

健康知识 与行为指南

赵承煥 主编

山西
高等
教育
出版
社

《健康知识行为指南》编委会

主 任:张国勛

副主任:张春根 李瑞瑜 邢家昌 史登峰

委 员(以姓氏笔划为序):

冯玉林	史登峰	刘双树	李荣光
李瑞瑜	杨丽珍	邢家昌	张 伟
张国勛	张春根	张春花	杜惠玲
罗立洁	武兴基	赵承焕	郭爱萍
胡福生	康树芬	韩善珍	冀世荣
魏玉华			

序

太原市市长 曹中厚

由太原市健康教育所编写、山西高校联合出版社出版的《健康知识与行为指南》正式与广大读者见面了,这是件功在当代、利在千秋的大好事!

半个多世纪以来,人类经过不断地研究和探索,为人类健康事业找到了一条行之有效的治本措施——健康教育。

健康教育是一门综合应用性边缘学科,是一项新兴而伟大的事业。近年来,随着医学模式的转变和健康教育社会化功能的发挥,越来越显示出健康教育在整个卫生保健事业中的重要地位和对人类健康的作用。健康教育作为一项投入少、效益大的廉价保健对策和最广泛、最积极、最有效的预防保健措施,不仅被人们所认识、接受和受到社会的广泛关注,而且已渗透到卫生工作的各个领域和学科,已成为预防医学专家、社会医学专家、卫生经济学家,以及健康教育理论研究、卫生发展战略研究专家们的共识。

健康教育的主要任务是面对社会人群进行卫生保健知识传播,干预不良卫生行为,促使人们自觉地采取有益于健康的行为和生活方式,帮助人们克服和消除影响自身、群体健康的危险因素,预防疾病,促进健康,提高生活质量。其内容几乎包括了所有的健康问题。也就是说,健康教育是解决当代几乎所有卫生保健问题必不可少的最关键的干预措施。实现“2000

年人人享有卫生保健”的全球性战略目标和创建国家卫生城市,都需要开展健康教育;预防威胁人类健康的传染性疾病和非传染性疾病,也必然依赖于健康教育;改变人们的不良卫生习惯和不健康行为更离不开健康教育。健康教育既是卫生保健工作的重要组成部分,也是爱国卫生运动和精神文明建设的重要内容,是社会大卫生。因此,健康教育事业理应得到重视和加强,这是人类保健事业发展的客观要求和必然趋势。

为适应国内外健康教育事业发展的需要,加速我市健康教育系统化、规范化、科学化的步伐,增强全体市民自我保健能力和文明、卫生、科学的健康行为意识,树立良好的公共卫生道德,创建国家卫生城市,维护公民健康,太原市健康教育所根据全国爱卫办拟定的《居民和中、小学生健康知识与健康行为考核范围》的具体内容要求,编写了这本《健康知识 with 行为指南》。该书本着“理论联系实际,以实用易懂”为主的原则,较详尽地介绍了有关健康教育的理论、健康知识、健康行为和生理、心理、环境健康标准,以及开展健康教育的必要性和重要性,深入浅出,通俗易懂,适合广大城镇居民、家庭、厂矿、部队等各类人员阅读。我希望该书能作为以传播卫生知识、改变不良行为、提高生活质量、促进人们健康为主的普及读本和教材,将健康知识告诉读者,把健康行为带给读者,更希望全市人民及社会各界都能自觉地参与到健康促进和创建国家卫生城市的活动中,为把太原建成清洁、优美、文明、舒适的生活、工作环境和现代卫生城市而贡献力量。

1995 年 4 月

用社会大卫生观看健康教育的 必要性和重要性

太原市副市长 张国勋

实现“2000年人人享有卫生保健”的任务是一项群体性、社会性很强的工作，而要达到这一健康目标，必须树立健康教育的社会大卫生观念，用社会大卫生观看健康教育的必要性和重要性。

一、社会大卫生观是20世纪以来人类卫生保健实践的结晶

二十世纪以来，随着人类社会的不断进步和医学模式的逐步转变，便提出了社会大卫生观的概念。社会大卫生观可以定义为：卫生系统从封闭变为开放，使卫生与社会经济发展同步，国家、社会各部门把健康和幸福视作共同的社会目标，做到“健康为人人，人人为健康”，而健康教育的兴起正是这一转变的结果。

