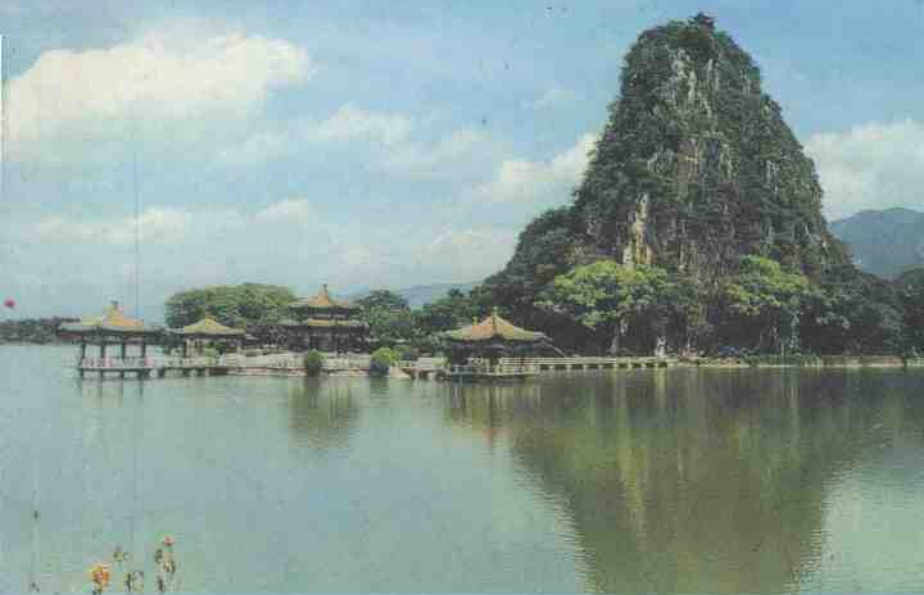


肇庆市

城市卫生与健康教育手册



肇庆市卫生防疫站
肇庆市健康教育研究所

一九九九年八月

前 言

创建国家卫生城市，是市委市政府今年工作目标之一，江泽民总书记在 1997 年全国卫生工作会议上关于“要在群众中开展健康教育，提高健康意识和自我保健能力，通过普及医学卫生知识，教育和引导群众养成良好的卫生习惯，倡导文明健康的生活方式”的指示精神。肇庆市市委、市人民政府在创建国家卫生城市活动中，高度重视健康教育工作，将其作为社会主义文明建设的重要工作来抓。是为民造福、办实事的重要工作。只有搞好城市卫生，使广大市民有一个清新、优美、整洁、舒适的生活环境、工作环境和投资环境，才能更好地促进经济的腾飞和改革开放不断深入和发展，要真正搞好城市卫生，就必须广泛深入地开展全面健康教育。健康教育是关系到国计民生的伟大工程，健康教育的全面普及，对提高广大群众的健康意识，形成良好的文明卫生习惯，提高自我保健能力和健康水平，推动经济的发展，具有深远的意义和巨大的作用。

城市要卫生，人民要健康，这是随着经济发展人们迫切的愿望和要求。应基层单位和广大群众的急需，我们精心组织、编写了《城市卫生和健康教育手册》，这本《手册》既根据创建国家卫生城市的要求编进了有关方方面面的知识，又涉及了除害灭病和日常生活中应知应会的健康知识和健康行为等等方面的科学常识，具有科学性和实用性，由于深入浅出，适合正在为实现创建国家卫生城市而奋斗的肇庆人民。希望这本《手册》能争取成为广大市民的喜爱读物，成为广大人民群众健康方面的良师益友。

肇庆市卫生防疫站
肇庆市健康教育研究所
一九九九年八月

目 录

第一部分 健康教育

一、健康的概念	1
二、影响人们健康的主要因素	1
三、健康教育与卫生宣传	3
四、健康促进	3
五、健康教育的三要素	4
六、健康教育的目的和任务	5
七、制定健康教育计划的原则	6
八、健康教育计划设计的要点	7
九、健康教育课题计划的撰写	8
十、健康教育计划的评价	10
十一、健康教育评价报告书写格式	12
十二、社区健康教育	13
十三、社区健康教育规划的制定步骤	14
十四、社区健康教育的实施	15
十五、城镇居民健康教育的内容和方法	16

