

江苏省 JIANGSUSHENG

健康教育

SHOUCE

JIANKANGJIAOYU

手册

主编/郭兴华 副主编/石杜宏 邵书通 周传章



南京师范大学出版社

本书编写人员名单(以姓氏笔画为序)

王东胜 石柱宏 何循真
周文伟 金振国 张晓阳
潘 毅

江苏省健康教育手册

郭兴华 主编

*

南京师范大学出版社出版发行

(江苏省南京市宁海路 122 号 邮编 210097)

江苏省新华书店经销 江苏省科学技术情报研究所印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 9.875 字数 248 千

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—15000

ISBN7-81047-221-6/R·5

定价:12.00 元

(南京师大版图书若有印、装错误可向承印厂退换)

序

健康教育是在“生物——心理——社会”医学模式基础上产生的一项低投入、高产出的社会公益事业。随着社会工业化、城市化进程的加快,危害人民群众健康的疾病谱正在发生变化,影响人民群众健康的因素与医学模式也都有所改变。健康教育已经成为解决当代社会公共卫生问题的重要内容,它对于促进人们养成科学、文明、健康的生活方式,提高全民素质,推动社会发展,必将产生重要而深远的影响。

党和国家十分重视健康教育。《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》明确指出:“健康教育是公民素质教育的重要内容,要十分重视健康教育。”近几年来,我省各地结合开展创建卫生城市、卫生村镇以及实施农村初级卫生保健工作,积极开展健康教育活动,取得了明显成效。但从总体上看,这项工作与卫生保健目标和社会发展需求还不相适应,发展也不平衡;健康教育在卫生事业和社会发展中的地位和作用尚未引起全社会的足够重视。要解决好这些问题,必须认真贯彻党和政府关于健康教育工作的政策规定,大力宣传健康教育工作的地位和作用,采取积极措施,推动全省健康教育事业的深入发展。

《江苏省健康教育手册》是我省几位长期从事卫生管理和健康教育工作的同志辛勤劳动的成果,也是从理论与实践相结合的角度研究、宣传、普及健康教育知识的有益尝试。我对《江苏省健康教

育手册》的出版表示祝贺,并衷心期望更多的同志都来关心、支持和参与健康教育工作,为提高我省全民健康水平,全面实现跨世纪的社会发展目标,作出应有的贡献。

江苏省副省长 张连珍

一九九八年七月

前 言

快速发展的现代社会,不断向人们提出新的课题,健康问题则是其重要内容。人们的健康,不仅对每个人自身的生活、学习、工作有着举足轻重的影响,而且关系到家庭生活的秩序、人际关系的协调以及社会的文明进步。健康是人生幸福的殿堂,健康教育则是通往这一殿堂的阶梯。人们只有获得健康才能有高质量的生活,也才能事业有成。

当前,作为卫生工作的基础和先导的健康教育工作得到了社会各界人士的广泛重视和参与。近几年,我省健康教育工作已逐步纳入各级党委、政府的工作议程,卫生行政部门高度重视健康教育工作。健康教育专业机构建设正在加强,健康教育队伍不断扩大。健康教育工作在防病治病和创建卫生城市、卫生村镇,实施农村初级卫生保健活动中发挥了积极作用。

去年,省委、省政府在全省卫生工作会议上提出了全省到2010年要基本实现卫生现代化的宏伟目标。健康教育工作作为实现这一目标的“三大工程”之一,已经摆到了全省卫生工作的重要位置。为了加强对全省健康教育工作的指导,真正把健康教育的各项任务落到实处,进一步促进人民健康,切实提高人民的生活质量,我们组织人员编写了这本《江苏省健康教育手册》。

本书以党和政府关于健康教育的政策规定为依据,运用现代健康教育理论,根据我省省情,从基层工作实际出发,从理论和实践的结合上,对健康教育中遇到的各类问题进行了认真的阐述。全书在结构安排上,照顾到城乡各类人员的保健需求;在内容的撰写上,力求通俗易懂。同时考虑到健康教育工作的特点和不同人群的

需求,本书比较详尽地介绍了重点人群和社区健康教育的组织指导、传播形式、实施办法和评价方法等。

该书不仅集科学性、系统性、实用性于一体,是健康教育工作者实际工作中必备的工具书;又融健康教育政策知识、卫生防病知识于一体,是适合广大人民群众学习的普及读本。我相信本书的出版,一定会受到全省健康教育工作者及广大人民群众的欢迎和喜爱,并将在我省健康教育事业发展中起到它应有的积极作用。

