

全国高等职业技术教育配套教材
供五年一贯制临床医学专业用

卫生保健学学习指导

- 主 编 马 骥
- 副主编 卢玉清

全国高等职业技术教育配套教材
供五年一贯制临床医学专业用

卫生保健学学习指导

主编 马 骥

副主编 卢玉清

编者（按姓氏笔画为序）

马 骥（山东省淄博科技职业学院） 卢玉清（湖北省襄樊职业技术学院）
刘 琦（山东省济南卫生学校） 李 宁（江西省卫生学校）
李胜利（河北医科大学沧州分校） 李春坚（广西医科大学护理学院）
李嗣生（安徽省巢湖职业技术学院） 周恒忠（山东省淄博科技职业学院）
崔晓萍（江苏省南通体臣卫生学校）

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

卫生保健学学习指导/马骥主编. —北京:
人民卫生出版社, 2004.
ISBN 7-117-06103-0

I. 卫... II. 马... III. 卫生保健—医学院校—教
学参考资料 IV. R197.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038818 号

卫生保健学学习指导

主 编: 马骥

出版发行: 人民卫生出版社 (中缝线 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

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 9.25

字 数: 207 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06103-0/R · 6104

定 价: 13.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

卫生部教材办公室 2003 年 10 月组织编写了供全国高等职业技术教育五年一贯制临床医学专业使用的规划教材,《卫生保健学》教材是其中之一。

为了使学生们在有限的时间内,学好这门课程,从而树立正确的健康观和"大卫生观",更好地获得卫生保健的基础知识、基本技能和基本方法,将所学知识灵活运用到具体的工作实践中,我们根据卫生部教材办公室的要求,组织编写了《卫生保健学》的配套教材,其目的在于帮助教师在教学中备课参考,帮助学生复习课本知识和自学,促进知识的汲取。

随着人们健康理念的转变,对医疗卫生保健的要求也越来越高,卫生保健工作也面临着许多新问题和新课题,因此《卫生保健学》教材在编写中,注意充分考虑临床医学专业特点,围绕健康及保健这条主线,突出教材的思想性、科学性和先进性。

在配套教材的编写过程中注意了新知识的补充和重点难点的重点讲解,其具体内容主要有本章要点、重点难点解析、试题和试题的参考答案四部分。试题的形式参考助理职业医师考试的题型,分为 A₁、A₂、A₃、B₁ 型选择题和填空题、名词解释、问答题等几种类型;在内容上分别根据各章节的理论内容对学生提出“了解、理解、掌握”三个层次的“认知”方面教学要求;对实践技能操作方面,根据内容向学生提出“学会、掌握、熟练掌握”三个方面的具体“能力”教学要求;第二章、第三章和第九章根据内容需要,增加了阅读材料和难点解释,以供教师教学和学生学时参考;另外本书末附有教材的教学大纲,供学生学习和教师教学时参考。

由于这本配套教材的编写比较仓促,错误和疏漏在所难免,恳请广大师生和读者批评指正。

编者

2003 年 12 月

目 录

第一章 绪论.....	1
【本章要点】	1
【重点和难点解析】	1
一、卫生保健概述	1
二、卫生保健学概述	2
【试题】	2
【参考答案】	4
第二章 健康与健康测量.....	6
【本章要点】	6
【重点和难点解析】	6
一、健康观	6
二、影响人类健康的因素	6
【阅读材料】	6
一、以健康为中心是现代医学的重要特征	6
二、现代生物-心理-社会医学模式	7
【试题】	7
【参考答案】	12
第三章 卫生策略与初级卫生保健	15
【本章要点】	15
【重点和难点解析】	15
一、卫生策略	15
二、初级卫生保健	15
【阅读材料】	16
三级预防原则	16
【试题】	16
【参考答案】	18
第四章 健康促进与健康教育	20
【本章要点】	20
【重点和难点解析】	20

