

走向健康世界

ZOUXI ANGJI ANKANGS HIJIE



◆陈国贤

主编

中国广播电视出版社



走向健康世界

ZOUXIANG.JIANKANGSHIJIE

陈国贤 主编

(京)新登字 097 号

走向健康世界

陈国贤 主编

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码 100866)

北京孙中印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 7.8 印张 167.5 (千) 字
1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月 (北京) 第 1 次印刷
印数: 1—5000 定价: 7.50 元
ISBN 7-5043-1917-1/G·710

走向健康世界

陈敏章

發揮影視
作用，開展全民
健康教育。

孫隆椿

一九九一年四月十日

主审	陈秉中	吴胜利		
主编	陈国贤			
副主编	林琳			
主要创作人员	陈国贤	刘蓝湖	李建中	
	沈春健	燕军	袁林毅	
撰稿人	陈秉中	刘立	朱琪	张伯源
(排名无先后)	陈庆亮	陈国贤	乜荣芳	郑保义
	徐岫茹	陈怡	张晓峰	刘蓝湖
	康颖涛	王群	许成钢	高建琨
	胡政	张海潮	刘波泳	
责任编辑	林琳	李为		
封面、插图摄影	殷东林			
装帧插图	洪伟	李红		
电脑排版	郭维加	王军		

序

随着我国广播影视事业的蓬勃发展，人民生活水平的不断提高，城乡电视覆盖面的逐步扩大，运用影视手段普及卫生科学知识，进行健康教育，越来越受到各界人士的重视和广大人民群众欢迎。

卫生影视是传播健康教育的重要途径，在健康教育中占有重要的地位，有与其它传播媒介不可比拟的优势。它不仅集声、光、色、画为一体，图文并茂，形态逼真，还可以超出人的正常感觉范围，突出地反映客观事物，如运用放大、显微、高速、定格、动画、特技等制作手段，能够反映出常人一般无法感觉到的现象，从而丰富了教育内容，提高了人们认知的能力，利于直观教育；卫生影视还具有传播迅速及时，辐射率高，覆盖面大等特点，有着广大收视群体的最佳效果。因此，深受人民群众的欢迎。

目前，在世界范围内，卫生影视越来越受到重视与关注。世界上最早的几个卫生转播电视教育试验，都把卫生保健作为重要的内容，如 1975 年印度和美国在印度北部山区，向 2310 个偏僻农村进行的《卫星直播教学电视实验》，70 年代中期美国向山区各州，特别是向临近北极、半年冰封的阿拉斯加地区的《卫生教育通讯实验》，即每周向小学生播送 4 个半小时的健康教育和基础口语，都获得了极大的成功。我国依靠自己的力量，到 1988 年底已建成差频转播台

19,000 多座，兼负节目传送和覆盖所在地区任务的差频接力链路继续向偏远省区和深山乡村延伸，从而改善了农村的电视接收条件，并且成功地发射了通讯卫星，使西藏、青海等边远省区都能收看到当天的北京的电视节目，这无疑为我国健康教育事业的发展开辟了广阔的前景。据调查，许多城乡居民认为卫生知识很大部分来源于影视和电台广播；据国家统计局的调查，到 1988 年底，城镇居民每 100 人拥有电视机 38.7 台；据中宣部和广播电影、电视部联合调查组于 1987—1988 年度对我国不发达地区农村的调查表明，与电视稳定接触的有 30.1%，居传播主渠道的第二位；另据 1989 年统计报道，农村居民电视的稳定观念为 49.2%。大量资料表明：人们把购买电视机已作为一种家庭文化娱乐设施的永久性投资，认为这种投资是“必须的”，因为看电视的最主要目的是娱乐、获取知识及信息。随着家庭电视机的普及，单位部门闭路电视的不断发展，卫生影视的发展前途是广阔的，必将走入千家万户。

大型电视系列片《走向健康世界》正是适应了这个形势的发展和广大人民群众的需求，是第一部面对中华大众，为成千上万的健康教育工作者，为实现 2000 年人人享有卫生保健而推出的卫生专题系列片。为配合这部系列片的播出，将剧本的文字材料编辑成册出版，我想这必然是一件有价值的工作。愿此书能使读者开阔眼界，增长知识，为我国的健康教育事业作出贡献。

吴胜利

前 言

第二次卫生革命在世界范围内迅速兴起，把健康教育这门新兴的边缘学科推到了卫生保健变革的前沿。健康教育是以提高人民群众的自我保健意识和自我保健能力的新兴学科，它立足于医学，通过教育的手段，把与人体健康有关的生理卫生、心理卫生、社会科学等方面的知识，传播给广大人民群众，促进人们用健康的价值观念、思维方式和行为方式来处理个人生活、家庭生活和社会生活，以提高自我保健的能力，达到增进健康的目的。这是实现“2000年人人享有卫生保健”战略目标的重要手段之一，也是提高全民族健康素质的崇高事业。

随着人们的价值观念、思维方式、生活方式发生了深刻的变化，如今他们关心和思考的问题，不再是怎样才能吃得饱，穿得暖的问题，而是怎样生活得更科学，更卫生，更符合身心健康成长，达到健康长寿目的的问题。

