

国家卫生计生委宣传司委托编写

健康教育专业人员培训教材

# 健康教育与健康促进 基本理论与实践

编委会主任 毛群安 李长宁  
主 编 田向阳 程玉兰



人民卫生出版社

# 健康教育与健康促进 基本理论与实践

编委会主任:毛群安 李长宁

编委会副主任:石琦 陶茂萱 姚宏文

编委会委员(以姓氏笔画为序):

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马迎华 | 王文娟 | 王帆  | 王志会 | 王林  | 王培玉 |
| 毛群安 | 石琦  | 田本淳 | 田向阳 | 卢永  | 西英俊 |
| 吕书红 | 任学锋 | 刘庆  | 米光明 | 孙建国 | 杜维婧 |
| 李小宁 | 李长宁 | 李英华 | 肖丹  | 肖臻  | 严丽萍 |
| 张巍  | 陈国永 | 季莉莉 | 段勇  | 姚宏文 | 贾炽华 |
| 顾沈兵 | 柴燕  | 钱玲  | 徐水洋 | 郭浩岩 | 陶茂萱 |
| 常春  | 董胜利 | 韩晖  | 程玉兰 | 傅华  | 解瑞谦 |

主审:田本淳 米光明 王培玉

主编:田向阳 程玉兰

副主编:钱玲 任学锋 顾沈兵 李小宁

编者(以姓氏笔画为序):

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马迎华 | 王文娟 | 王帆  | 王志会 | 王林  | 田向阳 |
| 卢永  | 西英俊 | 吕书红 | 任学锋 | 刘庆  | 米光明 |
| 孙建国 | 杜维婧 | 李小宁 | 李英华 | 肖丹  | 肖臻  |
| 严丽萍 | 张巍  | 陈国永 | 季莉莉 | 段勇  | 贾炽华 |
| 顾沈兵 | 柴燕  | 钱玲  | 徐水洋 | 郭浩岩 | 常春  |
| 董胜利 | 韩晖  | 程玉兰 | 傅华  | 解瑞谦 |     |

图书在版编目(CIP)数据

健康教育与健康促进基本理论与实践/田向阳,程玉兰主编.

—北京:人民卫生出版社,2016

健康教育专业人员培训教材

ISBN 978-7-117-22414-7

I. ①健… II. ①田… ②程… III. ①健康教育-岗位培训-教材 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 076248 号

|       |                 |                                 |
|-------|-----------------|---------------------------------|
| 人卫社官网 | www. pmph. com  | 出版物查询, 在线购书                     |
| 人卫医学网 | www. ipmph. com | 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯 |

版权所有, 侵权必究!

健康教育专业人员培训教材  
健康教育与健康促进基本理论与实践

主 编: 田向阳 程玉兰

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph. com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16

字 数: 399 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22414-7/R · 22415

定 价: 43.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph. com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

# 前言

健康教育与健康促进运用倡导、协调和赋权策略,通过改善有益于健康的政策、环境和服务,普及健康知识和技能,帮助人们提高健康素养和自我保健能力,养成科学、文明和健康的生活方式,预防疾病,保护和促进健康。健康教育与健康促进是医疗卫生工作的基础和先导,是提高全民健康素质的优先战略。做好健康教育与健康促进工作对于深化医药卫生体制改革,促进健康公平,保障广大人民群众健康,建设健康文化,推动经济社会和谐可持续发展,具有重要意义。长期以来,我国健康教育与健康促进不仅在公共卫生、爱国卫生、疾病预防控制、妇幼保健、社区卫生服务、突发公共卫生事件防控等方面发挥着重要作用,同时也对改善医患关系、提高医护质量、促进基本医疗卫生服务均等化起到了积极的推动作用。早在1977年,世界卫生组织就把健康教育列为实现“人人享有卫生保健”的第一要素。1986年,世界卫生组织又把健康促进确定为21世纪人类健康全球战略。美国、法国、德国等西方发达国家先后采用立法手段,确保健康教育与健康促进工作得到全面深入开展,并成立专门的机构、配备必要的专业人员,统筹、协调、指导不同场所、不同人群和不同健康问题的健康教育与健康促进工作。