一、正确理解健康促进与健康教育之间的关系	20
二、不同人群健康教育的内容和方法	21
三、健康教育效果的评价	22
四、社区健康教育及其特征	22
【试题】	23
【参考答案】	36
第五章 社区卫生保健	38
【本章要点】	38
【重点和难点解析】	38
一、社区卫生保健的概念	38
二、社区卫生保健规划的制定和实施及评价	38
【试题】	39
【参考答案】	43
第六章 自我保健	46
【本章要点】	46
【重点和难点解析】	46
一、概述	46
二、自我保健的基本内容	46
三、对自我保健的进一步理解	47
【试题】	47
【参考答案】	55
第七章 家庭保健	57
【本章要点】	57
【重点和难点解析】	57
【试题】	58
【参考答案】	67
第八章 社区重点人群保健	69
【本章要点】	69
【重点和难点解析】	69
【试题】	71
【参考答案】	87
第九章 卫生保健技术及管理	90
【本章要点】	90
【重点和难点解析】	90
一、预防接种与计划免疫	90
二、健康咨询	93
三、合理营养指导	94
四、社区康复技术	95
五、计划生育管理	95



六、健康档案建立与管理	96
【阅读材料】	96
一、新型疫苗研制进展	96
二、计划免疫	97
三、心理咨询的灰色区理论	98
【难点解释】	98
一、代谢当量 (Metabolic Equivalent, MET)	98
二、Barthel 指数 (the Barthel index, BI) 评分标准	98
【试题】	99
【参考答案】	119
第十章 居民健康状况及评价	124
【本章要点】	124
【重点和难点解析】	124
一、居民健康状况评价指标	124
二、居民健康状况资料的搜集	124
三、居民健康状况分析与评价	125
【试题】	125
【参考答案】	129
卫生保健学教学大纲 (参考)	132
一、课程性质和任务	132
二、课程教学目标	132
三、教学内容和要求	133
四、学时分配	138
五、说明	139

第一章 绪 论

【本章要点】

1. 理解卫生保健的概念、性质和任务。
2. 了解卫生保健的意义及我国卫生保健发展现状。
3. 理解卫生保健学的概念及研究的内容。

【重点和难点解析】

本章是整个教材的总体性叙述，主要讲述卫生保健与卫生保健学的概念，卫生保健工作的性质和任务，我国卫生保健工作的现状以及如何学习卫生保健学。

本章的重点是卫生保健及卫生保健学的概念、卫生保健的性质和任务，树立正确的健康观和“大卫生观”。

一、卫生保健概述

1. 卫生保健的概念 卫生保健（health care）的范畴较广，不同时期，对卫生保健的理解不同，其概念与人们对健康的理解是分不开的。

生物学模式阶段，健康就是机体没有疾病，因此卫生保健仅限于保健知识、防病祛病知识的宣传，疫苗的接种，卫生检查等方面。

现代医学模式下，对卫生保健有了深层次的理解。现代医学观念认为，卫生保健是从预防医学的观点出发，运用社会医学、行为医学、健康教育、心理学、环境医学等现代医学的综合技能和措施，研究人群健康及其影响因素，提出促进健康的策略和措施，达到保护和增进人群健康的目的。

2. 卫生保健的意义 开展卫生保健工作，具有非常重要的意义。世界卫生组织（World Health Organization WHO）根据全球卫生服务的需求趋势，提出 21 世纪卫生服务的重点向社区方向发展，而社区卫生工作的核心是卫生保健。卫生保健作为现代医学的重要组成部分，在现代医学中具有重要的战略地位。我国政府十分重视卫生保健工作，在《中国 2001～2015 年卫生人力发展纲要》中提出：“人人享有卫生保健和全民族健康素质不断提高”是社会主义现代化建设的重要目标之一。加强社区卫生保健工作，是我国卫生工作的重点，也是广大居民健康的迫切需求。