第二部分 创建国家卫生城市与健康教育

一、创建国家卫生城市的意义	21
二、国家卫生城市标准	21
三、国家卫生城市考核命名办法	33
四、居民健康知识和健康行为考核范围	35
五、车站、港口、机场卫生检查、考核标准	37
六、旅客列车、客轮、客机卫生检查、考核标准	38

第三部分 初级卫生保健与健康教育

一、人人享有卫生保健目标的提出	40
二、人人享有卫生保健的涵义	40
三、初级卫生保健的基本内容	41
四、初级卫生保健的意义	42
五、初级卫生保健的基本原则	43

六、城市开展初级卫生保健的必要性及有利条件	43
七、城市初级卫生保健的基本内容及要求	45
八、城市初级卫生保健的实施	46
九、普及社区保健工作	47
十、初级卫生保健与健康教育	48

第四部分 饮食卫生与健康

一、易致病的几种饮食因素	50
二、如何从饮食上防治肠道寄生虫病	51
三、食具的消毒与保洁	51
四、刀和砧板与生熟食物	52
五、当心冰箱贮藏食物中毒	52
六、洗净蔬菜预防农药中毒	53
七、及时洗锅保健康	53
八、吃火锅应注意的卫生	54
九、怎样选购和保管糕点	54
十、老年人的饮食保健	54
十一、能降血脂的食物	55

第五部分 生活方式与健康

一、尊老爱幼	56
二、夫妻和睦家庭幸福	56
三、起居有常不可逆	57
四、劳动和家务代替不了运动	57
五、暴饮暴食伤身体	58
六、酗酒害处多	58
七、吸烟危害健康	59
八、警惕打电话也会染病	59
九、卡拉OK的嗓子保健	60
十、洗脸刷牙有讲究	60
十一、晒太阳不宜过度	61
十二、便前也应洗手	61
十三、宠物与人体健康	62

十四、现代床铺带来的忧虑	62
--------------------	----

第六部分 体育运动与健康

一、体育锻炼对人体有哪些好处	64
二、脑力劳动者更需运动	65
三、正确选择运动项目	66
四、健身球的妙用	66
五、跳绳与健康	67
六、做哑铃操可治胃下垂	67
七、进行体育锻炼应注意的事项	68
八、运动后不宜大量饮水	68
九、饭后不宜做剧烈运动	69

第七部分 黄、赌、毒与性病

一、卖淫嫖娼令人沉沦	70
二、赌博伤身又败家	71
三、吸毒害人害己	71
四、性病概述	72
五、淋病	74
六、梅毒	75
七、尖锐湿疣	77
八、艾滋病	77

第八部分 生活卫生与环境保护

一、环境污染对人类的危害	80
二、环境与生活	81
三、住宅区域的公共卫生	81
四、生活垃圾和污物的处理	82
五、警惕!来自身边的环境污染	82
六、厨房卫生	83
七、厕所卫生	84
八、洗衣机与皮肤过敏症	84
九、长居空调房易患病	85

十、豪华家居与哮喘	85
十一、室内花卉的摆设	86

第九部分 营养与保健

一、几种主要营养素的来源与功能	87
二、膳食结构与营养保健	88
三、烹调方法与营养得失	89
四、营养过剩患病多	89
五、膳食指南可借鉴	90
六、美味保健话食色	91
七、新鲜蔬菜要巧烹调	92
八、延年益寿的蜂蜜	93

第十部分 心理保健

一、心理健康的标准	94
二、信念——人体健康的妙方	94
三、心理因素与衰老	95
四、为了健康勿激动	95
五、减轻“心理压力”的良方	96
六、妒嫉会使人过早衰老	96
七、培养子女健康的心理	97
八、青少年的心理特点与保健	98
九、中年人的心理特点与保健	98
十、老年人的心理特点与保健	99
十一、居室色彩与心理保健	100

第十一部分 生殖健康与妇幼保健

一、生殖健康的定义和内容	101
二、接受性教育为身心健康所必需	101
三、婚前检查必不可少	102
四、做好计划生育	103
五、加强围产期保健	103
六、提倡母乳喂养	104

七、计划免疫	104
八、培养儿童健全的人格	105
九、妇女的“四期”保健	106
十、新生儿的护理、喂养	106
十一、婴幼儿期的保健	107

第十二部分 老年保健

一、老年人患癌症的有关因素	109
二、威胁老年人健康的大敌——中风	109
三、预防老年呼吸道感染	110
四、高血压病人的自我保健	111
五、冠心病人的行为指导	111
六、脑动脉硬化	112
七、老年性白内障	113
八、骨性关节炎	113
九、老年人应慎用的几种药物	114
十、配戴老花镜的学问	115
十一、绝经期的保健	115

