

初级卫生保健丛书

人人健康 与 初级卫生保健



97.6

山东大学出版社

初级卫生保健丛书

人人健康与初级卫生保健

主 编：张青林 张奇文
副主编：徐家安 刘龙云 孙昭水
毛淑珩 张一杰
编著者：杨重光 张一杰 王明华
孙昭水 刘伟余

山 东 大 学 出 版 社

1990年·济南



B 738207

初级卫生保健丛书

人人健康与初级卫生保健

编著者：杨重光 张一杰 王明华

孙昭水 刘伟余

*

山东大学出版社出版发行

济南文东印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 印张：4 字数：86.5千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印刷：1—15 000册

ISBN 7-5607-0377-1/R·25

定价：1.40元

《初级卫生保健丛书》编委会

主任委员：张青林

副主任委员：吕国恩 张奇文 高传堂

委员：（以姓氏笔画为序）

孔德立 王茂泽 毛淑珀 左树凯 刘允生 刘玉瑞

刘龙云 刘镜如 吕同杰 孙昭水 孙秋桐 李致禹

任锡岭 邹 瑶 陈祖义 杨兴季 张一杰 张洪远

张清源 周志刚 赵之兴 郭士杰 徐家安 徐娟英

黄锡昌 常润堂

前 言

出版这套《初级卫生保健丛书》，是为了不断提高广大群众的身心健康，积极促进我国的“初级卫生保健”工作，以实现世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标。

开展“初级卫生保健”活动，是世界卫生组织在调查研究的基础上提出来的，是实现“2000年人人享有卫生保健”这一目标的关键和基本途径。我国积极响应这一活动，并制订出了2000年主要卫生目标。其中包括在全国建立一个不同层次、布局合理的医疗卫生保健网；人人都有安全的饮水和环境卫生设施；所有儿童都获得主要传染病的免疫接种，基本消灭儿童传染病；控制疾病暴发流行，降低疾病的发病率和病死率；完善和严格执行卫生法规；搞好计划生育和围产期保健；卫生知识得到普及等。其重点是放在疾病的预防上，以寻找和消除各种致病因素为核心。

基于上述目的，我们这套丛书将包括防病治病、医疗预防、计划生育、妇幼卫生、青少年卫生、中老年保健、中医中药、家庭卫生、劳动卫生、环境卫生、学校卫生、饮食卫生以及基础医学知识等内容。暂定50种，于两、三年内出齐。这套丛书理论联系实际，注重实用，且不拘一格，有的深入浅出，通俗易懂；有的图文并茂，生动有趣。本书如果受到广大群众欢迎的话，我将感到由衷的欣慰。

张青林

1989年5月

目 录

一、健康为人人 人为健康

(一) 健康的涵义·····	(1)
(二) 健康的生活·····	(2)
(三) 健康的环境·····	(3)
(四) 健康的身体·····	(5)
(五) 健康的心理·····	(7)
(六) 健康道德·····	(8)

二、2000年人人享有卫生保健

(一) 2000年人人享有卫生保健的概念·····	(10)
(二) 2000年人人享有卫生保健的全球目标与指标·····	(11)
(三) 2000年人人享有卫生保健的基本政策·····	(16)
(四) 2000年人人享有卫生保健的措施·····	(17)
(五) 我国2000年人人享有卫生保健的主要目标·····	(18)
(六) 2000年人人享有卫生保健与初级卫生保健的关系·····	(19)

三、初级卫生保健

(一) 初级卫生保健的概念与由来·····	(20)
(二) 初级卫生保健的基本原则与特点·····	(23)
(三) 初级卫生保健的主要内容与任务·····	(25)
(四) 初级卫生保健的指标与实施构想·····	(26)
(五) 初级卫生保健的策略与措施·····	(28)
(六) 初级卫生保健工作管理程序·····	(31)
(七) 初级卫生保健工作评价标准·····	(39)