3. 卫生保健的性质 卫生保健工作的性质具有多重性，主要体现在：①公众性和社会性。②主动性和计划性。③科学性和指导性。④效果滞后性。

4. 卫生保健的任务 卫生保健的任务主要有：①树立正确的健康观和“大卫生观”，使人们充分认识到健康是人类的第一需要，做到“健康为人人，人人为健康”。

②开展自我保健、家庭保健、社区保健、康复保健、卫生保健技术服务。③开展健康教育。

二、卫生保健学概述

开展卫生保健工作，就要深入学习有关卫生保健知识，掌握卫生保健工作的技能。

1. 卫生保健学的概念 卫生保健学是预防医学的重要组成部分，是研究卫生保健工作的内容、方法及措施的一门学科。它涉及基础医学、临床医学、康复医学、社会学、心理学、环境医学、行为医学等多学科范畴，是贯彻“预防为主”的方针，实现“人人享有卫生保健”目标的重要课程。

2. 卫生保健学研究的内容非常广泛，涉及医学的各个领域以及社会学、心理学、工程学等方面。在人的一生中从胚胎形成到生命的终止整个过程、在这个过程中人类的各种活动等方面的卫生保健，通过个人、家庭、社区的卫生保健工作的落实，达到减少疾病、增进健康的目的。

本教材的编写就是基于上述有关方面和卫生保健工作的具体实践，从一定的侧面，反映卫生保健学的内容。主要涉及健康与健康测量、卫生策略与初级卫生保健、健康促进与健康教育、社区卫生保健、自我保健、家庭保健、社区重点人群保健、卫生保健技术、居民健康状况及评价等基本知识、基本方法和基本技术。

【试题】

一、选择题

A 型题

1. 从以下哪个时期开始有了“职业医生”
 - A. 奴隶社会
 - B. 古罗马时期
 - C. 夏商时期
 - D. 公元前 11 世纪
 - E. 19 世纪
2. 世界上最早采用人工免疫预防疾病的是
 - A. 英国人琴纳 (E. Jenner)
 - B. 希腊人希波克拉底 (Hippocrates)
 - C. 我国 (夏商时期)
 - D. 我国 (公元 998 ~ 1022 年)
 - E. 我国 (前秦时期)
3. 实现“人人享有卫生保健”的目标，其根本途径是
 - A. 加强医疗卫生工作
 - B. 增加卫生工作人员
 - C. 降低药品价格
 - D. 实施初级卫生保健



- E. 充实农村卫生室医疗设备
4. 卫生保健工作, 关于其性质的叙述下面哪项是**错误**的
- A. 是一项社会性工作
 - B. 要有计划性
 - C. 需要科学性指导
 - D. 需要公众的参与
 - E. 工作效果快速有效
5. 现代医学模式是指
- A. 生物医学模式
 - B. 生物机械医学模式
 - C. 社会医学模式
 - D. 社会-心理医学模式
 - E. 生物-心理-社会医学模式
6. 进入 21 世纪, 我国医疗卫生服务体制属于
- A. 医疗保健型
 - B. 防病祛病型
 - C. 预防保健型
 - D. 健康教育型
 - E. 社区卫生型
7. 学习卫生保健学的目的是
- A. 提高卫生防病知识
 - B. 树立“大卫生”观念和“预防为主的思想”
 - C. 具有预防接种的技术
 - D. 便于开展医疗工作
 - E. 具有较高的医疗基础理论知识
8. 第 30 届世界卫生大会提出的今后数十年的主要卫生工作目标是
- A. 2000 年人人享有卫生保健
 - B. 农村初级卫生保健
 - C. 关注健康
 - D. 保护环境
 - E. 提高人群期望寿命

B. 型题

- A. “人人享有卫生保健和全民族健康素质不断提高”是社会主义现代化建设的重要目标之一。
- B. “通过深化改革, 健全农村卫生服务体系, 完善服务功能”
- C. “健康为人人、人人为健康”
- D. “医学教育必须适应当今时代的新挑战和健康的新要求。必须将更多的注意力放到预防疾病和促进健康的措施上来。”
- E. “全面落实初级卫生保健发展纲要, 满足农民不同层次的医疗卫生需求, 从整体

上提高农民的健康水平和生活质量。”