社会大卫生观的提出是本世纪下半叶，从医学进一步社会化转入社会化的医学新阶段的产物。是在系统论、信息论和控制论等新兴科学思想的指导下，将卫生工作逐步纳入社会系统，由国家统筹安排卫生事业，使人民健康水平大大提高。开发人的智力，增进人的健康，提高劳动和生活质量，使人类充满幸福感和满意度，激励人们发明创造，开拓进取，就是社

会的进步因素。这种进步被世界卫生组织总结为：“过去十年中被认识到的第一个基本真理是：正如发展本身推动了卫生工作一样，卫生也同样推动社会经济的发展，两者需齐头并进”，它明确了卫生与社会经济发展的同步性、协调性和双向性。当今社会，健康问题与能源、人口、环境问题一样，已成为“全球性的问题”，健康已成为反映社会经济、生态人口和社会卫生状况及国家安全的一项特殊标志。

世界卫生组织在总结心血管疾病防治时指出：“对付心血管疾病，与其说用传统的医学技术，毋宁说要用‘政治行动’。国际儿童基金会则认为：要使每年 1400 万儿童避免因可预防的传染病和营养不良而致死亡，需开展儿童保健革命，它一靠社会突破，二靠技术突破，而社会突破是决定性的。”所以完全依靠正常渠道或严格采用传统的方法等封闭状态的小卫生，不可能使一场儿童保健革命获得成功，而必须依靠健康教育这一“政治行动”和社会突破等大卫生才能使其获得最佳成效。由此可见，社会大卫生是中外卫生保健工作的历史经验总结。

二、用社会大卫生观看健康教育的必要性和重要性

世界卫生组织于 1948 年将健康描述为“健康不仅是无疾病和不衰弱，而是保持躯体、精神和社会诸方面的完好状态。”尔后又在《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完美状态，”并提出“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项重要社会性目标。”从而进一步说明了健康的内涵包含着生理健康、心理健康、环境健康三个不可分割的组成部分。所以说，健康是人类生命存在的正常状态，属于社会和自然文化现象，是

民族兴旺、经济发达、社会进步的保证。实现人人享有卫生保健是全球的共同理想和目标,没有健康的体魄和充沛的精力,其它就无从谈起。亘古至今,任何时代和民族无不把健康视作人生的第一需要。正如伦敦首任卫生官员西蒙所指出的:人的第一权力是健康权。为此,我国宪法明确规定,维护全体公民的健康,提高各族人民的健康水平是社会主义建设的重要任务之一。因此,预防当代疾病,促进人民健康的最迫切任务不是扩大医疗服务和各类医药新技术的应用,而是发展健康教育,通过健康教育这一特殊的教育手段把与人体健康有关的生物、社会、心理卫生科学知识传播给社会群体,给人们以认识自然、社会和自身健康的观念、方法和技能,潜移默化地影响人们的思想观念、价值观念、思维方式和行为方式,促进人们用健康的观念来处理个人生活、家庭生活和社会生活,提高自身保健能力,达到减少疾病,延年益寿,维护人类健康权的目的,这种特殊的职能决定其具有社会大卫生的性质。因此说,健康教育是做好卫生工作的一项治本措施,是实现本世纪末人人享有卫生保健的一项基本建设和实施社会治疗的根本途径,是社会主义精神文明建设的重要组成部分,是第二次卫生革命的“政治行动”。

当前,我国健康教育正面临着医学模式转变的挑战,尤其为了实现“2000年人人享有卫生保健”的奋斗目标,健康教育的发展势在必行。因此,各级领导和政府乃至全社会必须从疾病防治、卫生城市建设、环境保护、公共卫生道德、劳动力保护等社会经济发展的高度和社会大卫生观来看健康教育的必要性和重要性,以及在我国社会主义现代化建设中的重要作用和地位,重视、关心和支持健康教育事业。