第十三部分 常见病的防治

一、食物中毒	117
二、肠道传染病	118
三、病毒性肝炎	119
四、肠道寄生虫病	120
五、流行性感冒	120
六、防结核病	121
七、碘缺乏病	122
八、龋齿	124
九、近视	125
十、心脏疾病的危险因素	126
十一、糖尿病	126

第十四部分 常见意外事故的处理

一、家庭保健药箱	128
----------------	-----

二、几种常用外用药物的用途	128
三、煤气中毒	129
四、农药中毒	130
五、小儿气管异物	130
六、触电	131
七、溺水	132
八、骨折	132
九、创伤	133
十、犬(畜)咬伤	133
十一、鼻出血	134

第十五部分 除“四害”、保健康

一、苍蝇的危害与消杀	135
二、蚊子的危害与消杀	136
三、老鼠的危害与消杀	137
四、蟑螂的危害与消杀	138
五、使用除“四害”药物应注意的事项	139

第十六部分 其他

肇庆市区除“四害”管理实施细则	141
肇庆市禁止在公共场所吸烟的暂行规定	148
肇庆市居民健康行为要求	152
肇庆市市民健康知识和行为应知应会问答题、选择题	154
肇庆市文明卫生警句	176
附：健康知识和健康行为选择题正确答案	178
一年中的卫生节日目录	179

第一部分 健康教育

一、健康的概念

健康,是任何时代和民族无不把其视为人生的第一需要。社会发展到今天,人们更深切地感到健康的宝贵。长期以来,人们把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。机械地视健康就是不生病,这种认识无疑是不全面和不确切的。世界卫生组织曾在“阿拉木图宣言”中重申:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的完美状态”。并指出“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性目标”。由此可见,健康概念已大大超出了疾病的范围,把人体的健康与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系起来。健康是人的一项基本需求,也是社会进步的一个重要标志。维护人民群众的健康不仅仅是卫生部门的责任,而且是全社会的共同责任。所有部门都要把自己的工作和人民的健康联系起来,努力维护和增进人民健康,促进社会发展,为实现“2000 年人人享有卫生保健”的战略目标而共同努力。

二、影响人们健康的主要因素

环境因素 人群的健康和疾病总是与环境中的某些因素有关,有害因素可造成疾病发生而影响健康,如水、空气、食物被污染,生产环境中的职业性危害、噪声及不安全的设施等,均构成人们健康的危险因素。虽然人们对外界环境进

行了改造，但新的危险因素不断产生，造成对人们健康的严重威胁。

在社会环境中，包括经济收入、居住条件、营养状况、文化程度等均对健康有着决定性作用。贫困者所面临的危险因素的机会要超过富裕者；文化程度低的所受危险因素的侵害要超过文化程度高的。另外，社会带来的工作紧张及生活压力，以及人际关系中的矛盾等均对健康产生严重的危害。

生活方式及行为因素 如吸烟、酗酒、滥用药物、缺乏体育锻炼、不合理的饮食习惯、不良生活方式以及不良性行为等，均对健康带来直接或间接的影响。在美国的前 10 位死亡原因中，其致病因素有 50% 与生活方式和行为的危险因素有关。如果改变不良的生活方式和行为，例如戒烟、减少饮酒、参加体育活动、注意合理营养、保持乐观情绪等，可以明显降低心血管疾病的死亡率。

生物遗传因素 如近亲结婚或其他原因引起的血友病、镰状细胞贫血症、先天性愚型等均与遗传因素有关。

有些精神障碍性疾病、糖尿病和一部分肿瘤、心血管疾病，是遗传因素与环境因素、生活方式和行为起综合作用的结果。

医疗卫生服务因素 医疗卫生服务的目的是防治疾病，增进健康，降低发病率与死亡率，延长寿命。因此，医疗卫生服务工作的好坏直接关系到人群的健康水平。医疗卫生机构布局是否合理，群众就医是否及时、方便，医疗费用支付能力能否承担，医疗技术水平的高低以及社区卫生服务质量的好坏，都会影响人群的健康和疾病的康复。因此，充分发挥医疗卫生机构在保护人群健康工作中的作用也是不可忽视