9. 2002 年 10 月 29 日中共中央、国务院下发了“关于进一步加强农村卫生工作的决定”提出的目标是
10. 我国政府在《中国 2001 ~ 2015 年卫生人力发展纲要》中提出的是
11. 在 1988 年 8 月世界医学教育会议上发布的“爱丁堡宣言”中提出的是
12. 2002 年在卫生部发布的《中国农村初级卫生保健发展纲要（2001 - 2010 年）》，提出的是

二、填空题

1. 现代医学的社会功能已拓展为_____、_____、_____、_____等领域。
2. WHO 根据全球卫生服务的需求，提出 21 世纪卫生服务的重点向_____发展，而_____工作的核心是_____。
3. 实现“人人享有卫生保健”的目标，实施_____是重要的环节，也是_____。
4. 卫生保健的性质具有_____、_____、_____、_____。
5. 从上个世纪五、六十年代起，我国就有效地控制了_____、_____、_____等严重危害人民健康的烈性传染病。

三、名词解释

1. 卫生保健
2. 卫生保健学

四、问答题

1. 简述卫生保健的任务。
2. 如何学好卫生保健学？

【参考答案】

一、选择题

A 型题

1. A 2. D 3. D 4. E 5. E 6. C 7. B 8. A

B 型题

9. E 10. A 11. D 12. B

二、填空题

1. 疾病预防 促进健康 疾病治疗 伤残康复
2. 社区 社区卫生 卫生保健
3. 初级卫生保健 根本的途径
4. 公众性和社会性 主动性和计划性 科学性和指导性 效果滞后性
5. 霍乱 鼠疫 天花

三、名词解释

1. 卫生保健的范畴较广，现代医学观念认为卫生保健是从预防医学的观点出发，运用社会医学、行为医学、健康教育、心理学、环境医学等现代医学的综合技能和措施，研究人群健康及其影响因素，提出促进健康的策略和措施，达到保护和增进人群健



康的目的。

2. 卫生保健学是预防医学的重要组成部分,是研究卫生保健工作的内容、方法及措施的一门学科。它涉及基础医学、临床医学、康复医学、社会医学、心理学、环境医学、行为医学等多学科范畴,是贯彻“预防为主”的方针,实现“人人享有卫生保健”目标的重要课程。

四、问答题

1. ①树立正确的健康观和“大卫生观”,明确现代医学模式观念和健康的观念,使人们充分认识到健康是人类的第一需要,做到“健康为人人,人人为健康”。②利用现代医学技术和科学成就,开展自我保健、家庭保健、社区保健、康复保健、卫生保健技术服务,以保护和增进人类身心健康,提高生命质量。③开展健康教育。

2. 卫生保健学是社区医学专业的一门专业课。要学好卫生保健学这门课程,首先要端正学习态度,明确学习目的,要认识到学习卫生保健学,其目的在于通过学习树立完整的“大卫生观”;了解卫生保健服务在保护和增进健康、疾病防治、伤残康复中的作用,增强作为一名医疗卫生工作者的责任感和使命感;并通过学习树立“预防为主”的思想。第二,掌握正确的学习方法,学习卫生保健基本知识,掌握卫生保健基本技能,提高开展卫生保健服务工作的能力。

(马 骥)

第二章 健康与健康测量

【本章要点】

1. 了解健康观的演变过程。
2. 掌握健康的概念、健康测量的标准和健康评价指标。
3. 理解各类影响健康的因素。

【重点和难点解析】

本章主要讲解健康的概念和健康测量标准。重点是树立现代医学模式的健康观，掌握健康的概念及健康测量的标准；难点是健康的标准和评价指标。

一、健康观

健康观是人类历史发展到一定阶段，人类对自身健康和疾病的一种主观认识。健康观是建立在一定医学模式基础上的，随着医学模式的更新而改变的；在不同的社会发展阶段，分别表现为神灵主义的健康观、自然哲学的健康观、生物医学模式的健康观等。现代的健康观是建立在生物、心理和社会医学模式之上，要正确地认识健康和疾病现象，就必须从生物学、心理学和社会学等方面全方位地去进行研究、分析、评价，才能对人类的健康和疾病做出科学的解释。通过对健康观的学习，将有助于医学生进一步理解医学在社会中的地位和作用，分析医学的本质、特征和发展规律，从整体上认识现代医学概貌。