四、世界卫生组织初级卫生保健合作中心

——莱州市初级卫生保健

（一）发展历程.....	（56）
（二）实施方法.....	（59）
（三）卫生服务.....	（80）
（四）综合评价.....	（97）
（五）基本经验.....	（100）
（六）发展趋势.....	（102）
（七）世界卫生组织初级卫生保健合作中心的建立与发展	（106）
附：莱州市初级卫生保健管理暂行规定（草案）	（113）

一、健康为人人 人人为健康

(一) 健康的涵义

健康是人们生存和生产力发展的一个基本要素，也是人类最珍贵的财富。每个人都有权利得到这一财富。社会的发展，人类的进步，也都需要这一财富。所以，健康既属于个人，又属于集体，是全社会的大事，每个人都应对自己和他人的健康承担起责任。

关于健康的涵义，我国著名医学家傅连璋同志认为应包括如下的因素：①身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；②体质健强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的各种变化；③精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；④意志坚定，情绪正常，精神愉快。世界卫生组织对健康下的定义是：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康社会幸福的总体状态”。对每个人来说，健康可以解释为精神上、身体上对工作、生活、社会都处以完满的适应状态。即有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分的紧张。它不仅仅是指四肢健全，无病痛和不虚弱，而应包括精神（心理）、身体和社会三个方面的适应能力。由于人的心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，所以现代健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范以及环境因素的完美。这也是和当代确立的生物、心理、社会

医学模式相适应的。可见，健康的涵义是相当广泛的，是和每个家庭、每个人都有着密切关系的，每个人都应关心自己和他人的健康。

现代科学实践证明，只要大家都关心健康问题，认真学习和加深对健康知识的了解，树立“健康为人人，人人为健康”的大卫生观，自觉地做到对自己和他人健康承担责任，就可以影响每个人的生活方式。随着人的行为改变，以及环境的改善，许多“行为病”和“环境病”都可得到有效的控制。例如，不吸烟的人，不仅可以减少自己得病的机会，还可以减轻对环境污染和对他人健康的危害。再如，人们都对自己的性行为负责，那么就可减少艾滋病等性病的蔓延。因此说，社会的发展，人类的进步，离不开健康的文明，人人都有责任为自己和他人的健康幸福创造有利的条件。“人人健康”应成为每个人生活、工作的口号和共创健康文明的动力。

（二）健康的生活

建立健康的生活，使人人都能生活在健康、卫生和美丽的环境之中，为创建健康、卫生的生活环境作贡献，是人们的共同心愿和努力方向。人人爱清洁、讲卫生，这是我们国家的一贯倡导，也是社会能否具备良好的生活卫生环境的基础。讲究卫生需要从日常生活做起，要强调在衣、食、住、行上都能养成维护人类健康，合乎卫生的习惯。爱清洁，讲卫生是我们社会主义的新风气，也是社会行为规范之一。虽然它同经济发展、文化水平有一定的联系，但并不一定呈平行的关系，正如花钱多、吃得好，并不一定能使身体健康一样，身体健康需要合理地搭配膳食，社会环境的改善，以及体育锻

炼等等。

要建立健康的生活，实现“人人健康”，就需要所有的人都了解初级卫生保健，积极参与初级卫生保健，为自己和他人的健康作努力。我们每个家庭、学校、厂矿、街道、农村基层，所有社会全体成员，都应积极预防疾病，共同创造良好的生产、生活条件。只有这样，才有可能实现“人人健康”。

（三）健康的环境

世界卫生组织选择1990年4月7日世界卫生日的主题是“环境与健康”。并提出“我们的地球，我们的健康；放眼全球，立足本地”的口号。其目的是希望人们对由于自然环境的破坏给人类健康造成的威胁引起注意，借以强调保护全球环境的必要性。呼吁工业化国家和发展中国家要 加 强 团 结，采取各种措施防止环境的破坏。开展一场宣传活动，使每个人认识到环境污染所带来的极其严重的危害，从而提醒人们要保护人类环境和重视人类健康。

