

健康教育手册

JIAN KANG JIAO YU SHOU CE

主编

蒋野萍

胡锦涛

上海科学技术出版社

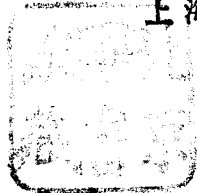
R193
7

健康教育手册

主 编 蒋野萍
胡锦涛

B-3211

上海科学技术出版社



B

150300

内 容 提 要

本手册主要介绍健康教育的目的、方式、方法和基本技术,以及各类卫生保健的宣传措施和效果评价。对国外健康教育动态也作了扼要的介绍。可供各级健康教育人员,特别是基层人员参考。也可作中等卫生学校学生的教材。

健康教育手册

主编 蒋野萍 胡锦华

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 江苏溧水印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.25 字数 72000

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数1—5,000

ISBN 7-5323-1838-3/R·512

定价1.75元

目 录

1	健康教育的目的、原则和任务	1
1.1	健康教育的目的	1
1.2	健康教育的原则	1
1.3	健康教育的任务与内容	3
1.4	健康教育新趋势	7
2	健康教育的组织与队伍	9
2.1	健康教育的专业机构和队伍	9
2.2	健康教育的业余队伍	12
2.3	健康教育的社会力量和社会阵地	13
2.4	组织指导的方法	16
2.5	社区组织	17
3	健康教育的方式和方法	19
3.1	口头宣传	19
3.2	文字宣传	22
3.3	形象宣传	30
3.4	综合宣传	32
3.5	电化教育	33
3.6	卫生文艺	34
4	健康教育的基本技术	38
4.1	医学科普文章的编写	38
4.2	卫生美术的基本知识	44

4.3	展览版面的设计制作	49
4.4	幻灯片的设计制作	53
4.5	照相与暗房技术	56
5	各类专业健康教育的措施	65
5.1	妇幼健康教育	65
5.2	学校健康教育	66
5.3	医院健康教育	73
5.4	农村健康教育	75
5.5	工矿健康教育	77
6	卫生防疫宣教活动的规划与实施	79
6.1	卫生防疫的宣教特点	79
6.2	卫生防疫宣教计划的制订	80
6.3	卫生防疫宣教计划的实施	82
7	健康教育的效果评价	84
7.1	评价的作用	84
7.2	效果评价的指标	84
7.3	效果评价的常用方法	86
7.4	评价应注意的问题	88
8	国外健康教育动态	91
8.1	国外健康教育机构	91
8.2	各国健康教育情况	92
8.3	国外主要的健康教育方法	97
8.4	第十三届世界健康教育大会	100



健康教育的目的、原则和任务

1.1 健康教育的目的

健康教育过去称为“卫生宣传”或“卫生教育”，也简称“卫生宣传教育”。由于历史的原因，直到十一届三中全会以后，才在“卫生科普”为主的基础上逐步恢复发展起来。

健康教育，它是从卫生宣教的基础上发展起来的，但健康教育并不等于卫生宣教，而卫生宣教是健康教育的一种技能。由于“大卫生观念”的提出，由于死因谱和疾病谱的变化，由于医学模式的转移，健康教育的概念要比卫生宣教广泛得多，实际上，凡以教育为目的的卫生活动，都可以说是健康教育。

健康教育是卫生工作的组成部分，它是贯彻“预防为主”方针不可缺少的重要前提，又是提高人民自我保健能力的唯一渠道。它强调行为的改变，以建立文明、科学、健康的生活方式，树立健康的新观念为目的。所以，是建设社会主义精神文明的重要措施，也是实现“2000年人人健康”全球卫生目标的重要的保健对策。

1.2 健康教育的原则

思想性 健康教育必须为四化建设服务。宣传什么，反对什么，都应该有鲜明的观念，也就是一切要从有利于四化建设这个大前提出发，按照党和国家的方针、政策办事。健康教

育要根据四化建设的要求,为生产服务,为人民服务,为人民群众健康服务。

其次是健康教育还要结合爱国主义教育来进行,例如解放初期,抗美援朝时,爱国卫生运动的宣传,就是把反细菌战和爱国主义教育相结合进行的。

再就是要把党和国家的卫生工作方针、政策交给群众,要让广大干部群众都知道,群众掌握了卫生工作的方针、政策,就能提高开展除害灭病讲卫生的自觉性,从而形成爱清洁讲卫生的社会新风尚。