《走向健康世界》的编辑出版，正是适应了这个形势的发展和广大群众的需要。本书从介绍健康教育的起源与发展入手，帮助人们开拓视野，转变观念；然后结合人们的生活，详细介绍了有关卫生常识和防病治病的方法，提高人们自我保健的能力等；充分体现了人们共同走向健康世界这一鲜明的主题思想。

全书共分为五篇。第一篇为时代篇，主要是介绍健康教育在中国的起源和发展过程，通过大量真实事例，说明健康教育在我国卫生保健变革中的重要地位和取得的可喜成就，并提出了如何提高我国国民对健康教育，特别是心理健康的认知程度，以及如何培养和造就全民健康的设想；第二篇为健教篇，以讲座的形式，从十个方面介绍了健康教育的具体内容，详细教给人们如何实行自我保健，如何健康、科学生活，怎样才能达到健康长寿的目的；第三篇为控烟篇，从政治、社会、经济的不同角度，说明了控制吸烟的必要性，并借鉴英国的控烟方法去指导人们如何戒烟；第四篇为生活篇，主要是面对我国九亿农民，在生活水平不断提高的条件下，如何科学地生活，改变环境中的不利因素，改变不健康的行为习惯和观念；第五篇为法制篇，主要是配合全国开展“扫黄”、“取缔卖淫嫖娼”而编写的，告诉人们为了家庭的美满生活和幸福，为了民族的繁衍生息，我们每个公民都要遵纪守法，洁身自爱，绝不能让黄色瘟疫危害人民的健康。

本书是为配合大型健康教育电视系列片《走向健康世界》而配套编辑出版的。在这部大型电视系列片中，大部分电视片是参加全国第二届“白鹤杯”卫生影视片评奖的获奖作品。特别是《时代的命题——心理健康》、《健康教育讲座》等，在中央电视台播出后，观众反映效果很好。因此，我们把这些优秀的卫生影视剧本的文字材料，编辑成册出版，献给广大的观众和听众，既可以在收看电视时作为参考资料，也可以作为卫生文学书刊阅读，还可以作为举办健康教育讲习班、培训班、函授班等合适的教材。我们希望此书

能成为广大读者、社会卫生工作者和健康教育工作者的益友，从中获取有益的卫生保健知识和教育方法。

本书在编辑过程中，由于时间仓促和水平有限，难免有错误和不当之处，诚恳地欢迎广大读者的批评指正。

编 者

一九九二年四月

内 容 提 要

这是一部通俗健康教育知识科普书籍。内容涉及到当今人们普遍关注的问题：怎样生活得更科学、更健康，怎样才能达到健康长寿……

本书是第一部面对中华民族大众，为成千上万的健康教育工作者，为实现 2000 年人人享有卫生保健、让人们共同走向健康世界而编写的。文章采用卫生文学剧本的形式，系统地、全面地向人们介绍了有关健康知识的方方面面，并告诉人们如何走向健康世界，怎样才是健康科学的生活方式，如何进行自我保健，如何对不良的生活习惯进行行为干预等等。文章通俗易懂，内容丰富，知识性、科学性强，文字生动，构思精巧，观点鲜明，寓意深刻，可读性强。无论是老百姓，还是领导干部；无论是急待求医的患者，还是医务工作者；无论是受教育者，还是健康教育工作者，都能够在本书中找到一个最基本的答案：有健康，才能有一切。本书正是你、我、他叩开健康大门的金钥匙！

目 录

● 序

● 前言

时代篇

3 ● 走向健康世界

3 第一集 新的挑战

8 第二集 健康教育在中国

15 第三集 神圣的事业

20 ● 时代的命题 —— 心理健康

20 第一集 心之潮

27 第二集 心之结

34 第三集 心之声

健教篇

43 ● 健康教育知识讲座

43 第一讲 人人健康的必由之路

52 第二讲 行为与健康

63 第三讲 环境与健康

72 第四讲 营养与健康

81 第五讲 心理与健康

90 第六讲 运动与健康

102 第七讲 婴幼儿保健

- 113 第八讲 青春期健康教育
123 第九讲 中年人保健
134 第十讲 老年人保健

控烟篇

- 147 ●控制吸烟危害——势在必行
156 ●导演后记
161 ●如何戒烟
161 第一集 戒烟·生活·收入
167 第二集 做戒烟准备
171 第三集 开始戒烟
176 第四集 问题篇
181 第五集 吸烟影响正常呼吸
186 第六集 保持不吸烟状态

生活篇

- 193 ●农村住宅与健康（上）
200 ●农村住宅与健康（下）

法制篇

- 207 ●性的误区

时 代 篇

Shidaipian



走向健康世界

胡 政 刘蓝湖



第一集 新的挑战

人类生活的地球，古老而又年青；
我们面对的世界，纷繁而又多采。

当人类迈进 20 世纪最后一个 10 年的时候，人们不仅在为技术革命带来的文明与进步欢欣鼓舞，同时也着着实实在在地感到了一系列“全球问题”带来的巨大挑战。

困扰不分领域地到处“光临”，
挑战不分亲疏地板起了无情的面孔，
维系人类生存的健康，同样难以躲掉！

（推出片名：新的挑战）

1981年5月6日。（日内瓦）

最大的国际性专业组织——世界卫生组织第 34 届世界卫生大会在这里召开。

当会议落下缓缓帷幕时，一个响亮的口号诞生了：“2000 年人人享有卫生保健。”