三、领导重视、社会参与是实现健康教育最终目标的根本保证

健康教育的根本任务和最终目标是实现本世纪末人人享有卫生保健，这是一项造福子孙的社会性基础工程。

当前，健康教育在我国已进入了一个新的发展时期。我市健康教育的发展也不例外，在传播卫生信息，普及卫生保健知识和技术，确立影响人民健康的社会卫生问题，制定消除危险因素，促进健康的规划，引导社会群体采取有益于健康的行为，实现人人享有卫生保健的目标方面做了大量的工作，进行了积极的努力和探索，取得了令人可喜的成效。但作为一种普遍的社会现象，享有健康是平等的社会目标，仅靠健康教育专业机构和专业人员是远远不够的。这就要求我们每个人，特别是领导层及全社会不仅要珍惜和不断促进自身的健康，还要对他人、群体乃至全社会的健康承担义务。正如斯宾诺沙所讲的“保持健康是做人的责任”。因此，各级领导及全社会都应从社会经济发展的战略高度真心实意地重视、关心和支持健康教育这一“功在当代，利在千秋”的伟大事业，把发展健康教育事业作为实现我国承诺的本世纪末人人享有卫生保健的战略任务来完成，要从健康教育发展的政策、资金等方面给予支持，动员社会积极参与到促进健康、发展健康事业的伟大社会变革中。只有领导重视，社会参与，才能使健康教育任务的完成和最终目标的实现有根本保证，才能收到事半功倍的成效。

总之，树立人人有健康，健康为人人的整体意识，促进全民族的健康水平，是各级领导及全社会义不容辞的共同责任。

目 录

序 曹中厚(1)

用社会大卫生观看健康教育的必要性和重要性
..... 张国勋(3)

第一章 健康与长寿 (1)

第一节 健康的概念 (1)

第二节 健康教育与健康促进 (2)

第三节 如何保持健康长寿 (3)

第四节 有益于健康的行为 (6)

第二章 人体基本结构与功能 (8)

第一节 人体的基本结构 (8)

第二节 人体的主要生理功能 (9)

第三章 健康知识 (11)

第一节 卫生保健知识 (11)

第二节 心理卫生与健康 (69)

第三节 生活方式与健康 (74)

第四节 体育锻炼与健康 (86)

第五节 环境因素与健康 (90)

第六节 娱乐卫生与健康 (103)

第七节 优生优育与健康 (104)

第八节 疾病预防知识 (109)

第四章 健康行为	(158)
第一节 健康行为的内容	(159)
第二节 个体行为	(163)
第三节 群体行为	(167)
第五章 健康状态指标	(180)
第一节 生理健康指标	(180)
第二节 心理健康指标	(181)
第三节 社会健康指标	(182)
第四节 生活质量指标	(185)
第六章 家庭常用药械	(188)
第一节 家庭常用药品器械	(188)
第二节 家庭用药注意事项	(190)
第三节 孕妇忌用药品	(191)
第四节 儿童用药须知	(192)
第五节 老年人用药须知	(193)
第六节 家庭简易诊疗技术	(195)
第七章 基础健康知识与健康标准	(197)
第一节 基础健康知识	(197)
第二节 健康行为与其他标准	(204)
后 记	(211)
主要参考书	(213)

第一章 健康与长寿

第一节 健康的概念

健康是人类生存的第一需要,是家庭幸福和社会发展的必要条件。因此,人们常说“健康即福”、“家庭幸福,健康第一”。

那么,什么是健康呢?是不是身体没有病就算健康呢?不完全是。身体没有病,只是人的生理机能正常,躯体上健康,但不能说明人的心理状态、精神、情绪和社会适应方面都是完好的。因为健康是一个复杂的概念,它包括身体、心理和社会环境等方面的因素。人的心理状态不好可以影响人的生理机能,不良的精神刺激可以诱发多种疾病,对不断变化的社会环境没有很好的适应能力同样会影响身体健康。所以世界卫生组织给“健康”下了一个定义:健康就是保持人类身体上、心理上和社会适应上的完好状态,而不仅是没有疾病和衰弱。

要达到这样的健康水平,就需要很好的自我保健,要消除伤残、疾病、贫困和忧虑、愚昧无知等损害健康的种种社会心理因素,改造不利于健康的外界环境,改变不利于健康的生活习惯和生活方式,改变不讲卫生的行为,建立科学、文明、健康的生活方式,养成良好的卫生习惯。

世界卫生组织提出了“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标,这与我国卫生事业发展的总目标是完全一致的。