目前，人们赖以生存的自然环境受到了严重的威胁。越来越多的疾病都是由于人类对自己环境的破坏所引起。尤其是工业的发展对地球生态系统带来了很大的破坏。臭氧层的减少，酸雨的增多，气候的反常以及化学污染，都是人为创伤的例证。目前全世界有17亿人仍然没有获得安全水，12亿人没有足够的卫生设施。发展中国家的大多数疾病与水有关。有10亿以上的人口居住在大城市，而大城市空气污染已经使人们难以承受。尤其对儿童、老人和孕妇危害更大。面对如此恶劣的条件，迫使许多国家在社会、经济发展过程中不得

不重视这个“无形的敌人”。如一些国家和地区组织群众开展植树运动，禁止盲目施用有害化学物质的农药，提倡安全有效地处理废物，利用“世界卫生日”的宣传活动，鼓舞人们下决心改变面临的环境，保护自身的健康，敦促每一公民去寻求有效的途径，来阻止对居住环境的破坏和污染。

建国以来，我国党和政府十分重视治理环境，改善了人民的生活居住条件，制定了治理环境的法律和措施，取得了显著成效。但目前全国大多数城市的环境状况仍不能令人满意。随着人口的增长，经济的发展，环境污染和环境破坏仍有所发展。据统计，我国北方城市的总悬浮微粒年平均值超过8000微克/标立方米，为国家大气质量标准的两倍多。许多城市的二氧化硫年排放量达1520万吨。1988年全国废水排放量为368亿吨。被监测的532条河流，有436条受到不同程度的污染。许多城市近郊垃圾遍地，不少地段污水横流，城市上空烟尘笼罩。总之，各种大气污染物、工业废水和生活污水、工业垃圾和有毒有害废气物的排放总量还在增加；森林过度采伐，草原退化，植被破坏，水土流失等生态平衡遭受严重的破坏，其在短期内还很难解决。相当一部分工业企业和大多数乡镇企业，工作环境恶劣，给广大人民群众身体健康造成严重危害。某些早在50年代就已绝迹的职业病又有抬头的趋势。环境是社会的环境，卫生是大家的卫生。实际上我们每个公民既是环境污染的受害者，又是环境污染的制造者。但是，许多人还没有认识到自己所应该承担的责任和义务。

我国是发展中国家，财力有限，不可能在短时间内改变城市卫生设施的落后状况。根据许多城市的经验，加强管理

同样能出效益，特别是群众性的管理工作。各级环保部门与各级爱卫会应相互配合，密切协作，进一步做好卫生监督与服务工作，完善和严格执行保护环境、增进健康的卫生法律、法规和规章。综合治理经济环境，整顿经济秩序，根据当地的情况和群众的要求，对那些浪费能源、资源，效益差，污染重而又直接危害人民群众身心健康的污染单位，采取限期治理和关、停、并、转、迁等有力措施，使城乡人民的生产、工作、学习和生活环境从根本上改观，为人类造福。

(四) 健康的身体

人体是由细胞构成的。每个细胞都是一个小生命体，有着独特的生存能力。数以亿计的相同细胞又组成许多“器官”。根据器官的不同形态和机能又分为八大系统，这就是运动系统、神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统、内分泌系统和生殖系统。这些器官、系统发育得是否正常，功能是否良好，对每个人的体质有很大影响。

人类健康有赖于自身素质的提高。所谓身体素质，就是我们通常讲的力量、速度、耐力、柔韧、灵巧等。身体素质反映着内脏器官（特别是心脏、肺脏）的功能。我们知道，肌肉活动是受神经系统，特别是受大脑皮层支配的，其对身体素质的发挥起着很重要的作用。可以说，身体素质是人们体质强弱的外部表现。所以，人的体质是个综合概念，是相互联系的。判断一个人的体质时，要根据多方面的因素加以分析，才能得出比较正确的结论。

