

健康教育学

高等教育自学考试同步辅导 / 同步训练

全国高等教育自学考试指定教材辅导用书

米光明 / 主编

体育教育专业(专科)

护理学专业(专科)



中国社会科学出版社

全国高等教育自学考试指定教材辅导用书

高等教育自学考试同步辅导/同步训练

健康教育学

主 编	米光明	
副 主 编	董 沛	张力争
编写人员	王 彦	付连麟
	李淑环	米光明
	张永合	贾童文
	董 沛	张力争

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育学/米光明主编. —北京:中国社会科学出版社,2001.2

(高等教育自学考试同步辅导·同步训练)

ISBN 7-5004-2946-0

I. 健… II. 米… III. 健康教育学—高等教育—自学考试—自学参考资料 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 08676 号

责任编辑 冯春风

责任校对 龚会萍

封面设计 田 健

版式设计 李三三

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010—84029453

传 真 010—64030272

网 址 <http://www.cass.net.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

版 次 2001 年 2 月第 1 版

印 次 2001 年 2 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 6.5

字 数 180 千字

印 数 1—40000 册

定 价 12.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

说 明

本书是全国高等教育自学考试《健康教育学》(护理学专业——专科、体育教育专业——专科)的配套辅导用书。

本书的编写依据:

1. 全国高等教育自学考试指导委员会颁布的《健康教育学自学考试大纲》;
2. 全国高等教育自学考试指导委员会组编的指定教材《健康教育学》(黄敬享主编,科学出版社出版)。

本书特点:

1. 本书在编写过程中,严格以考试大纲为依据,以指定教材为基础。充分体现“在考查课程上体知识的同时,注重考查能力尤其是应用能力”的新的命题指导思想。

2. 全书完全依照指定教材的结构,以章为单位。每章设“内容提示”、“同步练习”、“参考答案”三部分。“内容提示”主要是对该章内容的总结归纳。“同步练习”则根据考试大纲对各知识点不同能力层次的要求,将知识点及知识点下的细目以各种主要考试题型的形式编写,覆盖全部考核内容,适当突出重点章节,并且加大重点内容的覆盖密度。“参考答案”是对同步练习中所有试题的解答。

3. 两套模拟试题综合了考试大纲和教材对应试者的要求,可用于检验应试者的学习效果。

本书可供参加高等教育自学考试集体组织学习或个人自学使用,也可供相关专业人士参加其他考试使用。

编写高质量的全国高等教育自学考试辅导用书,是社会助学的一个重要环节。毫无疑问,这是一项艰难而有意义的工作,需要社会

各方面的关怀与支持,使它在使用中不断提高和日臻完善。

敬请读者批评指正。

编 者

2001年1月

目 录

第一章 绪论	(1)
内容提示.....	(1)
同步练习.....	(1)
参考答案.....	(9)
第二章 健康心理	(13)
内容提示	(13)
同步练习	(13)
参考答案	(19)
第三章 健康相关行为	(23)
内容提示	(23)
同步练习	(23)
参考答案	(31)
第四章 传播与传播技巧	(36)
内容提示	(36)
同步练习	(36)
参考答案	(43)
第五章 健康促进的评价指标	(46)
内容提示	(46)
同步练习	(46)
参考答案	(53)
第六章 健康促进规划设计	(57)
内容提示	(57)
同步练习	(58)

参考答案	(67)
第七章 健康促进规划的实施	(71)
内容提示	(71)
同步练习	(71)
参考答案	(77)
第八章 健康促进规划的评价	(81)
内容提示	(81)
同步练习	(81)
参考答案	(86)
第九章 社区健康促进	(91)
内容提示	(91)
同步练习	(91)
参考答案	(99)
第十章 学校健康促进	(102)
内容提示	(102)
同步练习	(102)
参考答案	(109)
第十一章 职业人群健康促进	(113)
内容提示	(113)
同步练习	(113)
参考答案	(120)
第十二章 医院健康促进	(126)
内容提示	(126)
同步练习	(126)
参考答案	(134)
第十三章 吸烟与健康	(138)
内容提示	(138)
同步练习	(138)
参考答案	(143)
第十四章 高血压病的健康促进	(146)
内容提示	(146)