我国党和政府历来十分重视健康教育与健康促进工作,《中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》明确提出健康教育和健康促进的目标任务,强调要“全面加强公共卫生服务体系建设”,“建立健全疾病预防控制、健康教育等专业公共卫生服务网络,加强健康促进与教育,提高群众的健康意识和保健能力”,同时明确将健康教育列为国家基本公共卫生服务项目重要内容之一。《中华人民共和国执业医师法》规定医务人员有向患者开展健康教育的责任和义务,原卫生部颁布的等级医院评审标准把健康教育与健康促进作为其中的重要内容。教育部于2007年发布《中小学健康教育指导纲要》,提出中小学健康教育的内容和课时要求。2010年,原卫生部印发《全国健康教育专业机构规范》,明确规定健康教育专业机构的职责。我国还先后实施了亿万农民健康促进行动、《全国健康教育与健康促进规划纲要2005~2010》、全国健康素养促进行动和健康中国行等全国性健康促进行动,建立了覆盖城乡居民的健康教育与健康促进工作网络,形成了一支强有力的健康教育专业人员队伍,使我国的健康教育与健康促进事业得到了长足的发展。

但同时也应该清醒地看到,我国的健康教育与健康促进工作,体制尚有待健全,体系尚有待理顺,定位尚有待厘清,也还存在方式方法单一、机构人员能力薄弱、专业学科体系不完善、理论和科学研究滞后等诸多问题,距欧美等发达国家和地区的水平仍存在较大的差距,尚远远不能满足党和政府对健康教育工作的总体要求和广大人民群众日益多样化的健康教育服务需求,广大健康教育与健康促进人员需要不断学习,不断提高为人民大众健康服务的能力。

随着我国经济社会的快速发展,城市化、老龄化和生态恶化形势严峻,不健康的生活方式普遍流行,全民健康素养依然低下,新发再发传染病、慢性非传染性疾病和精神性疾病等

健康问题持续流行,人们的健康教育需求日益增长,为健康教育与健康促进工作提出了前所未有的挑战,也为我国健康教育与健康促进工作者的能力提出了新的、更高的要求。

为了加强全国健康教育专业队伍的能力建设和培训,为各级医疗卫生人员提供实用的学习参考,推广应用健康教育与健康促进领域的新理论、新技术和新方法,提升各级健康教育人员和医疗卫生人员开展健康教育与健康促进工作的能力,国家卫生计生委宣传司在财政项目的支持下,委托中国健康教育中心,组织专家编写出版了该书。

健康教育与健康促进既有系统的理论基础,又有方法学和实用性的特点,既是健康教育与健康促进专业人员的必修课,也是包括从事公共卫生、爱国卫生、疾病预防控制、妇幼保健、社区卫生服务、临床与康复等在内的各级医疗卫生人员的重要工具。本教材吸收健康教育与健康促进领域的最新国际进展和优秀经验,系统介绍了健康教育与健康促进的基本理论、基本方法和实践技能,内容丰富,文字朴实,实用性强,既有一定的理论性,又介绍了鲜活的案例,希望得到广大健康教育与健康促进专业人员和各级医疗卫生人员的喜爱。