我国是世界卫生组织的成员国之—，我们应该为实现“人人享有卫生保健”的宏伟目标而奋斗。

第二节 健康教育与健康促进

健康既是人类生存的第一需要，那么我们就应着力保持自身及他人的健康。但在日常生活中，常常会见到许多不健康的行为，如随地吐痰、吃不洁食物、酗酒、吸烟等等。这些不健康的行为多数是因为缺乏卫生常识，或多少懂一点，但“知其然，而不知其所以然”，当然也不乏明知故犯者。健康教育就是要通过医学卫生知识的宣传普及，使人们懂得健康不仅为个人所有，也为大家所有，每个人不仅要珍惜自己的健康，而且还要尊重他人的健康。同时要教育人们掌握一定的医学卫生知识，树立健康的信念，纠正不良行为，形成健康的生活规律。正如第36届世界卫生组织大会对健康教育的解释：“健康教育是帮助和鼓励人们有达到健康状态的愿望，知道怎样做以达到这样的目的，每个人都尽力做好本身或集体应作的努力，并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”

健康教育是实现“2000年人人健康”的基本措施，是实现自我保健的重要手段。在这里，健康教育是桥梁，人们通过健康教育之桥，掌握自我保健知识，达到健康生活的目的。

健康教育还是做好各项社会保健工作的重要保证。今天威胁人民健康的许多疾病主要是由于不卫生的行为和不科学的生活方式所造成的。健康教育的目的就在于提高人们的认识水平，知道个人和社会对健康应负的责任，从而改变不利于健康的行为，达到促进个体和群体健康的目的。另外，健康教

育还是精神文明建设的重要内容。较高的健康素质,良好的心理道德状态对精神文明建设无疑具有直接的促进作用,通过健康教育掌握科学的卫生知识,还可自觉地破除迷信思想。所以从这个意义上讲,健康教育又是一项改造社会、改造人们精神面貌的系统工程。

从发达国家的经验来看,健康教育和行为干预可以降低慢性病的发病率,并可大大节省开支。如美国多年来用于提高医疗技术的投资每年达数以千亿计,却难以使全国人口平均预期寿命增加1岁。而实行“不吸烟,少饮酒,合理膳食,经常锻炼”四项健康生活方式就可普遍增寿10岁。又如芬兰某省非传染病的发病率在国内最高,国家将其作为重点防治的试点省,5年内用于健康教育和防治措施的经费是100万元,其后,因心肌梗塞、脑血栓、脑溢血而死亡和偏瘫的患者大为减少。据统计,该省因此节省医药费支出约600万元。

因此,单纯依靠发展医疗来攻克慢性病是远远不够的,这就促使我们对现代医学体系进行深刻的反思。在全面地考虑疾病形成的因素之后,越来越清晰地认识到,人类的不良生活方式和行为是引起慢性病的重要因素,而要克服人类的不良生活方式和行为恰恰是健康教育所要实现的目标。

第三节 如何保持健康长寿

随着自然科学和现代医学的发展,人们对自身的认识越来越全面和深刻,对生命的奥妙和长寿秘诀越来越明确。根据科学家的研究,哺乳动物的自然寿命一般都是生长期的5—7倍,人的生长期是20—50岁,按此比例推算,正常人的寿命应

该是 100—175 岁。许多科学家通过大量的调查表明,100 岁以下的人死亡,绝大多数是因病而亡,而不是因老而终。

那么,如何才能保持健康长寿呢?

关键是预防和控制疾病。按照新的疾病分类学观点,现代人类的疾病可分为四大类:一是遗传性疾病。这类疾病是卵子在受精时由于基因缺陷、染色体畸变所导致的疾病,是潜在发生的。彻底清除这些疾病只能靠健康教育,采取优生优育、避孕、终止妊娠、杜绝近亲结婚、推广早期妊娠检查等。二是由于怀孕期不良因素刺激。如孕妇吸烟、饮酒、服用致畸药物或孕期受放射性危害,或者由于孕妇营养不良、缺碘、缺钙、高氟等因素影响胚胎发育而引起。预防这类疾病需要进行大量的健康教育活动,克服广大群众的麻痹思想,大力推广针对性防治措施,加强孕妇保健,劝导孕妇戒烟戒酒,按医嘱服药等。三是“贫困病”,或者叫“匮乏病”。这类疾病多发生在比较落后的国家或地区,主要是由于人口失控、生产低下、生活贫困、食物匮乏、居住拥挤、环境恶劣、文化落后等因素引起的,传染病、寄生虫病就包括在这类疾病中。防止这类疾病,需要广泛开展健康教育,发动全社会共同参与,从改善整个社会条件入手,发展生产,控制人口,普及教育,改善环境,注意饮水卫生,推广保健措施,控制传染病发生等。四是“文明病”,或叫“富裕病”。这是指一些不良性疾病,包括心脑血管病、恶性肿瘤及一些慢性退行性疾病。它的产生主要是由于人们不能适应社会经济和科学技术的迅速发展,快节奏紧张的工作、高脂饮食、生活舒适、缺乏体育锻炼、人际关系复杂、吸烟、酗酒等导致生理上和心理上的失调而引起的。防治这类疾病主要靠引导人们养成有益于健康的生活方式,改变不利于健康的行为习惯,要做