的。

三、健康教育与卫生宣传

健康教育是通过有目的、有计划、有组织、有系统的教育，使人们树立健康意识，养成良好的行为和生活方式，以降低或消除影响健康的危险因素，最终提高人民健康水平的目的。同时，要对健康教育活动的过程及结果进行评价，进一步加强健康教育的系统性、科学性。健康教育不仅仅是广播、宣传画、标语，它强调的是健康教育者和接受教育者之间的相互合作，需要广大群众的主动参与，通过两者共同努力，达到健康的目的。也就是送给每人一把健康的钥匙，共同去开启健康的大门，做到“无病早防，有病早治”。而卫生宣传通常是指卫生知识的传播，没有对整个计划作精心设计，尤其是对计划的长期目标，行为目的没有明确的规定。卫生宣传的目的在于希望提高群众的卫生知识，增强保健意识，从而改变行为。事实上，行为改变是一个复杂的过程，同时传播的信息中往往有许多矛盾的信息，而人们基本上更愿意保持他们已经建立起来的习惯，因此单纯通过大众媒介影响行为是十分困难的。卫生宣传仅是实现特定健康教育目的的一种手段，而不是健康教育的全部。

四、健康促进

健康促进的含义比健康教育广泛，它是指以教育、组织、政策、法律和经济等综合手段对那些有害健康的生活方式、行为和环境进行干预，以促进健康。健康促进的目的在于促使人群乃至社会充分发展各自的健康潜能，培养有利于健康

的生活方式和行为，促进社会的、经济的、环境的以及个人有利于健康因素的发展。

主要包括：1. 立法。如食品卫生法、环境保护法等。2. 解决有害的环境污染。3. 人人参与，全社会动员，发挥人民群众的积极能动性。4. 增加与改善预防性服务设施。5. 提供信息及人员培训。由此可见，相对健康教育来说，健康促进是一项社会大系统的工作，要求政府在行政上的支持。当前健康教育的发展趋势是采用行政干预和爱卫运动相结合，促使健康教育达到预期效果。因此，在实际工作中，健康教育与健康促进是不可分割的。

五、健康教育的三要素

健康意识、健康知识水平和健康行为是健康教育的三要素。摆正三者之间的关系，发挥受教育者的主观能动作用，变被动教育为主动需求，能使健康教育收到事半功倍的效果。

健康意识是健康教育的基础

这是指全体公众的积极参与意识。事实证明，任何行动的采取，在很大程度上取决于信念和意识的产生。如吸烟危害健康大家都知道，但照样“吞云吐雾”者有增无减；不能随地吐痰是人所共知，但随地吐痰者大有人在。究其原因，就是因为没有树立正确的健康观和大卫生观。所以，健康教育的第一要素就是要“唤起每个人对个人和社会群体健康负责的责任感”，最大限度地促进群众健康意识的产生和形成。

提高健康知识水平是教育的核心

采取多种形式、多种渠道对群众进行卫生知识教育，培养和提高他们的自我保健能力，是健康教育的基本手段和要

求。在健康意识形成之后，广大群众还不知道怎么去做，此时，他们学习、掌握的健康知识越多，其行动的倾向性就越强。

健康行为的养成是健康教育的目的

有了健康意识和健康知识并不是就会产生健康行为。实际上，不卫生行为的转变，健康行为的养成是一个复杂的过程，需要自身的努力和外界的帮助，而且不是一朝一夕就能奏效的。健康教育的最终目的是使人们的行为取向有利于健康，要根据不同层次的人群，采取相应的措施，促使他们养成健康行为。

因此，没有健康意识就不想健康，没有健康知识就不会健康，没有养成健康行为就不能健康，三者相辅相成、缺一不可。

六、健康教育的目的和任务

世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中曾提到，健康教育无论是在疾病的预防方法，还是在疾病的控制措施中都是极为重要的，是初级卫生保健的八大要素的首要要素，是初级卫生保健全面工作的必要基础。

健康教育的目的是通过健康教育的过程达到改善、维持和促进个体及整个社会的健康状况和文明建设。其主要任务有：

1. 首先唤起人们为自身健康负责的责任感，使个人和社会知道在预防疾病和保持自身健康状况中，自己应该做些什么，为哪些方面负责。
2. 促进和影响行政领导和决策层，以制定足以促进健康