同步练习	(146)
参考答案	(153)
第十五章 艾滋病的健康促进	(157)
内容提示	(157)
同步练习	(157)
参考答案	(165)
第十六章 老年人健康促进	(170)
内容提示	(170)
同步练习	(170)
参考答案	(177)
模拟试题(一)	(181)
参考答案	(186)
模拟试题(二)	(191)
参考答案	(196)

第一章 绪 论

内 容 提 示

WHO 指出“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态”。对健康这三个层次的全面理解决定了医疗服务以及卫生策略的转变。健康教育与健康促进是促进健康的新策略，两者有着内在的联系。健康教育是初级卫生保健八大要素之首，是所有社会、卫生问题的首选途径，是一项投入少、产出高、效益大的保健措施。其核心问题是促使个体或群体改变不健康的行为和生活方式。健康促进涵盖了健康教育和生态学因素。《渥太华宪章》中提出了健康促进的五点策略。健康教育与健康促进的目的是力求通过倡导、促成和协调三个主要策略促进健康的发展，获得可以达到的最高健康水平。我国健康教育与健康促进的发展与国外有不同的历史背景，但综观世界健康教育的发展可分为医学阶段、行为阶段、社会与环境阶段。当今社会，健康决定因素的改变给健康教育与健康促进提供了巨大的机遇，同时健康促进事业的发展也面临着许多挑战如领导支持、优秀健康教育专业人才培养等问题。健康教育专业人员须具备评估需求、设计规划、组织实施、效果评价、组织协调、开拓资源以及传播信息等方面的技能。

同 步 练 习

一、名词解释题

1. 健康
2. 健康教育学
3. 健康教育
4. 健康促进

二、填空题

1. 一些不良的生活方式和行为如 _____、_____、_____、_____等导致了慢性非传染性疾病的迅速增加。
2. 健康不仅应立足于个人身体和精神的健康，还应强调人体与 _____ 和 _____ 的统一。
3. 健康、环境和人类发展问题不可分割，发展必须包含 _____ 的提高，同时保持环境的 _____，这是探索健康生态学的基础。
4. 健康是基本人权之一，是 _____ 和 _____ 发展的基础，是 _____ 的中心。
5. 健康教育的核心问题是促使个人或群体改变 _____，尤其是 _____ 的行为改变。
6. 健康教育是一个有 _____、有 _____、有 _____ 的教育过程。
7. 卫生宣传是健康教育的 _____ 而不是健康教育，因为它没有提供 _____ 所必须的条件，以促使个体、群体和社会的行为改变。
8. 健康促进超越了保健范畴，其政策由多样而互补的各方面综合而成，包括 _____、_____、_____、_____ 和 _____ 等。
9. 健康促进在卫生服务中的责任是要求个人、_____、卫生专业人员、_____ 和 _____ 共同承担，他们必须在卫生保健系统中共同工作以满足 _____ 的需要。
10. 健康促进涵盖了健康教育和 _____ 因素，后者是指 _____、_____、_____、_____、_____ 和影响行为的其他健康状况。
11. _____ 在健康促进中起主导作用，而政策、法规、组织和环境的支持是对 _____ 强有力的加强，因此健康促进是 _____ 的结果。
12. 健康促进涉及整个人群的 _____ 各个层面，而非仅限于