因成书仓促,错误之处在所难免,敬请广大同行在使用过程中批评指正。

毛群安

2016年1月15日

# 目 录

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 第一章 健康教育与健康促进概述 .....              | 1  |
| 第一节 健康教育 .....                     | 1  |
| 一、健康教育的概念 .....                    | 1  |
| 二、健康教育的特点 .....                    | 1  |
| 三、健康教育的目标和任务 .....                 | 2  |
| 第二节 健康促进 .....                     | 3  |
| 一、健康促进的概念 .....                    | 3  |
| 二、健康促进的目标和任务—五大工作领域 .....          | 3  |
| 三、健康促进的基本策略 .....                  | 4  |
| 四、健康促进的性质与特点 .....                 | 5  |
| 第三节 健康教育的专业与工作定位 .....             | 6  |
| 一、健康教育的研究领域 .....                  | 6  |
| 二、健康教育专业学科 .....                   | 7  |
| 三、健康教育职业 .....                     | 8  |
| 四、健康教育、健康促进与公共卫生的区别和联系 .....       | 9  |
| 五、健康促进政策与实践 .....                  | 10 |
| 第四节 健康教育与健康促进在医疗和预防保健工作中的作用 .....  | 12 |
| 一、健康教育与健康促进是实现医学核心价值的根本策略 .....    | 12 |
| 二、健康教育与健康促进是培育健康素养和健康文化的重要措施 ..... | 13 |
| 三、健康教育与健康促进是疾病治疗和康复的重要组成部分 .....   | 13 |
| 四、健康教育与健康促进是公共卫生的基础和核心 .....       | 14 |
| 五、健康教育与健康促进是预防疾病的重要措施 .....        | 15 |
| 第二章 健康传播基本理论 .....                 | 19 |
| 第一节 传播学基本知识 .....                  | 19 |
| 一、传播的概念 .....                      | 19 |
| 二、符号、信息与讯息 .....                   | 19 |
| 三、传播要素 .....                       | 20 |
| 第二节 健康传播的概念、分类和研究领域 .....          | 20 |
| 一、健康传播的概念 .....                    | 20 |
| 二、健康传播影响态度和行为的机制 .....             | 21 |
| 三、健康传播的分类 .....                    | 21 |
| 四、健康传播的热点研究领域 .....                | 23 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 第三节 传播学与健康传播的相关理论 .....        | 23 |
| 一、认知主义学习理论 .....               | 23 |
| 二、施拉姆大众传播模式 .....              | 24 |
| 三、拉扎斯菲尔德的两级传播模式 .....          | 24 |
| 四、议程设置模式 .....                 | 25 |
| 五、大众传播中的“把关人”理论 .....          | 26 |
| 六、使用与满足理论模式 .....              | 26 |
| 七、叙事医学理论 .....                 | 27 |
| 八、前景理论 .....                   | 28 |
| 九、沟通适应理论 .....                 | 28 |
| 第三章 健康相关行为与行为改变理论 .....        | 31 |
| 第一节 人类行为的定义、特点、发生与发展 .....     | 31 |
| 一、行为与健康相关行为 .....              | 31 |
| 二、健康相关行为 .....                 | 33 |
| 第二节 行为危险因素与致病性行为模式 .....       | 33 |
| 一、行为危险因素 .....                 | 33 |
| 二、致病性行为模式 .....                | 34 |
| 第三节 个体行为改变理论 .....             | 35 |
| 一、知-信-行理论 .....                | 35 |
| 二、健康信念模式 .....                 | 36 |
| 三、行为的阶段改变模型 .....              | 37 |
| 四、理性与计划行为理论 .....              | 38 |
| 五、社会规范理论 .....                 | 39 |
| 六、人际水平的行为改变理论:社会认知/学习理论 .....  | 40 |
| 七、综合模式 .....                   | 41 |
| 第四节 群体行为改变理论 .....             | 41 |
| 一、创新扩散理论 .....                 | 42 |
| 二、社区与组织改变理论 .....              | 43 |
| 三、社会市场学理论 .....                | 43 |
| 第四章 健康教育与健康促进项目的设计、实施与评价 ..... | 46 |
| 第一节 需求评估 .....                 | 46 |
| 一、社会诊断 .....                   | 47 |
| 二、流行病学诊断 .....                 | 48 |
| 三、行为与环境诊断 .....                | 48 |
| 四、教育与生态学诊断 .....               | 49 |
| 五、管理与政策诊断 .....                | 49 |
| 第二节 健康教育与健康促进项目计划设计 .....      | 50 |
| 一、确定项目目标 .....                 | 50 |
| 二、确定项目内容和目标人群 .....            | 50 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 三、制定监测与评估计划 .....           | 51 |
| 第三节 健康教育与健康促进项目实施与管理 .....  | 52 |
| 一、项目启动 .....                | 52 |
| 二、制定实施工作时间表 .....           | 52 |
| 三、实施的质量控制 .....             | 53 |
| 四、实施的组织机构 .....             | 53 |
| 第四节 健康教育与健康促进项目的效果评价 .....  | 54 |
| 一、项目评价的目的和意义 .....          | 54 |
| 二、评价的种类 .....               | 55 |
| 三、健康教育与健康促进项目的评价步骤和方法 ..... | 56 |
| 第五章 健康传播常用方法 .....          | 59 |
| 第一节 人际传播 .....              | 59 |
| 一、人际传播概述 .....              | 59 |
| 二、人际传播技巧 .....              | 60 |
| 案例:村医洛桑曼巴的入户家访 .....        | 63 |
| 三、健康讲座技巧 .....              | 64 |