江苏省卫生厅厅长 刘洪祺

1998年4月

目 录

序	张连珍
前言	刘洪祺

总 论

第一章 健康教育概述	(1)
第一节 现代健康观	(1)
第二节 健康教育与健康促进	(6)
第三节 健康教育的基本原则	(12)
第二章 健康教育规划设计与效果评价	(15)
第一节 规划设计的意义和步骤	(15)
第二节 规划前研究	(18)
第三节 规划设计活动	(24)
第四节 监测与评价	(35)
第三章 健康教育管理与组织网络	(46)
第一节 健康教育管理	(46)
第二节 健康教育专业机构	(51)
第三节 健康教育工作网络	(54)

分 论

第四章 学校健康教育	(58)
-------------------------	------

第一节	学校健康教育的意义	(58)
第二节	青少年的特点和健康教育的主要内容	(60)
第三节	学校健康教育的组织实施和评价	(64)
第五章	医院健康教育	(68)
第一节	医院健康教育的意义	(68)
第二节	医院健康教育的影响因素	(73)
第三节	医院健康教育的基本内容	(75)
第四节	医院健康教育的形式	(78)
第五节	医院健康教育的实施	(85)
第六章	食品行业健康教育	(90)
第一节	食品行业健康教育概述	(90)
第二节	食品卫生法	(91)
第三节	食品卫生管理	(93)
第四节	食品从业人员健康检查和培训	(96)
第五节	食品腐败变质和食物中毒	(98)
第六节	创建卫生城市、卫生镇对食品行业的卫生要求	(100)
第七章	公共场所行业健康教育	(108)
第一节	公共场所行业健康教育概述	(108)
第二节	公共场所卫生管理条例	(111)
第三节	公共场所行业卫生管理	(113)
第四节	公共场所从业人员的职业道德和个人卫生	(116)
第五节	创建卫生城市、卫生镇对公共场所行业的卫生要求	(118)

第六节 公共场所禁止吸烟·····	(124)
第八章 城市社区健康教育 ·····	(127)
第一节 城市社区健康教育概述·····	(127)
第二节 城市社区健康教育的目标、对象和内容·····	(130)
第三节 城市社区健康教育的实施方法·····	(132)
第四节 创建卫生城镇与城市社区健康教育·····	(137)
第九章 农村社区健康教育 ·····	(144)
第一节 农村健康教育的目的和意义·····	(144)
第二节 农村健康教育的任务和方法·····	(146)
第三节 农村健康教育必备的条件·····	(150)
第四节 农村初级卫生保健中的健康教育·····	(153)
第五节 “九亿农民健康教育行动”的实施·····	(158)
第六节 农村饮水卫生和粪便管理·····	(161)
第七节 农村劳动卫生常识·····	(164)
第十章 职业人群健康教育 ·····	(168)
第一节 职业人群健康教育概述·····	(168)
第二节 职业人群健康教育的内容·····	(169)
第三节 职业人群健康教育的方法·····	(174)
第四节 职业性危害因素和职业病·····	(177)
第五节 职业有害因素对女工健康的影响·····	(182)
第六节 常见职业病的防治·····	(187)
第十一章 幼儿健康教育 ·····	(195)
第一节 幼儿的生理特点·····	(195)
第二节 幼儿的心理特点·····	(197)

第三节	幼儿健康教育的内容·····	(199)
第四节	幼儿健康教育的指导原则·····	(201)
第五节	幼儿健康教育中的家庭功能·····	(202)
第十二章	妇女健康教育 ·····	(206)
第一节	妇女健康教育概述·····	(206)
第二节	青春期健康教育·····	(211)
第三节	婚前健康教育·····	(213)
第四节	妊娠期保健·····	(217)
第五节	产褥期保健与哺乳期健康教育·····	(221)
第六节	妇女更年期健康教育·····	(224)
第七节	妇科常见病防治教育·····	(226)
第八节	妇女健康教育的实施与评价·····	(228)
第十三章	老年健康教育 ·····	(232)
第一节	老年人的概念·····	(232)
第二节	人口老龄化问题·····	(234)
第三节	老年健康教育的意义·····	(236)
第四节	老年人的生理、心理特点·····	(238)
第五节	老年健康教育的指导原则·····	(241)
第六节	老年人的精神卫生教育和保健要点·····	(242)
第七节	常见老年疾病的防治·····	(245)
第十四章	卫生基础知识 ·····	(247)
第一节	饮食卫生·····	(247)
第二节	饮水卫生·····	(252)
第三节	居住卫生·····	(254)
第四节	生活卫生·····	(257)