二、影响人类健康的因素

影响健康的因素很多，概括起来可分为有环境因素、生活方式与行为因素、医疗卫生服务因素和人类生物学因素四类。这些因素广泛地存在于人们日常生活的时空之中，长期、反复地相互影响和相互制约，从正反两个方面综合作用于人体，影响人体的健康。对此，我们要对各种因素进行认真地研究分析，了解它们的特点，加深对这些因素的认识；充分地利用有利因素，消除和控制有害因素，以达到预防疾病，促进健康的目的。

【阅读材料】

一、以健康为中心是现代医学的重要特征

健康观的演变由消极的治疗疾病而获得健康到积极地预防疾病和促进健康；由生理



健康发展到心理健康和社会健康。首先,在躯体方面,应该有结实的体格和良好的心理状态,没有疾病;其次,是感觉到满意、自我尊重和觉得生活有意义;第三,在个人和社会生活中能发挥应有的功能和作用。就一个社会来讲,健康是社会发展的标志,是物质文明建设的保证和精神文明建设的体现。健康也是一种资源,是社会经济发展和劳动力再生产的物质基础。健康投资有利于延长劳动力的工作时间,减少劳动者因病缺勤缺课,为社会提供更多的合格劳动力,从而增加国民的收入。因此,在经济活动中,也需要对健康投资,以恢复和发展人们最基本、最普遍的社会活动能力、劳动生产能力。健康投资是一种重要而且可获得丰厚回报的生产性投资。因此,健康与社会的发展和生活质量的提高是一种互惠和互动的关系。健康与保健更强调健康是一种能力或资源,而不仅是一种状态。它可使人们去追求某一目标,获得技能和教育。所以,在强调以健康为目标时,尤其要强调健康是人们适应、反映和控制生活挑战和改变的能力。

二、现代生物-心理-社会医学模式

现代医学模式认为人的健康取决于物质环境、政治、经济、文化、个人生物遗传因素和卫生服务。根据这一模式,影响健康的因素可概括为四大类。

1. 环境因素 环境是指人类赖以生存和繁衍的各种外部条件,包括物质环境和社会环境。物质环境为人类生存提供了必要的物质和能量。如果由于自然或生产和生活活动造成物质环境的剧烈变化,超出了人体功能适应的程度,就可能对健康造成明显的影响。社会环境中公共政策、经济收入、居住条件、文化程度、风俗习惯等,它们对健康均有着重要的作用。

2. 生活行为方式因素 生活方式是指人为满足生存和发展而进行的持久连续的活动。包括嗜好、饮食生活方式、劳动生活方式、休闲生活方式、居住生活方式、性生活方式、睡眠生活方式等。吸烟、酗酒、滥用药物、缺乏体育锻炼以及不健康的饮食习惯等不良生活方式对其本人和他人健康的影响已成为当今主要的公共卫生问题。

3. 卫生服务因素 卫生服务的公平性、医疗卫生机构布局是否合理、群众就医是否及时方便、医疗技术水平的高低以及卫生服务质量的好坏,都会影响人群的健康和疾病的转归。

4. 生物遗传因素 一些先天性的缺陷,如苯丙酮尿症是由遗传因素造成的;有些疾病,如糖尿病、冠心病则是环境和遗传因素共同作用的结果。

上述影响健康的因素之间相互关联,形成了一个网状关系。因此,要提高人群的健康必须全面考虑这些因素,以及与这些因素相关的部门对干预行动的影响,来制定我们的预防策略,以达到预防疾病,促进健康的目的。