| 第二节 群体传播 .....              | 65 |
| 一、群体传播概述 .....              | 65 |
| 二、小组讨论基本技巧 .....            | 66 |
| 案例:上海市社区慢性病自我管理小组 .....     | 67 |
| 第三节 大众传播 .....              | 67 |
| 一、大众传播的概念与特点 .....          | 67 |
| 二、大众健康传播活动的组织实施步骤 .....     | 68 |
| 案例:中国烟草控制大众传播活动 .....       | 68 |
| 第四节 新媒体传播 .....             | 68 |
| 一、新媒体的概念 .....              | 69 |
| 二、新媒体的特点 .....              | 69 |
| 三、新媒体在健康传播中的应用 .....        | 70 |
| 四、新媒体传播存在的问题 .....          | 70 |
| 第五节 组织传播 .....              | 71 |
| 一、组织传播概述 .....              | 71 |
| 二、组织外传播在健康教育与健康促进中的应用 ..... | 71 |
| 第六节 核心信息设计与开发 .....         | 72 |
| 一、核心信息的概念 .....             | 72 |
| 二、核心信息的开发 .....             | 72 |
| 第七节 健康传播材料的制作与使用 .....      | 74 |
| 一、健康传播材料的概念 .....           | 74 |
| 二、健康传播材料的制作步骤 .....         | 74 |
| 第八节 大型健康传播活动的策划与实施 .....    | 75 |
| 一、大型健康传播活动的概念 .....         | 75 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 二、大型健康传播活动的策划 .....          | 76  |
| 三、大型健康传播活动的实施 .....          | 77  |
| 案例:大型健康传播活动—营养中国行 .....      | 78  |
| <b>第六章 行为干预</b> .....        | 80  |
| 第一节 行为干预策略与方法 .....          | 80  |
| 一、行为干预策略与方法 .....            | 80  |
| 二、行为干预的组织实施步骤 .....          | 81  |
| 三、行为矫正和行为治疗 .....            | 81  |
| 四、行为干预过程中存在的伦理学问题 .....      | 82  |
| 第二节 针对个体的行为干预 .....          | 82  |
| 一、个体化健康指导 .....              | 82  |
| 二、技能示范与演示 .....              | 83  |
| 第三节 针对群体的行为干预 .....          | 84  |
| 第四节 以社区和家庭为单位开展行为干预 .....    | 86  |
| 一、以社区整体为干预单位倡导健康生活方式 .....   | 86  |
| 二、以家庭为基础的健康干预 .....          | 87  |
| <b>第七章 社会动员</b> .....        | 90  |
| 第一节 社会动员的概念、目的和意义 .....      | 90  |
| 一、社会动员的概念 .....              | 90  |
| 二、社会动员的目标 .....              | 90  |
| 三、社会动员的模式 .....              | 91  |
| 四、社会动员的意义 .....              | 92  |
| 第二节 社会动员的主要策略与方法 .....       | 92  |
| 一、社会动员的原则 .....              | 92  |
| 二、社会动员的策略与方法 .....           | 92  |
| 三、社会动员的步骤 .....              | 93  |
| 第三节 媒体倡导的主要策略与方法 .....       | 94  |
| 一、动员媒体积极参与社会动员 .....         | 94  |
| 二、支持媒体积极开展社会动员 .....         | 94  |
| 三、应用网络媒体创建新的互联互动社会动员模式 ..... | 95  |
| 案例:媒体动员 .....                | 95  |
| 案例:全国消灭脊髓灰质炎强化免疫日活动 .....    | 95  |
| <b>第八章 健康教育现场调查</b> .....    | 98  |
| 第一节 常用现场调查方法 .....           | 98  |
| 一、定量调查 .....                 | 98  |
| 二、定性调查 .....                 | 100 |
| 三、半定量调查 .....                | 102 |
| 第二节 调查方案设计 .....             | 103 |
| 一、明确的调查目的和指标 .....           | 103 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 二、确定调查范围和目标人群 .....         | 103 |
| 三、选择调查方法 .....              | 104 |
| 四、调查对象数量及选取方法 .....         | 104 |
| 五、调查资料的收集方式 .....           | 105 |
| 六、确定调查项目和调查问卷 .....         | 105 |
| 七、制定调查的现场组织实施计划 .....       | 105 |
| 八、选择资料整理分析方法 .....          | 105 |
| 第三节 调查工具设计 .....            | 105 |
| 一、调查问卷的组成 .....             | 105 |
| 二、调查问卷的设计原则 .....           | 106 |
| 三、确定调查项目 .....              | 106 |
| 四、设计调查问卷 .....              | 107 |
| 五、访谈提纲的编写 .....             | 108 |
| 第四节 现场调查组织实施 .....          | 109 |
| 一、制定调查实施时间表 .....           | 109 |
| 二、确定调查实施的组织和人员 .....        | 110 |
| 三、准备调查有关材料 .....            | 110 |
| 四、培训调查员 .....               | 110 |
| 五、控制调查实施质量 .....            | 110 |
| 第五节 调查资料整理、分析与报告 .....      | 111 |
| 一、调查资料的编码、录入和清理 .....       | 111 |
| 二、设计分析提纲或分析表 .....          | 111 |
| 三、分析方法的选择及使用 .....          | 112 |
| 四、调查报告的撰写 .....             | 114 |
| 五、定性调查资料的整理、分析和报告撰写 .....   | 114 |
| 第九章 健康教育专业人员培训 .....        | 116 |
| 第一节 健康教育机构职责与专业人员能力要求 ..... | 116 |
| 一、健康教育机构的职责和工作内容 .....      | 116 |
| 二、健康教育人员应具备的素质和能力 .....     | 117 |
| 第二节 成人培训的理论与原则 .....        | 117 |
| 一、常用培训理论 .....              | 118 |
| 二、成人培训的原则 .....             | 118 |
| 第三节 健康教育专业培训方法 .....        | 118 |
| 一、常用培训方法和操作要点 .....         | 118 |