疾病预防，其直接作用于影响健康的各种因素，包括_____、
_____、_____等。

13. _____是初级卫生保健的八大要素之首，是实现初级卫生保健任务的新策略。

14. 健康教育与健康促进的任务是力求通过_____、
_____三个主要策略促进健康的发展。

15. 综观世界健康教育的发展大致可分为_____、
_____三个阶段。

16. 在社会、环境阶段，人们行为与生活方式的改善很大程度上取决于_____与_____因素的制约，因而_____的概念得到进一步的扩展。

17. 健康促进特别强调以_____为基础，以_____为中心、以_____为中心，即以_____为纲。

18. 未来医生的服务对象应从个体病人扩展到_____和
_____，从仅解除人体结构和功能的疾患，扩展到_____、
_____、_____的全程服务。

19. 领导对健康促进的支持应体现在制定更多的与健康有关的
_____、提供合理的_____、培训高质_____量的
_____。

20. 健康教育者必须具备的专业能力包括_____、
_____、_____、_____和_____能力。

三、单项选择题

1. 下列关于健康的说法不正确的途述是()
- A. 健康是身体、心理、社会的完好状态
 - B. 心理健康是整体健康的有利补充和发展
 - C. 健康与疾病之间存在明显的界限
 - D. 健康与环境、发展是密不可分的
2. 关于健康、环境和发展的关系不正确的斜述是()
- A. 发展必须包含生活质量的提高

- C. 健康教育在健康促进中起主导作用
D. 健康促进是健康教育发展的结果
10. 在健康促进定义中的“生态学”是指()
- A. 能促使行为向有益于健康改变的所有意识形态方面的支持体系
B. 人类所生存的自然环境
C. 有助于健康改善的保健制度
D. 健康教育对象及其周围的动物、植物、空气、土壤、水等系统
11. 健康促进的工作主体是()
- A. 卫生行政机构
B. 社会各个领域和部门
C. 各种规模的医疗机构
D. 社区
12. 健康促进的对象是()
- A. 病人及其家属
B. 家庭
C. 社区及各种群体
D. 个体、家庭、社区及各种人群
13. 欲实现在健康方面的更大公平应采取下列哪种实践手段?
()
- A. 健康教育
B. 健康促进
C. 降低医疗收费标准
D. 开展社区医疗服务
14. 实现“2000年人人享有卫生保健”目标的首要任务是
()
- A. 健康教育
B. 卫生宣传
C. 定期体检
D. 建立社区门诊
15. 目前已证明,能有效降低冠心病发病率和死亡率的措施为
()
- A. 健康教育
B. 卫生宣传
C. 早发现早治疗
D. 介入治疗

16. 健康教育与健康促进的目的是()
- 降低各种疾病的死亡率
 - 使人们掌握预防保健知识
 - 降低各种医疗开支
 - 促进健康的发展
17. 我国健康教育始于()
- 20 世纪初
 - 20 世纪 20 年代
 - 20 世纪 30 年代
 - 20 世纪 50 年代
18. 几乎所有发达国家经历了死亡率急剧下降后都经历着一段停滞期, 这表明()
- 环境条件的改善出现停滞
 - 医疗技术水平出现停滞
 - 运用生物医学模式的手段显得不足
 - 国家医疗经费投入减少

四、多项选择题

1. 下列有关健康的说法正确的是()
- 健康是身体、心理、社会的完好状态
 - 增加医疗经费的投入是促进健康的必要条件
 - 健康、环境和人类发展是不可分割的
 - 既应重视健康对人的价值, 又应强调人对健康的作用
 - 健康不仅应立足于个人身心健康, 还关系到全社会的精神面貌和民族文化素质的提高
2. 不良的行为与生活方式指()
- 不合理膳食
 - 吸烟
 - 酗酒
 - 久坐
 - 缺乏保健知识
3. 下列哪些事实决定了健康教育必须是有计划、有组织、有系统的教育过程()
- 改变不良的行为与生活方式是艰巨、复杂的过程
 - 不良的行为与生活方式均属个人行为