第五节 娱乐卫生·····	(260)
第六节 心理卫生·····	(263)
第七节 消灭“四害”·····	(266)
第十五章 常见疾病的防治·····	(271)
第一节 侵害人体的致病因素与人体的防御功能·····	(271)
第二节 预防接种与计划免疫·····	(274)
第三节 常见病的防治·····	(277)
 附录	
1. 全国城市卫生检查健康教育评比标准 ·····	(294)
2. 江苏省卫生镇检查健康教育考核标准 ·····	(298)
3. 农村实现“2000 年人人享有卫生保健”普及阶段健康教育 指标 ·····	(299)
后记·····	(301)

第一章 健康教育概述

第一节 现代健康观

一、健康的定义

“健康”是指身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。对“健康”的认识可从以下四个方面理解：

(一)“健康”涵盖了生理、心理与社会三个方面。生理意义的健康，指躯体与器官的健康，要求无病而且健壮；心理意义的健康，指精神与智力的正常；社会意义上的健康，指有良好的人际交往与社会适应的能力。只有这三个方面均衡发展的人，才是一个健康的人。

(二)“健康”是一个动态的概念。“健康”内涵的动态性，如同一个连动轴，“健康”与“疾病”处于同一轴线的两个不同的端点。在特定的条件下，健康与疾病共存。疾病有轻重之分，健康也有一般意义上的和最高意义上的区别。一个人在其一生中健康状态也是处于变化过程中。因此，只有努力地追求，才能保持一种健康的状态；在一旦患了疾病以后，又能尽快地控制，并向健康的一端发展。

(三)疾病包括精神与生理两个方面，病因包括生物和社会文化两部分。不少疾病从生理意义上来看，是由于致病菌、病毒引起的，但从社会文化上来看，贫困、营养不良，不良卫生习惯、不健康生活方式、过度劳累等是主要因素。

(四)医学模式已由原来的单纯“生物医学模式”演变成为“生物——心理——社会”医学模式。这种新的医学模式，是一种崭新

的观念,它拓宽了治疗与预防的领域,与原来的医学模式有着本质上的差异,它无论在内涵上,还是所涉及的策略上都发生了深刻的变化。如下图所示:

生物医学模式	生物——心理——社会 医学模式
以个体为单位	以群体为单位
以疾病为前提	以健康为前提
以治疗为对策	以预防为对策

二、健康的价值

新的健康观认为,健康的价值不单单把追求身体健康看作生活的最终目的,而应是争取使生命更高尚、更丰富所必须具备的物质基础。据统计,在我国国民经济总产值的增加值中约有 20%是由于保健工作降低了职工的发病率,提高出勤率获得的。健康不仅是个人生活、家庭幸福和物质生产的保证,而且是民族、国家的财富和荣耀。健康是经济社会发展的重要条件,是奔小康和实现现代化的前提之一。

三、健康的标准

80 年代,健康教育工作者从实践中总结了健康的 10 条标准:

(一)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张疲劳。

(二)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(三)善于休息,睡眠好。

(四)应变能力强,能适应内外环境各种变化。

(五)能够抵抗一般感冒和传染病。

(六)体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。

(七)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

(八)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(九)头发有光泽,无头屑。

(十)肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松。

这 10 条标准,体现了健康所包含的生理方面、心理方面和社会适应能力方面三项内容。

90 年代,健康教育专家们结合现代生活实际,提出了人的健康新标准,它包括身体和精神的健康状态。身体的健康可以用“五快”来衡量;精神心理的健康可以用“三良好”来衡量。

(一)吃得快:进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,这表明您的内脏功能正常。

(二)便得快:一旦有便意,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一良好的感觉,说明您的胃肠消化功能良好。

(三)睡得快:上床后能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏也无病理性信息的干扰。

(四)说得快:语言表达正确,说话流利,表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

(五)走得快:行动自如,活动敏捷,说明精力充沛旺盛。因为有许多疾病的病变导致体衰都是先从下肢开始的,比如心脏病、肝炎等病人的下肢常有沉重感。

(六)良好的个性人格:性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与豁达乐观的心境。

(七)良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,能适应复杂的社会环境,对社会事物的变迁能保持良好的情绪,能保持社会外环境和肌体内环境的平衡。