| 二、培训方法的选择 .....             | 121 |
| 三、参与式培训的实施 .....            | 123 |
| 四、培训中应注意的问题 .....           | 124 |
| 第十章 场所健康教育与健康促进 .....       | 126 |
| 第一节 健康城市 .....              | 126 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 一、健康城市的概念 .....                          | 126 |
| 二、健康城市创建步骤 .....                         | 127 |
| 三、健康城市的标准和指标体系 .....                     | 128 |
| 案例:上海健康城市创建 .....                        | 129 |
| 第二节 健康促进社区 .....                         | 132 |
| 一、健康促进社区的概念 .....                        | 132 |
| 二、健康社区创建步骤 .....                         | 133 |
| 三、健康促进社区创建内容和指标 .....                    | 134 |
| 案例:全国健康促进县区建设试点项目 .....                  | 135 |
| 第三节 健康促进学校 .....                         | 139 |
| 一、健康促进学校概述 .....                         | 139 |
| 二、健康促进学校创建步骤 .....                       | 140 |
| 三、健康促进学校工作内容和指标 .....                    | 140 |
| 案例:浙江省 WHO/中国以预防烟草使用为切入点发展健康促进学校项目 ..... | 141 |
| 第四节 健康促进企业 .....                         | 142 |
| 一、健康促进企业的概念与意义 .....                     | 142 |
| 二、健康促进企业创建步骤 .....                       | 143 |
| 三、健康促进企业的工作内容 .....                      | 145 |
| 案例:昆山鼎鑫电子有限公司创建健康促进企业 .....              | 147 |
| 第五节 健康促进医院 .....                         | 149 |
| 一、健康促进医院的概念与意义 .....                     | 149 |
| 二、创建健康促进医院工作领域 .....                     | 150 |
| 三、创建健康促进医院工作策略 .....                     | 150 |
| 四、创建健康促进医院的前期准备 .....                    | 151 |
| 五、健康促进医院工作内容 .....                       | 151 |
| 六、健康促进医院标准 .....                         | 152 |
| 案例:香港港安医院创建健康促进医院 .....                  | 153 |
| 第十一章 分人群健康教育与健康促进 .....                  | 156 |
| 第一节 计划生育与生殖健康教育 .....                    | 156 |
| 一、计划生育与生殖健康教育概述 .....                    | 156 |
| 二、计划生育和生殖健康教育的基本经验 .....                 | 157 |
| 三、计划生育与生殖健康教育的重点内容 .....                 | 158 |
| 四、计划生育与生殖健康教育的评价 .....                   | 158 |
| 第二节 妇幼健康教育与健康促进 .....                    | 159 |
| 一、概述 .....                               | 159 |
| 二、妇幼健康教育的主要内容 .....                      | 160 |
| 三、妇幼健康教育的主要策略与方法 .....                   | 160 |
| 四、妇幼健康教育效果评价的主要指标 .....                  | 162 |
| 第三节 儿童青少年健康教育与健康促进 .....                 | 163 |
| 一、儿童青少年面临的健康问题 .....                     | 163 |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 二、儿童青少年健康教育与健康促进的目标和原则 .....          | 163        |
| 三、基本内容和方法 .....                       | 164        |
| 四、儿童青少年健康教育与健康促进评价 .....              | 165        |
| 五、儿童青少年健康教育与健康促进实施策略 .....            | 166        |
| 案例:西藏地区学校预防艾滋病教育模式 .....              | 167        |
| <b>第四节 老年人健康教育与健康促进 .....</b>         | <b>168</b> |
| 一、老年健康教育的特点和意义 .....                  | 169        |
| 二、老年健康教育与健康促进的内容 .....                | 169        |
| 三、老年人健康教育的策略与方法 .....                 | 170        |
| <b>第五节 流动人口健康教育与健康促进 .....</b>        | <b>171</b> |
| 一、流动人口的特点 .....                       | 171        |
| 二、流动人口健康教育与健康促进的内容 .....              | 171        |
| 三、流动人口的主要健康问题 .....                   | 172        |
| 四、主要策略与方法 .....                       | 173        |
| 案例:利用手机短信提高流动孕产妇对妇幼保健服务利用的研究 .....    | 173        |
| <b>第十二章 疾病与危险因素防制的健康教育与健康促进 .....</b> | <b>176</b> |
| <b>第一节 慢性病健康教育与健康促进 .....</b>         | <b>176</b> |
| 一、慢性病的概念及特点 .....                     | 176        |
| 二、健康教育和健康促进在慢性病防控中的地位和作用 .....        | 177        |
| 三、慢性病防控健康教育的内容与方法 .....               | 177        |
| 四、慢性病防控中的健康促进 .....                   | 178        |
| 案例:全民健康生活方式行动 .....                   | 179        |
| <b>第二节 传染病健康教育与健康促进 .....</b>         | <b>181</b> |
| 一、概述 .....                            | 181        |
| 二、目标和任务 .....                         | 181        |
| 三、健康教育与健康促进活动的组织实施 .....              | 182        |