【试题】

一、选择题

A. 型题

1. 机械论健康观的建立基础是
 - A. 神灵主义的医学模式
 - B. 自然哲学的医学模式



- C. 生物医学模式
 - D. 生物、社会医学模式
 - E. 生物、心理和社会医学模式
2. 现代健康观的建立基础是
- A. 神灵主义的医学模式
 - B. 自然哲学的医学模式
 - C. 生物医学模式
 - D. 生物、社会医学模式
 - E. 生物-心理-社会医学模式
3. 属于人的情感体验的内容是
- A. 抑郁、焦虑、紧张、喜悦
 - B. 焦虑、紧张、喜悦、注意力
 - C. 抑郁、焦虑、紧张、注意力
 - D. 注意力、记忆力、思维、想象
 - E. 焦虑、紧张、喜悦、想象
4. 属于人的认知功能的内容是
- A. 抑郁、焦虑、紧张、喜悦
 - B. 焦虑、紧张、喜悦、注意力
 - C. 抑郁、焦虑、紧张、注意力
 - D. 注意力、记忆力、思维、想象
 - E. 焦虑、紧张、喜悦、想象
5. 亚健康状态又称为
- A. 第一状态
 - B. 第二状态
 - C. 第三状态
 - D. 黑色状态
 - E. 亚临床状态
6. 以下属于人口学指标的是
- A. 发病率
 - B. 出生率
 - C. 生存率
 - D. 病死率
 - E. 患病率
7. 属于促进健康的行为群是
- A. 戒烟、不酗酒、滥用药物
 - B. 合理营养、平衡膳食、睡眠不足
 - C. 合理营养、平衡膳食、A 型行为
 - D. 合理营养、平衡膳食、主动求医
 - E. 平衡膳食、睡眠不足、系安全带



8. 属于危害健康的行为群是
 - A. 戒烟、酗酒、滥用药物
 - B. 不系安全带、平衡膳食、睡眠不足
 - C. 酗酒、滥用药物、A 型行为
 - D. 酗酒、滥用药物、主动求医
 - E. 平衡膳食、睡眠不足、不系安全带
9. 不在影响健康的四大因素之列因素是
 - A. 人类生物学因素
 - B. 环境因素
 - C. 人文因素
 - D. 生活方式与行为因素
 - E. 医疗卫生服务因素
10. 不属危害健康行为的是
 - A. 不良生活习惯
 - B. 高危险行为
 - C. A 型行为
 - D. 疑病行为
 - E. 预警行为
11. “金木水火土”五行学说属于
 - A. 自然哲学的健康观
 - B. 神灵主义的健康观
 - C. 生物-心理-社会医学健康观
 - D. 生物、社会医学健康观
 - E. 生物医学健康观
12. 以下不属于亚健康状态范畴的是
 - A. 疲劳综合征
 - B. 神经衰弱
 - C. 更年期综合征
 - D. 不良生活习惯
 - E. 衰老
13. 以下属于群体健康指标的是
 - A. 身高
 - B. 智商
 - C. 患病率
 - D. 肺活量
 - E. 个性
14. 以下反映生命质量的指标是
 - A. 孕产妇死亡率
 - B. 减寿人年数

- C. 潜在寿命损失年
 - D. 人均期望寿命
 - E. 疾病构成比
15. 以下反映死亡水平的指标是
- A. 病死率
 - B. 生存率
 - C. 生命素质指数
 - D. 疾病构成比
 - E. 人均期望寿命
16. 碘缺乏病等地方病的病因主要是
- A. 生物学因素
 - B. 环境因素
 - C. 社会因素
 - D. 文化因素
 - E. 心理因素
17. 以下属于 C 型性格特征的是
- A. 喜欢竞争
 - B. 行动匆忙
 - C. 好生闷气
 - D. 缺乏耐心
 - E. 性情急躁
18. 以下属于 A 型性格特征的是
- A. 性情急躁
 - B. 好生闷气
 - C. 瞻前顾后
 - D. 回避矛盾
 - E. 与世无争
19. 控制和消灭疾病的主要措施是
- A. 预防为主
 - B. 临床预防
 - C. 卫生立法
 - D. 卫生投入的增加
 - E. 新技术的采用
20. 以下属于危害健康行为的是
- A. 饮食多样化
 - B. 预防接种
 - C. 酒后驾车
 - D. 预警行为
 - E. 饮食不过量