国内健康教育状况：建国40年来，在党的“预防为主”的卫生工作方针指引下，我国健康教育事业不断发展，并经历了由卫生宣传、卫生教育、健康教育的观念转化。

早在建国初期，第一届全国卫生工作会议报告中指出：医学是人类与疾病做斗争的科学，参加这一斗争的是人民全体，“医务工作者如不把这种科学、这种斗争的方法教给人民，使人民懂得怎样做，自己动手来做，单靠少数卫生工作者是不能完全解决问题的。”

卫生部为了加强对卫生宣传工作的领导，于1951年成立了卫生宣传处，并于同年下达了“关于卫生宣传工作的指示”。为落实卫生宣传工作，要求各省、市卫生厅（局）设立卫生宣传主管机构和专职人员，有条件的省、市要建立卫生教育馆（所）。到1958年，全国已建立56个卫生教育馆（所），省、市级卫生防疫站大都建立了卫生宣教科。

1958年，随着爱国卫生运动在全国的深入展开，卫生宣传工作也得到蓬勃开展。各级卫生部门十分重视卫生报刊的出版、发行工作，卫生部继续出版和扩大发行《健康报》，北京、天津、上海等地也创办《大众健康》、《讲卫生》、《妇幼卫生》等卫生科普刊物，人民卫生出版社协同各省、市卫生宣教机构，编印了大量的卫生科普丛书、卫生宣传画等。同时，卫生部门与有关部门配合，制作了大量的、群众喜闻乐见的卫生科教影片及幻灯等声、像宣传品。卫生宣教工作的开展，对我国人民的除害灭病斗争、不断提高人民健

康水平、移风易俗、改造国家，起了积极的推动作用。

改革开放以来，随着我国卫生事业的发展，健康教育在卫生工作中的位置更加突出了。1979年12月，卫生部召开了全国性健康教育座谈会，提出了全国性健康教育规划。自1981年以来，中央爱卫会、卫生部先后举办全国性的卫生美术、摄影、卫生宣传栏的评比、展览，有力地推动了全国健康教育工作的开展。到1988年，全国已有25个省、市建立健康教育所，130个市、县建立健康教育专业机构，全国健康教育专业人员已发展到15 000余人。各级健康教育机构公出版的卫生科普报刊达45种，内部发行刊物300余种。

近年来，为了培养健康教育专门人才，上海医科大学、同济医科大学、河北职工医学院等6所医学院、校，先后开设健康教育专业，开始为我国培养健康教育高级专业人才。

1984年成立的中国卫生宣教协会，是在卫生部、中央爱卫会、中国科协领导下的全国卫生宣教工作者的群众性学术团体。1986年经国务院批准，成立了中国健康教育研究所，是我国第一个国家级健康教育科学研究机构。

健康教育高级专业人才的培养和国家级健康教育科研机构的建立，标志着我国卫生宣教工作已经发展为现代健康教育，我国健康教育事业进入蓬勃发展的新时期。

2.国外健康教育状况：随着现代世界科学、文化和经济的发展，健康教育在世界范围普遍受到重视，特别是发达国家。由于各国社会制度的不同，生产力、科学、文化发展的不同，健康教育工作的开展也不尽相同。归纳起来，大致有以下特点：

(1) 重视健康教育组织机构的建设。世界卫生组织是国际间卫生保健事业权威性协调组织，协助各国开展健康教