科学性 健康教育本身就是医学的普及工作,所以,无论在内容上或方法上,都应当立足于科学的基础上,必须坚持辩证唯物主义观点,反对封建迷信和形而上学。健康教育的内容要符合科学的道理,不夸大不缩小,不说假话,不说大话,要实事求是,正面进行教育,引导群众认识开展健康教育的重要意义,掌握除害灭病的规律,了解爱清洁、讲卫生的科学道理。不采用恐吓的方法,不搞强迫命令,而是循循善诱,让群众乐于接受宣传。并根据不同对象,采取不同的宣传方法,做到有的放矢。还要强调一点,既要讲问题的正确的一面,也要讲不足的地方,防止片面性和绝对化,在开展宣教的过程中,还要注意宣教对象的接受能力,不要一次灌输过多,无法消化,使宣传的效果受到影响。

群众性 健康教育是群众性工作,必须发动群众才能搞好,但并不是每搞一次宣教,都要大搞群众运动,而要注意善于结合和运用。在我国健康教育不只是由健康教育教育机构和卫生部门独家进行,而是要在各级党和政府的领导下,依靠社会各方面的力量,大家来搞,这样做健康教育工作的效果就会更好。

关于群众性还有一层意思,就是要考虑到大多数,如果只从少数人的需要出发,就会使健康教育工作脱离群众,当然少数人的需要,也要努力满足,但不可忘记大多数,不然也就谈不到群众性。

开展健康教育,要充分发挥基层卫生骨干队伍的作用,例如乡村医生、车间卫生保健员、红十字卫生员,以及工会、共青团、妇联、红十字会和各条战线上的卫生积极分子,这是一支强大的群众队伍。如果,我们单纯依靠少数医务卫生防疫人员或健康教育专业人员去做,其结果必然会出现冷冷清清的局面。所以,宣教人员必须发动群众,组织群众,要善于运用组织各方面的力量,发挥人民群众的智慧 and 力量。

在对群众进行健康教育的过程中,要力求做到让群众看得见,听得懂,做得到。内容要通俗易懂,短小精悍,不要搞得医学术语一大堆,群众难以理解。要多用群众语言,深入浅出,老幼皆宜。宣传方法也要多运用群众喜闻乐见的形式。

健康教育内容,除注意它的思想性、科学性和群众性外,还要考虑卫生宣教品的艺术性,特别是形象宣传,如宣传画、挂图、图片、摄影以及卫生文艺作品。文字的东西也是如此,都要具有一定的艺术感染力,使人看了,听了,感到有兴趣,能产生一定的激励力量,这样健康教育就能显示出它的生命活力。

1.3 健康教育的任务与内容

卫生工作的任务,就是卫生宣传工作的任务。健康教育工作的重点,也以卫生工作的重点为重点。现提出以下主要任务:

一是根据党和国家关于卫生工作的指示和要求,运用现

代医学的成就,吸收国内外的先进经验,结合各医疗卫生防疫单位的实际情况,制订健康教育工作规划,报请上级机关批准实施。

二是宣传党和政府关于卫生工作的方针、政策;宣传党和政府对广大人民健康的关怀;宣传医药卫生防疫工作的法令、法规、条例及有关规定,以提高人民群众的政治思想和政策水平。

三是宣传我国医药卫生防疫事业的伟大成就和进展;宣传医药卫生防疫人员攻关的重大成就,和卫生工作为四化建设服务作出的贡献。

四是宣传文明卫生生产、文明卫生经商、文明卫生生活、维护社会公德,促使广大群众认识卫生工作与国家、集体、个人的关系,激发人民群众在劳动生产和日常生活中,都能讲卫生、讲文明、讲礼貌,培养良好的社会风尚。

五是宣传医药卫生科学知识,应结合各时期卫生宣教的任务和要求。宣传爱国卫生、卫生防疫、常见疾病、消毒除害、劳动卫生、环境卫生、食品卫生以及学校卫生等科学知识等。

六是宣传医药卫生防疫战线上的先进单位好人好事;宣传、推广医药卫生防疫方面的先进经验和新技术、新发明、新成果以及国外医药卫生防疫的动态。

根据上述的基本任务的要求,提出以下几个方面的主要内容:

爱国卫生 要宣传爱国卫生运动是群众性除害灭病的有效措施,是卫生工作提高社会效益和经济效益的最佳途径之一。要宣传爱国卫生运动是社会主义精神文明建设的重要内容,又是物质文明建设的必要条件,以及对实现四化,提高整个中华民族的科学文化的关系和移风易俗、改造国家的伟大

意义。

卫生防疫 按照《传染病法》宣传预防传染病和寄生虫病,特别要做好预防肠道传染病的宣传,如霍乱、伤寒、痢疾、病毒性肝炎等,以达到防止病从口入,注意饮食-饮水卫生,控制发病,减少发病,以保障人民健康。其次就是呼吸道传染病的预防宣传,如流脑、流感、麻疹、百日咳等病的发病规律,提出防治办法,并结合卫生防疫的要求,讲清楚预防接种道理,宣传好计划免疫的好处。同时,还要做好狂犬病预防宣传。寄生虫病的宣传,应强调医学昆虫所传播的疾病,如疟疾、乙型脑炎、丝虫病、登革热,以及流行性出血热,还要做好钩虫病、蛔虫病以及根除血吸虫病的宣传。此外,还要宣传因性传播的疾病,如艾滋病、淋病、梅毒等。

消毒除害 要宣传消灭蚊子、苍蝇、老鼠和臭虫,说明四害的形态、生活习性和活动规律,以及消灭办法,其中特别要宣传来自群众中的除害实践经验。还要宣传不能滥用化学药物,要停用以 223 和 666 药物消灭蚊蝇的方法。关于消毒方法的宣传,应根据不同情况,向群众交代有针对性的消毒方法,特别应该强调对肠道传染病病人的隔离消毒,以达到控制蔓延,消灭传染源。对于家庭居民,还要把日常的消毒方法,教给他们,以便应用。

饮食营养卫生 继续贯彻执行《食品卫生法》的宣传教育,做好食品在生产、加工、储存、运输、销售、烹调各个环节中要注意卫生的宣传。防止食品污染(生物性、化学性和放射性污染)而引起的各种急慢性食物中毒的预防知识。加强人畜共患病如比较常见的炭疽病、口蹄疫、布氏杆菌、结核病、猪囊虫等污染食品、传染病的预防知识教育。要懂得均衡膳食好处,维持营养平衡。

环境卫生 主要是指粪便、垃圾和饮水的管理。在农村要加强两管五改的宣传,两管是管水、管粪。提倡建造小型自来水厂,暂时还不能建造自来水厂的地区,要实行水井化,打室内井或室外井,并进行漂白粉消毒,迁移河边粪缸。五改是改水、改善环境、改进厕所、改畜圈、改炉灶。在城市要强调垃圾入箱,及时清扫。宣传不随地吐痰、不乱抛果皮纸屑,不乱倒污水,不随地大小便,特别应加强“两禁”的宣传,以保持环境美。

劳动卫生 对工矿职工在劳动生产过程中,要加强安全、卫生、劳动保护教育,以及工业“三废”的防治和处理知识的宣传,以体现党和国家对广大职工健康的关怀;还要注意工厂企业生产车间工场的环境卫生的宣传,把劳动卫生、职业病预防知识交给群众。对农村的农业劳动保护,要宣传农药中毒和防止稻田皮炎的发生。工厂、农村,要讲点工伤急救知识,以防万一,做到自救互救。

学校卫生 重点要宣传在学习、体育、劳动等活动过程中的各项卫生知识,如坐立姿势,用眼卫生,劳动锻炼,以及体育运动卫生等。在中小学生中,还要宣传学生常见疾病的预防,如近视眼、龋齿、鼻炎、脊柱弯曲等疾病;还要宣传健康检查和缺点矫治的意义和好处,以加强对疾病的预防;要特别注意对他(她)们宣传生理卫生的常识;要有计划地培养儿童和青少年的卫生习惯,开展经常性体育锻炼,以增强体质,提高对疾病的抵抗能力,使儿童青少年德智体全面发展。

非传染性疾病 加强对高血压中风、冠心病和肿瘤等病的预防宣传。认识肿瘤早期讯号,掌握心肌梗塞的自我救护方法。病人住院治疗时,要密切与医护人员合作,发挥病人的主观能动作用,积极同疾病作斗争,病后要注意调养,懂得康复的方法。