| <b>第三节 应对突发公共卫生事件健康教育 .....</b>       | <b>185</b> |
| 一、突发公共卫生事件的危害 .....                   | 185        |
| 二、突发公共卫生事件的分类 .....                   | 186        |
| 三、突发公共卫生事件健康教育的目的和意义 .....            | 186        |
| 四、突发公共卫生事件健康教育的原则 .....               | 186        |
| 五、突发公共卫生事件健康教育的策略 .....               | 187        |
| 六、突发公共卫生事件健康教育内容与方法 .....             | 188        |
| <b>第四节 心理健康教育 .....</b>               | <b>192</b> |
| 一、心理健康教育的概念和内容 .....                  | 192        |
| 二、生命不同时期的心理健康教育内容 .....               | 192        |
| 三、不同场所开展心理健康教育的基本方法 .....             | 194        |
| <b>第五节 控烟健康教育 .....</b>               | <b>198</b> |
| 一、中国吸烟流行情况及其危害 .....                  | 198        |
| 二、国际控烟策略与我国控烟履约进展 .....               | 198        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 三、控烟健康教育的主要内容 .....                 | 200        |
| 四、控烟健康教育与健康促进的实施 .....              | 202        |
| 案例:全国无烟医院创建工作 .....                 | 204        |
| <b>第十三章 我国健康素养促进行动与监测工作进展 .....</b> | <b>208</b> |
| 第一节 我国提升国民健康素养的实践 .....             | 208        |
| 一、提升健康素养的意义 .....                   | 208        |
| 二、我国健康素养的研究与实践 .....                | 209        |
| 第二节 健康素养监测与评价 .....                 | 210        |
| 一、监测对象 .....                        | 210        |
| 二、监测范围 .....                        | 210        |
| 三、监测方法 .....                        | 210        |
| 四、调查问卷 .....                        | 210        |
| 五、问卷计分方法 .....                      | 210        |
| 六、评价方法 .....                        | 211        |
| 七、评价标准 .....                        | 211        |
| 第三节 健康素养促进行动 .....                  | 211        |
| 一、与健康素养促进有关的重要政策和重大举措 .....         | 211        |
| 二、国家基本公共卫生服务项目 .....                | 212        |
| 三、中央补助地方健康素养促进行动项目 .....            | 213        |
| 四、全民健康素养促进行动规划(2014—2020 年) .....   | 213        |
| 五、“健康中国行”项目 .....                   | 213        |
| 六、中国烟草控制大众传播活动 .....                | 214        |
| 七、健康素养评估学习网络系统 .....                | 214        |
| <b>第十四章 健康教育与健康促进项目的评价设计 .....</b>  | <b>216</b> |
| 第一节 评价设计的类型和原则 .....                | 216        |
| 一、评价研究设计的类型 .....                   | 216        |
| 二、评价设计的原则 .....                     | 216        |
| 三、评价设计的影响因素 .....                   | 217        |
| 第二节 实验研究设计 .....                    | 217        |
| 一、干预后调查 .....                       | 217        |
| 二、干预前后对比 .....                      | 218        |
| 三、临床实验 .....                        | 219        |
| 四、现场实验 .....                        | 221        |
| 五、社区干预实验 .....                      | 222        |
| 六、类实验 .....                         | 224        |
| 第三节 观察性研究设计 .....                   | 225        |
| 一、队列研究设计 .....                      | 225        |
| 二、横断面调查 .....                       | 226        |
| 三、病例对照研究 .....                      | 226        |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 四、巢式病例对照研究 .....                 | 226        |
| 五、Meta 分析 .....                  | 226        |
| 六、其他评价设计 .....                   | 227        |
| <b>第十五章 国内外健康教育与健康促进进展 .....</b> | <b>229</b> |
| 第一节 国际健康教育与健康促进进展 .....          | 229        |
| 一、国际健康教育的起源与发展 .....             | 229        |
| 二、国际健康促进基本理论 .....               | 230        |
| 三、健康促进理论进展 .....                 | 231        |
| 四、国际健康促进实践 .....                 | 232        |
| 第二节 国内健康教育与健康促进进展 .....          | 233        |
| 一、体系建设 .....                     | 234        |
| 二、政策与筹资 .....                    | 234        |
| 三、健康教育与健康促进实践 .....              | 235        |
| 第三节 国家基本公共卫生服务中的健康教育 .....       | 235        |
| 一、国家基本公共卫生服务 .....               | 235        |
| 二、国家基本公共卫生服务健康教育项目 .....         | 236        |
| <b>后记 .....</b>                  | <b>238</b> |