要提高人类的健康素质，一是优化人口素质，二是大力普及科学卫生知识，不断增强人民卫生保健观念，即强化人

人为健康的意识。只有人人参与，人人贡献，才能人人享有，达到健康为人人的目的。因此，各种新闻媒介在普及宣传卫生科学知识方面，担负着重要的职责，应该不断地把先进的科学的保健知识和方法推荐和介绍给人们。广大人民群众也应当努力提高自己的卫生科学文化知识，明辨真伪，崇尚科学，按照科学规律实实在在地增强自身的健康水平。三是以积极的方式追求健康的体质。德国思想家伏尔泰曾说过：“生命在于运动”。这一名言，催人奋发，给人启迪，说明运动和生命息息相关。不断坚持身体锻炼，经常参加各种体育活动，对人们的健康和长寿非常重要。生物学上有一条规律，叫做“用则进，废则退”，人体的各个组织、器官的发展变化也是如此。

我国党和政府号召“发展体育运动，增强人民体质”。要求人人主动地从事各项有益的健身活动，从中享受健康的快乐和赢得健康的体质。我国是一个文明的古国，许多传统的养生健身术经久不衰，广为流传，为人们所喜爱。随着近年体育运动和文娱活动的普遍开展，传统的和现代的保健形式日益结合，各种年龄的人都可以找到适合自身增进健康的有益方式。青少年正处于生命中最有活力的年龄时期，不应陷于放纵的无节制的消耗中，而应当适度地、科学地去寻求健身的方式，以开拓自身的活力，去影响和带动全社会。现在全国已有近3亿人参加体育运动，千百万青少年达到了锻炼标准，这是关系到我们民族子孙后代身体素质的大事。当人人都能以积极的方式去追求健康的时候，全民族便会充满活力和生机。

（五）健全的心理

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。只有两者都具备才称得上真正的健康。心理健康的人应能保持平衡的情绪，敏锐智能，具有适应社会环境的行为和处事乐观的气质。有学者认为，心理健康的人应具备以下品质：①对现实具有效率的知觉；②具有自发而不流俗的思想；③既能悦纳自身，也能悦纳他人；④在环境中能保持独立，欣赏宁静；⑤注意哲学与道德的伦理；⑥对于平常事物，甚至每天的日常工作，能经常保持兴趣；⑦能与周围的人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；⑧具有民主态度，创造性的观念幽默感；⑨能经受住欢乐和受伤的考验。

我们认为，人的心理健康包括智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄七个方面。

现代健康观念中，精神（心理）卫生健康占有重要的地位。这是人类追求健康上的进步和必然。加强精神卫生健康教育，主要应包括社交健康，能融洽和愉快地充当各种生活角色；情绪健康，能愉快地从事建设性的工作和学习及其他个人活动；精神与哲理健康，能使自己的行为与其价值观相一致。对青少年来说，青春期的心理卫生教育和科学的指导尤为重要，这对他们的身心健康和发育成长具有重要的影响，需要得到父母、教师及全社会的支持和关注。因为在青少年时期存在着一些特有的心理健康问题，如中小学生的非智力障碍而造成的学习成绩差；对考试的紧张焦虑情绪，在初中、高中、高中考大学这两个阶段尤为突出。对于这些问题，

可通过心理咨询，使其正确对待。还可以根据同的情况采取暗示法、系统脱敏法、放松训练法等进行精治疗。在大学生、研究生和其他青年中，也有许多人存在神各样心理障碍。有些青年有社交恐怖症、异性恐怖症、性哩障碍等。对这些人也要通过心理咨询的方式，帮助他们找烟、找解决的方法。以往对青年人恋爱、婚姻和性知识教育禁锢并不利于他们心理的健康发展。要从小进行心理教育随着孩子的成长，要引导他们进行个性的自我修养。老年入易产生孤独寂寞感，因此，很需要有一个良好的家庭环境社会环境，保持良好的心态。再就是戒烟问题，有人认为，吸烟是男人的风度”、“吸烟者长寿的也不少”，致使吸烟、数仍呈上升趋势。因此，要在世界性的戒烟活动中，深入1传吸烟者不但易患肺癌等呼吸系统的疾病，而且可造成直接经济损失。