- C. 许多不良行为和生活方式受社会习俗、文化背景、经济条件等影响
 - D. 健康教育增加了个人的保健知识，只要个人从心理有了保健的愿望，就能改变其不良的生活方式
 - E. 欲改变行为尚须增进健康行为相关因素
4. 健康教育不仅是教育活动也是社会活动，这是因为()
- A. 健康教育是有计划、多部门、多学科的社会实践
 - B. 健康教育涉及到了许多对卫生问题有影响的部门，其活动已超出了保健范畴
 - C. 健康教育还需获得充足的资源、有效的社区领导和社会的支持
 - D. 改变不良行为与生活方式是艰巨复杂的过程
 - E. 健康教育是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程
5. 《渥太华宪章》提出了健康促进的5点策略为()
- A. 制定有利于健康的政策、法规
 - B. 创造支持性环境
 - C. 调整卫生服务方向
 - D. 强化社区行动
 - E. 发展个人技能
6. 健康教育与健康促进的关系是()
- A. 健康促进在健康教育中起主导作用
 - B. 没有健康教育也就没有健康促进
 - C. 健康促进是健康教育发展的结果
 - D. 健康教育涵盖了健康促进和生态学因素
 - E. 健康促进是健康教育强有力的加强
7. 健康教育的重大意义是()
- A. 是新的公共卫生方法的精髓
 - B. 是实现“人人享有卫生保健”目标的关键
 - C. 是所有卫生问题、预防方法中最为重要的
 - D. 是一项投入多、产出高、效益大的保健措施

- E. 能有效地防治冠心病等慢性非传染性疾病
8. 健康教育与健康促进的目的是()
- A. 提高全社会的医疗保健知识
 - B. 使全社会树立自我保健的意识
 - C. 促进健康的发展
 - D. 获得可以达到的最高健康水平
 - E. 建立良好的行为和生活方式
9. 目前我国面临下面哪些严重的问题, 而这为健康教育与健康促进的发展提供了机遇()
- A. 老年人口增长速度快, 绝对数多
 - B. 慢性非传染性疾病迅速增长
 - C. 呼吸系统与消化系统疾病的发病率迅速提高
 - D. 环境破坏严重
 - E. 都市化压力如噪声、拥挤的交通、精神紧张、滥用药物等越来越严重
10. 设计一项有效的健康促进规划应当考虑()
- A. 时间、地点
 - B. 人群、目标
 - C. 干预方法及评价
 - D. 自然与社会环境
 - E. 资金分配、人员分工
11. 在实施较大规模的健康促进规划之前应先有一个试验性的示范规划, 其目的为()
- A. 评估人群对健康的需求
 - B. 设计有效的健康促进规划
 - C. 开拓健康促进资源
 - D. 确定健康促进规划的可行性
 - E. 提供全面开展健康促进规划时所需的人力、物力和财力情况
12. 健康传播能力包括()
- A. 健康知识
 - B. 传播技能
 - C. 传播信息制作
 - D. 传播效果的评估
 - E. 传播作品的预试验

五、简答题

1. 为什么必须通过有计划、有组织、有系统的教育过程，才能达到预期的健康教育目的？
2. 为什么说健康教育不仅是教育活动也是社会活动？
3. 试述卫生宣传与健康教育的区别。
4. 《渥太华宪章》中提出的健康促进的五点策略是什么？
5. 试述健康教育与健康促进的关系。
6. 健康促进的内涵体现在哪些方面？
7. 健康教育者必须具备的能力是什么？

参 考 答 案

一、名词解释题

1. 健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应的完美状态。
2. 是研究健康促进与健康教育的理论、方法和实践的科学。其所利用的原则来自医学、行为学、教育学、心理学、人类学、社会学、传播学、经济学、管理学、政策学及其有关的学科领域。
3. 是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动，促使人们自愿地改变不良的健康行为和影响健康行为的相关因素，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康和提高生活质量。
4. 是指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与生态学支持的综合体。

二、填空题

1. 不合理饮食 吸烟 酗酒 缺乏体育锻炼
2. 自然环境 社会环境
3. 生活质量 可持续发展
4. 社会 经济 人类发展