# 第一章

## 健康教育与健康促进概述

### 培训要点:

1. 健康教育与健康促进的概念。
2. 健康教育、健康传播、健康促进与公共卫生的区别和联系。
3. 健康教育与健康促进在医疗、预防与健康保健工作中的作用。

### 第一节 健康教育

健康教育(health education)是医学的重要组成部分,是医疗卫生工作的基础和先导。国内外的大量实践表明,健康教育在提高人们的健康素养方面,在促进人们养成有益于健康的行为习惯和生活方式方面,以及在改善疾病防治效果和促进卫生服务利用方面均发挥着重要作用。自 20 世纪 70 年代以来,健康教育在国际上得到了长足发展,逐步形成了其独特的专业理论体系,并被广泛应用到公共卫生、疾病预防、治疗与康复、妇幼保健、学校教育等众多领域。

#### 一、健康教育的概念

顾名思义,健康教育是指为了保护 and 促进健康而对人们进行教育的过程。健康教育有目的、有计划、有组织地帮助个人、群体和社区学习健康知识,掌握健康技能,树立健康观念,提高健康素养,作出有益于健康的决定,养成健康的行为和生活方式,科学合理利用卫生保健资源,保护和促进健康,提高生命质量。从医学的角度看,健康教育是对人们进行健康知识、技能和行为教育,从而解决健康问题,保护和促进健康的过程。从教育的角度看,健康教育是人类教育的一部分,其实质是把人类有关医学或健康科学的知识和技术转化为人们的健康素养和有益于健康的行为的过程,也是医学和健康科学通过教育活动进行社会化的过程。从狭义上看,健康教育的主要手段包括讲授、培训、训练、咨询、指导等,从广义上看,一切有目的、有计划的健康知识传播、健康技能传授或健康相关行为干预活动都属健康教育范畴。另外,教育的核心是有益于健康的行为的养成,所以,为了保护 and 促进健康,有计划、有组织、有目的地对人们的行为施加影响的活动都属于健康教育的工作领域。

#### 二、健康教育的特点

1. 是就有关健康的议题对人们进行教育的过程 为了生存与发展,人们需要接受文化

教育、科技教育、劳动技能教育等多种教育,同样需要接受健康教育。健康教育是国民基础教育的一部分,大多数西方发达国家都把健康教育作为必修课列入中小学教学大纲。对人们进行健康教育的过程,实际上就是运用教育学的理论和方法,帮助人们掌握健康知识和健康技能,提高自我保健能力的过程。所以,“有教无类”、“因材施教”、“学而时习之”、“知行合一”、“建构主义理论”、“人本主义理论”等教育学原理同样适用于健康教育。

2. 以目标人群为中心 健康教育要想取得好的效果,需让目标人群自己认识到健康的重要性,把学习健康知识和技能、树立健康观念、坚持健康行为作为自觉自愿的行动。健康教育不能强加给目标人群,需要调动目标人群自身的主动性、自觉性和积极性,所以,教育干预计划的制定、实施和评价的全过程都需要目标人群的全面参与或“卷入”(being involved)。健康教育活动的目标是否清晰、策略是否合理、信息是否适宜、措施是否可行,目标人群最有发言权。另外,教育干预活动必须具有良好的文化适应性(cultural competence),如,理解和尊重目标人群的文化背景、信仰、观念、态度和行为,使用适宜的语言,并符合目标人群的年龄特点等。

3. 以行为改变为主要工作目标 行为与生活方式是健康的重要决定因素之一。健康教育通过对目标人群开展传播、教育和干预,目的是帮助目标人群减少或祛除危害健康行为,养成促进健康行为,从而保护和促进健康。一切健康教育活动,最终都要落实到目标人群的行为改善上。但目标人群的行为改变应以知情、自愿为原则,健康教育工作者只是帮助者,实施行为干预应遵循伦理学准则。

4. 具有方法学与应用学科的双重性 作为方法学,健康教育与流行病学、卫生统计学等方法学科一样,是所有医疗卫生人员都应掌握的,任何医疗卫生工作都离不开健康教育。而作为应用学科,健康教育通过普及健康知识、理念和技能,帮助人们消除危害健康行为,养成促进健康行为,本身就能达到防治疾病、保护和促进健康的目的。