综上所述，精神卫生关系着一个民族的精神风貌。它不仅是生理方面的需要，而且也伴随着思想政治的丰富内涵因此我们要进行广泛的科学研究，为增进精神卫生健康提供科学的依据，使人们懂得，如何在科学的指导下，经常保持自身的心理健康。

（六）健康道德

健康是人的一项基本需要和权利，也是社会发展的一个重要标志和潜在动力。目前在改革开放的条件下，保障健康、促进健康，无疑对发展国民经济起着推动作用。一个兴旺发达的民族，必然是一个身心健康的民族。为了提高人民的素质，促进社会发展，实现“2000年人人享有卫生保健”的战

略目标，必须大力倡导健康道德。

健康道德包括健康道德意识和行为规范两方面。健康道德意识，就是要求人们重视健康的价值，树立正确的健康观念，对自己和他人的健康负责。健康行为规范，就是调节人们自身以及他人和环境的关系中有关健康的准则。其基本原则是：健康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，而决不能损害人民健康。我们要把“健康为人人，人人为健康”的口号，普及到广大人民群众中去，使人人都能遵守健康道德的原则，履行健康道德的义务。

健康道德与医学道德是相辅相成的。“救死扶伤，防病治病，实行社会主义的人道主义，全心全意为人民健康服务”的医德准则，同样适用于健康道德。在全社会共同关心健康的情况下，卫生部门和卫生工作者更要加强医德医风建设，强化健康意识，以人民的健康为自己的最高道德职责。

健康是一项社会事业和社会工程，需要全社会的共同关心、共同努力，为健康创造良好的社会环境和自然环境。要克服片面的单纯经济观点和短期行为，把人民群众的健康作为衡量社会进步的一个重要指标和维护社会安定的一个重要因素，妥善处理经济效益和健康效益、局部利益和整体利益、暂时利益和长远利益的关系，在发展经济的同时保护环境，保护人民健康。各级政府和领导人要树立“大卫生”观念，承担维护和增进人民健康的道德责任，协调好有关健康的各项问题。同时，加强有关健康的立法和执法，使之逐步完善、配套。

健康道德是社会主义精神文明建设的一部分，也是社会

公德的一部分。没有整个社会风气的好转和道德水准的提高，健康道德的建设就难以进行。因此，只有把健康道德纳入社会主义精神文明建设的轨道，才会有正确的方向和强大的活力。为了增进人民的健康意识，提高健康道德水准，我们必须在精神文明建设中，大力开展健康教育和健康道德教育。要重点培养青少年从小养成良好的卫生习惯，养成有利于身心健康的生活方式和行为方式，抵制不利于健康的生活方式。进而推动全社会都来关心和维护人民健康，使“健康为人人，人人为健康”的道德风尚蔚然成风。

二、2000年人人享有卫生保健

（一）2000年人人享有卫生保健的概念

1975年世界卫生组织提出了“2000年人人享有卫生保健”的口号；1977年第30届世界卫生大会作出决议，提出了世界卫生组织的主要卫生目标，即“2000年人人享有卫生保健”，“人人达到最高可能的健康水平”。也就是实现人人能够有效地进行工作，能够积极参与社会生活，享受到初级卫生保健，消除影响健康的各种因素，如营养不良，污染的饮用水，愚昧和不卫生的住房等。这里强调了要使不同国家都按着本国的社会和经济能力，尽力改善其人民的健康状况，人人都能享受到基本的卫生保健。并不是指到2000年医护人员将为世界上每一个人治疗其全部已有的疾病；也不是指到2000年不再有人生病或成为残废。它指的是：①人们在家庭、学校和工厂的工作和生活都能保持身心健康；②人