的各项政策。

3. 促使个人和社会采用明智的决策或选择有利于健康的行为。个体和社会除拥有足够的知识之外，还受到周围环境的趋使，从而自觉自愿地改变行为。而知识的提高，有利社会环境的营造。

4. 促进全社会都来关心健康，关心预防疾病等问题。

5. 促进社会主义精神文明建设，提高全民族的科学文化水平，提倡文明、健康、科学的生活方式，改变社会风俗习惯中存在的愚昧落后的东西。

七、制定健康教育计划的原则

1. 健康教育计划的设计必须有明确的远期目标和近期目的。如果一个计划设计中目的含糊，就会浪费精力、时间和资源，吃力不讨好。如果健康教育者能事先确定计划的远期目标，设计者会更加自信而使计划更趋完善，更赋于实践的目的和意义，也使接受计划的人群有更大的积极性。

2. 计划的重点必须突出，切忌面面俱到，包罗万象。没有重点的计划必然是目的含糊不清，全面出击则导致有限的资源不能集中使用会使计划难以奏效。

3. 一切从实际出发，就是应当根据人力、物力、财力因地制宜地制定计划。要求在制定计划前作周密细致的调查研究，不仅要研究健康问题，还要深入研究社会问题，研究群众的思想、习俗、传统观念、兴趣、知识水平、经济状况、工作中可能遇到的困难和障碍。只有这样，才能抓准问题，提出来的问题才能得以解决，计划才能为群众所接受并积极参与。

4. 要有一定的灵活性。一切计划都是面向未来的，所以在制定计划时，要尽可能预见到在实施过程中可能发生的情况，要留有余地，并事先预定应变对策，以确保计划的顺利实施，这就是所谓的“弹性计划”。但在没有评价反馈，没有修改计划的指征时，不能随意更改计划，这是一项重要的原则。

八、健康教育计划设计的要点

1. 健康教育是有计划、有目的、有评价的教育活动，不论其涉及什么项目（某急、慢性传染病或慢性非传染性疾病或某种行为）、什么范围（社区、学校、工矿企业或医院）、什么对象（农民、学生、工人等）都必须制定计划。

2. 健康教育的目的旨在促使个体和社会自觉地采纳有利于健康的行为，并创造一个有利的社会环境，以促进某种行为的改变，因此，健康教育计划应针对影响行为的三类因素，即倾向因素、促成因素和强化因素。

3. 每一项健康教育计划都必须有明确的目标和目的。计划所要达到的目的必须是明确的，可以测量的。目的应回答：对谁、对什么内容、在多少时间内改变到什么程度。

4. 为保证最经济地利用有限的资源，应优先选择最有效的教育战略和对行为产生最大影响的教育方法。应强调综合教育的原则。

5. 在设计中应合理选择研究方法，合理设计调查表，严格进行质量控制，做好疾病的监测和人员的培训。及时写出评价报告。

九、健康教育课题计划的撰写

摘要 用简洁扼要的文字概括计划的整个内容，包括设计与执行本计划的必要性、可靠性；要达到的目标和目的；主要研究方法；研究的人群；整个计划执行的时间；资料收集和分析方法。摘要部分通常不超过半页。

引言 明确地陈述计划的目的是和有关的理论基础。概括所提出的计划有关的科学知识，目前的现状（包括国内外，本机构所进行的工作）。资料来源主要有四种：

1. 流行病学诊断资料。
2. 社会诊断资料。
3. 本人或本单位在这一领域中曾做过的工作。

包括在这领域中做了哪些研究，取得了哪些经验，有什么新发现，从而提出进行本研究的必要性和迫切性，同时也说明对这项研究具有一定的基础。对没有发表过的资料应作较详细的阐述。如进行过预研究也应加以说明。

4. 文献的回顾。

引证及综述迄今为止对这一问题研究的进展；主要的目的是对所研究的题目内容作关键性的评价，并借鉴别人的经验、发展创新的方法，为本课题研究提供依据。文献回顾不要求面面俱到，主要陈述涉及本课题有关的理论、概念和方法。对不同的概念、观点和方法应加详细描述。

问题的提出与必要性的评估 评估研究地区开展本计划的必要性，可根据调查资料或政府提供的数据，以说明本计划有什么特点，较以往所进行的同类研究计划有什么特殊性。

目的和目标 目的是指在执行某项健康教育计划后预期