(八)良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能

助人为乐,充满热情,与人为善。

四、影响健康的因素

人类的健康受各种因素的影响。现在普遍认为影响人类健康的因素中较为重要的有生活方式因素、环境因素、生物因素和卫生保健服务因素四大类。

(一)生活方式因素

又称为健康行为因素。系指因自身的不良行为和生活方式,直接或间接地对健康带来不利的影响。它包括嗜好(如吸烟、酗酒、吸毒)、饮食习惯、风俗、运动、精神紧张、劳动与交通行为等。受社会、心理的影响,逐渐形成习惯,严重影响人体健康,造成社会危害。

随着生活条件的改善,人的行为和生活方式的选择和标准日益多样,影响健康的因素不断增加。在当今社会中,由于不健康的生活方式可以导致多种疾病。癌症、脑血管病的发生,与吸烟、酗酒、膳食结构不均衡、缺少运动及精神紧张等有关;意外死亡,特别是交通意外与工伤意外等也与行为不良有关。目前,我国死因谱已与世界上发达国家的死因谱趋同。

(二)环境因素

“环境”是指以人为主体的广阔的外部世界,分为自然和社会环境。

自然环境因素包括阳光、空气、水等,这些无疑对健康有着直接的影响。自然界中的阳光、空气、水、动植物、有机物和无机物等,都给人以必需的各种各样的营养,借以维持生命活动。但自然界中的恶劣气候、有害的水和气体、噪声和污染物等,又随时威胁着人们的健康。

社会环境因素更复杂,对健康有着密切的影响。安定的社会、良好的教育、发达的科学技术、优越的住房条件等,无疑对健康起

到了良好的促进作用。当然，人际环境也是非常重要的。和谐的人际关系、美好的家庭环境、融洽的工作、学习环境等均会促进健康。反之，则可能会影响健康。

（三）生物因素

它包括遗传、生长发育、衰老等。

“遗传”，是影响后代体质与智力的重要因素。除了明确的遗传疾病外，许多疾病，如高血压、糖尿病等的发生，亦包含有一定的遗传因素。寿命的长短，遗传也是一个不可排除的重要原因。

生物遗传因素与近亲结婚有十分密切的关系。目前，我国先天性缺陷者达 3000 万人，全国出生缺陷总发生率为 13.7%。全国 3 亿多名儿童中因遗传因素所造成的智力下降者达 4000 万人，其中无法治愈的先天性愚型者 200 万人。先天性遗传缺陷或遗传性疾病不仅影响个体终身，而且是重大的社会问题，成为家庭、伦理、道德、法制和医疗康复等方面的难题。因此，解决问题的关键在于加强预防、提倡科学婚姻、优生优育，促进民族增强体质，提高生活质量。

（四）卫生保健服务因素

它包括良好的医疗服务和卫生保健系统，必要的药物供应，健全的疫苗供应与冷链系统，足够的医务人员的良好服务等。良好的卫生保健服务可以及时、准确地指导人们在无病之时能防病，有病之时能获得治疗。

上述影响健康的四大因素中，哪一类对健康的影响更大一些呢？我国通过对部分城市的抽样调查，根据对八类主要疾病的死因分析，认为生活方式因素应排在首位，后面依次为生物因素、环境因素和卫生保健服务因素。

五、健康的社会性

“人人健康，健康为人人”。健康是人的一项基本要求和权利，健康也是平等社会的发展目标，这就要求每个人不仅要珍惜和不断促进自身健康，还要对他人、群体乃至社会的健康承担义务。健康不仅应立足于个人身心健康的完好，同时还关系着全社会的精神面貌和民族素质的提高，在积极倡导健康对人类社会发展的的重要性，重视健康对社会进步的价值和作用的同时，还应提倡个体、群体乃至全社会都积极参与到促进健康、发展健康的伟大社会变革中去。

第二节 健康教育与健康促进

一、健康教育

(一) 健康教育的概念

健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动，促使人们自愿地采用有利于健康的行为和生活方式，消除或减轻危险因素，降低发病率、伤残率、死亡率，促进健康，提高生活质量，并对健康教育效果作出评价。也就是说，健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动。

教育的核心是积极教育人们树立健康意识，养成良好的行为和生活方式，消除或降低影响健康的危险因素。健康教育帮助人们了解哪些行为影响健康，以便自觉地选择有益于健康的行为和生活方式。健康教育提供改变不良行为所必需的知识、技能与服务，促使人们合理地利用这些服务。不能把健康教育等同于健康信