到不吸烟、不酗酒，合理饮食，少吃盐和糖，参加体育锻炼，消除紧张情绪等。

具体地讲，就是在人的成长过程中要采取综合性的预防措施。

首先是控制人类自己的生育，做到少生、优生，要避免近亲结婚，做好婚前检查，动员有遗传疾病的患者不要婚配或不生育子女，对孕妇要加强孕期和围产期保健，争取每对夫妇都能生一个聪明、健康的后代。

婴儿出生后，要合理喂养，普及儿童计划免疫，增强婴幼儿的抗病能力，做到合理的膳食、科学的教育，为婴幼儿创造良好的生活环境。

青少年时期，是人体迅速生长发育的阶段，营养、体育锻炼、劳动、生活、学习等都应该合理安排，保证充足的营养、休息和体育锻炼的时间。

中年是肩负社会、家庭、工作、劳动等重任的时期，应注重心情愉快，做到合理的膳食营养，科学的安排劳动、工作时间，保证足够的休息和睡眠。

在进入老年期以前，重点是保持人体生理和心理上的健康，保持社会适应上的完好状态，要戒除烟酒，改变不良习惯，建立科学、文明、健康的生活方式。

老年期是延年益寿的重点保护时期，社会和家庭都要尊重老人，尽力为老年人创造优良的生活环境，使老年人感到处处有温暖，越活越幸福，防止老年人产生孤独感和离异感。老年人自己要学会修身养性，乐观开朗，遇事不怒，劳逸适度，不用烟酒，并要注意适当的体育锻炼，防寒保暖，讲究饮食起居卫生，及时治疗小伤小病，定期参加健康体检，发现不良信号，

及时防治。只要我们在日常生活中能注意做到这些，健康长寿是不难实现的。

第四节 有益于健康的行为

研究证明：生活方式与行为对人的健康影响很大，由于不良生活方式和不卫生行为所引起的疾病在疾病谱与死亡谱中占据越来越明显的位置。在经济发达的国家中，心脏病占 $1/2$ ，癌症占 $1/5$ ，意外事故占 $1/10$ 。这些疾病，与人们的生活方式和行为习惯关系密切。因此，预防疾病，维护健康，除了扩大卫生保健投资，搞好卫生保健服务外，重要的一条预防保健措施，就是让人们改变不良卫生习惯，建立有益于健康的生活方式。美国保健福利部就曾在 1979 年发表关于促进健康和预防疾病的报告中划时代地提出了进行第二次卫生革命的口号，该报告向全国推荐 6 项有益于健康的生活方式，即：不吸烟、少饮酒、注意营养、适量运动、定期检查和遵守交通规则。

第一次卫生革命主要向传染病、寄生虫病作斗争，第二次卫生革命主要向心脑血管病、恶性肿瘤等非传染性疾病作斗争。我国是发展中国家，正处在第一次卫生革命与第二次卫生革命的交替过渡阶段，摆在我国人民面前有两大任务：一是继续控制和消灭传染病、寄生虫病；二是努力减少和控制心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、意外事故等非传染性疾病。而消灭非传染性疾病的关键又在于生活方式和行为的改变。

我国的健康教育工作在学习国外经验、广泛调查研究的基础上，结合我国实际提出了我国人民应该遵循的有益于健康的行为模式——“促进健康的生活习惯”。这些生活习惯是：

不吸烟、少饮酒、生活规律、合理膳食、锻炼身体、优生优育、爱清洁讲卫生、注意家庭和谐、应激控制、自尊自重、注意安全、善于利用卫生保健设施等。要让人们改变不良习惯，建立有益于健康的生活方式，就得大力普及卫生科学知识，广泛开展健康教育，干预不良生活方式和行为习惯，才能逐步做到人人健康长寿。