5. 具有多学科性 健康教育在充分吸收和运用医学、传播学、教育学、心理学、行为科学等多学科理论的基础上,形成自身独特的理论体系,具有交叉学科的特点。需要注意的是,尽管行为医学(behavior medicine)也研究如何通过干预或矫正行为从而达到防治疾病和改善健康的目的,但行为医学主要强调行为科学理论技术在医学中的应用,而健康教育则强调教育学的理论技术在医学中的应用,行为医学是健康教育的基础理论学科之一。

6. 效果具有延迟性 除了突发公共卫生事件发生过程中所采取的应急健康教育措施,或针对某种疾病的临床患者教育,能够产生即时和可测量的效果外,健康教育是一个长期的、持续的过程,其健康结局往往要等到几年、十年、甚至数十年后才能显现,具有延迟性。同时,即使是出现了健康结局,因为健康的影响因素十分复杂,在健康教育效果的归因方面也会存在一定难度。

### 三、健康教育的目标和任务

1. 健康教育的目标 健康教育的总体目标是通过开展教育活动,帮助人们养成有益于健康的行为和生活方式,维持、促进和改善个人和社区的健康,包括:①培育或激发个人和社区对预防疾病和维持理想的健康状态所应具有的责任感;②帮助个人和社区作出有益于健康的理智的决定和明智的选择;③激发社区对健康议题的重视,包括坚持消费者保护主义(consumerism)、鼓励广泛的参与、实行环境保护和疾病预防措施。

2. 健康教育的任务 健康教育的主要任务可归纳为以下几个方面:①提高人们保护和促进健康的自我效能感;②改善人们的行为,包括激发人们的健康意识、态度和动机;③开展健康传播,提高健康素养;④实施行为干预,消除行为危险因素;⑤组织指导和适宜技术推广;⑥开展健康相关行为的科学研究。需要指出的是,健康教育的核心任务是提高人们的健康决策能力和实施有益于健康行为的能力,尽管知识、态度、知觉和动机都是行为发生、维持和改变的必要条件,但并非充分条件。所以,健康教育的核心任务是帮助人们改变行为,而并非传播知识。

3. 健康教育与健康传播的区别和联系 健康教育是为了提高人们的健康素养,帮助人们养成有益于健康的行为和生活方式,最终改善人们的健康状况,而开展的一系列教育活动,健康传播则是指人们传递、分享、交流健康相关信息和情感的一切社会活动的统称。健康教育的主要策略与方法是讲授、培训、指导、训练、培养和行为干预,而健康传播的主要策略和方法是健康信息的传递、分享和交流。健康教育需由医疗卫生专业人员,针对特定人群,采用特定的方法,以改善健康相关行为为目标,开展系统的教育活动。而对于健康传播活动来说,非医疗卫生人员也可以组织实施,如大众媒体、志愿者团队等。健康教育的效果体现在人们健康素养和健康相关行为的改善,而健康传播的效果则主要体现在人们是否接受或获知了健康信息。健康教育不等于健康传播,健康传播是健康教育所要做的工作的一部分。

## 第二节 健康促进

### 一、健康促进的概念

健康促进(health promotion)一词最早出现在 20 世纪 20 年代的公共卫生文献中,19 世纪 80 年代得到较大发展。1986 年,世界卫生组织在加拿大首都渥太华召开了第一届国际健康促进大会,发布了《渥太华宪章》(Ottawa Charter),提出了健康促进的定义、内涵、工作领域和基本策略。《渥太华宪章》指出:“健康促进是提高人们改善自身和他人健康能力的过程。”2005 年,世界卫生组织《曼谷宪章》又重新把健康促进定义为:“增加人们对健康及其决定因素的控制能力,从而促进健康的过程。”可见,健康促进是一个为了保护 and 促进人们的健康而开展的社会倡导、跨部门合作和人人参与的社会行动,通过健康政策的出台和健康环境的改善,促使人们能够为了保护 and 改善自身和他人的健康而掌握健康技能,改变自身的行为和生活方式,并获得公平、可及的健康服务资源。健康促进明确了政府、社区、机构、家庭和个人所应承担的保护和促进健康的责任。多年的国际健康促进实践表明,健康促进是促使人们改善健康支持性环境,形成健康行为和生活方式,培育健康文化,提高健康水平的有效社会行动。20 世纪 80 年代以来,世界各国纷纷把健康促进作为解决健康问题、改善全民健康的国家战略。

### 二、健康促进的目标和任务—五大工作领域

《渥太华宪章》规定了健康促进的五大工作领域,即通过在五个方面开展促进工作,最终达到保护和改善健康的目标。

1. 促进健康政策的出台(healthy policy) 政策是人们作出有益于健康的选择的重要