心理卫生 掌握人的心理自我调控,维持心理平衡,以及合理的心理宣泄。防止心理偏倚,使之不但有强壮的体魄,而只要健全的精神心理状态。

1.4 健康教育新趋势

(1) 医学模式的转移:随着医学科学的发展,现代医学模式发生了转移。过去,医学科学家认为,每一种疾病都能找到人体器官、细胞和分子变化,都可以确定出生物的或理化的原因。因此,医学的治疗、预防、宣传都是围绕生物医学模式展开的。但是以上理论无法解释某些疾病,如精神疾病和功能性疾病。随着医学发展和社会进步,过去严重威胁人们健康的传染病,许多已经得到控制,有的已经消灭,而环境因素、心理因素、社会因素引起的疾病却逐渐增加。今天的医学模式,已从生物医学模式逐步转向生物——心理——社会医学模式。因此,健康教育也有了新的发展:①从配合防治某些传染疾病,转向配合多种主题活动;②从着眼于提高某些特殊知识或技能,转向着眼于进行整体保健教育;③从关心个体行为习惯的转变,转向注意集体社区经济、环境等的改变。这些因素有助于形成合乎健康要求的生活方式,并激励社区依靠自身力量提高健康水平。

(2) 行为科学在健康教育中的应用:行为科学是构成健康教育学的基础。国内外都很重视行为科学在健康教育中的应用。通过健康教育使宣传对象确立健康信念,改变态度、最终发生行为的改变,健康教育的目的即算达到。因此,健康教育人员要认真学习行为科学,用行为科学的理论指导健康教育,正确认识健康教育中的“知、信、行”的关系,心理因素在行为的改变、卫生习惯形成中的重要作用。

(3) 发挥视听教育的优势：根据目前国外开展健康教育的情况，虽然可以运用各种宣传手段，但受群众欢迎的还是电视、电影，它有视听并用的优势，充分应用听觉视觉的生理特点，取得的卫生宣教的效果，无论是单独使用看或听都要高得多。

(4) 强调群众参与和实行自我保健：国外也强调群众参与，搞好卫生运动。对健康教育的开展，已经认识到无论是防病还是治病，还是一般社区卫生建设，都得靠社区的群众参与。只有群众真正了解本身的问题，明白了卫生科学道理，真正看到了与自身的利害关系，并能做出正确的选择，他们就会自觉地行动起来，搞好卫生工作，注意自我保健，实行自我保健，把健康教育与实践结合起来，为提高群众的健康水平作出努力。

健康教育的组织与队伍

健康教育的对象,是广大人民群众,包括社会各个阶层,可以说是千家万户、男女老幼。要把卫生知识的宣传普及工作广泛深入持久地开展下去,就必须建立相应的健康教育组织机构,动员和组织各方面的力量参加、实行专业队伍与群众相结合,突击与经常相结合,宣传活动与生产、生活、及各项业务工作相结合,使健康教育做到经常化、制度化。

2.1 健康教育的专业机构和队伍

健康教育的专业队伍,是健康教育的骨干力量,凡在健康教育专业机构或部门工作的人员,都应看作是健康教育的专业队伍。

目前,全国大部分省市都已成立了健康教育专业机构,许多县以上的卫生防疫站内有了卫生宣传科,全国的妇幼卫生系统及其他一些卫生专业站所,也有了健康教育的专业部门;特别是1986年在北京成立了中国健康教育研究所,它是全国健康教育的业务指导中心。上海成立了世界卫生组织上海卫生教育合作中心,不仅是我国,也是西太平洋地区国家唯一的卫生教育专业的合作中心。据估计,我国从事健康教育的专业人员已超出一万四千多人。

(1) 健康教育的专业机构:健康教育的专业机构是指健康教育馆(所)。它是在1956年卫生部发出通知,要求各省市

成立卫生教育馆所的情况下,陆续成立的。

它的任务是:贯彻“预防为主”的方针,运用多种形式,增强人民群众的健康知识,普及医学卫生知识,提高保健能力,改变不利于健康的各种行为习惯,建立科学的生活方式。

各地健康教育馆(所)应是当地健康教育网络的主干,也是当地健康教育技术业务的指导中心。

具体来说,应包括:

- ① 制订健康教育的工作规划;
- ② 建立健康教育的网络;
- ③ 培训健康教育的专业和业余人员队伍;
- ④ 设计与组织各项健康教育活动;
- ⑤ 加强与社会宣传、文化、教育、出版等部门的横向联系;

⑥ 设计与制作各类健康教育材料;

⑦ 开展卫生教育的效果评价与科学研究。

健康教育馆(所)的业务科室一般可包括:

① 编辑科:包括各种卫生教育品的文字设计、编辑,如报刊、杂志、小册子等文字资料,以及展览会、挂图、电影、电视片等的文字提纲。

② 宣传教育科:对基层卫生教育工作进行组织指导,举办示范性卫生教育活动,培训卫生教育专业人员,开展健康教育的研究评价。

③ 美术摄影科:对展览会以及其他各种形象资料的设计与制作。

④ 电化教育科:拍摄卫生科教电影及电视片。

(2) 健康教育的专业部门:

① 卫生防疫站卫生宣传科:解放以来,在各级卫生防

疫站内,就设立了卫生宣传科;卫生宣传科在当地卫生教育专业机构成立前,是当地卫生宣传教育的中心,在成立以后,则仍负责卫生防疫业务范围内的健康教育工作。卫生防疫站由于自成系统,从省(直辖市)到县(区)都有,所以力量比较雄厚,而且有长期从事健康教育工作的经验,因此,是目前健康教育工作中的一支重要力量。健康教育馆与卫生防疫站卫生宣传科应该加强协作,相互配合。

② 其他专业卫生防治站所的健康教育部门:目前,各地儿童保健所、妇女保健所、眼病防治所、结核病防治所、牙病防治所等专业卫生站所都有从事本专业的健康教育技术人员;特别是计划生育与妇幼保健系统的宣传教育工作是十分活跃的。因此,综合性的健康教育部门应该加强与上述专业健康教育部门的业务交往。

(3) 健康教育的各类专业人员:健康教育是一门综合性学科,它涉及医学、心理学、行为学、社会学、教育学、传播学、科普学等许多学科,又与艺术、编辑、电化教育等项技术密切相关;它是自然科学与人文科学的交叉,是科学与技术兼而有之的学科。

健康教育的专业人员有以下几种:

① 健康教育的组织实施人员:负责健康教育计划的制订及实施,这类人员应该懂得健康教育的基本理论,同时又应有很强的实际组织能力与活动能力。

② 健康教育的研究人员:负责健康教育的理论研究及效果评价。这类人员应该掌握健康教育的理论,有一定的研究能力;鉴于健康教育的实验室是社会,因此也应有实际组织活动能力。

③ 文字编辑人员:负责各类健康教育品的文字设计与编

辑。这类人员应该了解医学的基本知识，同时有较强文字能力与采访能力。

④ 美术设计人员：负责各类卫生教育品的美术设计与编辑。

⑤ 摄影与放映人员。

⑥ 电化教育技术人员：包括摄像、录象电视片编辑、导演、灯光、录音等技术人员。

由于我国医学卫生院校刚建立健康教育专业，因此，在目前的健康教育专业队伍中，主要是医药、中文、教育艺术等方面专业人员集合而成；他们虽然或多或少离开了原来的专业，但由于长期的实践，在健康教育方面已经积累了一定的经验。今后，国家一些医药卫生院校已逐步设置健康教育专业，实行定向培养，届时，健康教育的专业队伍将会改观。

2.2 健康教育的业余队伍

(1) 各级医药卫生防疫人员，是开展健康教育的基本力量，他们除了做好本职的医疗工作外，都有向群众进行健康教育责任，应充分发挥医药卫生防疫人员在健康教育工作中的积极作用。

(2) 基层卫生人员如农村的乡村医生、工厂车间的保健员、街道、里弄的红十字卫生员和爱国卫生积极分子等，都是开展健康教育的骨干力量。他们来自群众，熟悉群众，了解群众的需求，他们向群众宣传，就会显得更为亲切，针对性也强，容易为群众所接受。

(3) 中小學生是开展健康教育工作中一支不可忽视的力量。在校内我们要搞好中小學生自己卫生知识的教学，使他们自己先获得卫生知识，这样不仅有利于从小培养起良好的卫