

健康学基础 与社区保健

主 编：嵇家琪



中國婦女出版社

前 言

本书是社区健康学初阶。它向社区内普及健康学基础知识与社区卫生服务为主旨。

社区，作为居民日常生活与活动的地域，是以地理界限划分的独特群体。可以认为它是社会的缩影。世界卫生组织（WHO）2000年卫生目标明确提出：“社区承担卫生保健责任”。由此可见，从社区的角度探讨健康科学的理论知识与实际应用，研究社区保健服务（健康教育、家庭医学、自我保健），以及向居民提供预防、医学、康复等卫生工作，在当前正向新世纪迈进之际，实属当务之急。

社区健康与保健，是健康学为实践服务的核心内容，是大社会健康观在社区内的具体体现。它对促进居民健康水平，提高居民科学知识与培养科学精神起积极重要作用。社区健康与保健卫生具有四大显著特征：

一、广泛性

社区健康与保健服务对象具有广泛性，除了健康人，还包括处于亚健康状态的人及病人；从范围来看，不仅对个人，还对家庭以及社区。

二、协作性

社区健康与保健任务，强调的不是单部门的职责，而是个人、家庭乃至整个社会的责任。需全社会通力合作，而不仅仅是参与和关心。

三、综合性

从内容来看社区健康与保健是医疗防疫、保健、康复、计划生育、健康教育与健康咨询多项功能为一体的健康服务网络体

系；从范围来看：社区健康与保健体现了以下几个方面的结合，即健康与行为的结合，健康与环境的结合，健康与伦理道德的结合，健康与社会文化的结合，防治与康复的结合，临床治疗与心理治疗的结合，社区与家庭及个人的结合等等。

四、主动性

与过去不同在于以往仅是居民在生病时就医，居民是被动获得健康，医疗保健医生是权威；社区健康与保健是以居民为中心，是主动获得、维护健康的过程。

本书由张人骏（第一讲至第十五讲）、嵇家琪（第十六讲至十八讲）、韦菊月与嵇家琪（第十九讲）、张学化（第二十讲）、李素君与张学化（第二十一讲）、李爱兰（第二十二讲）、周兰兰（第二十三讲）、王涛（第二十四讲）、王涛、嵇家琪（第二十五讲）共同编著完成的。

本书的编印得助于中国妇女出版社鼎力相助，在此仅致衷心感谢。

编者

1999年7月28日

目 录

健康学基础

第一讲	健康学的基本内容·····	(3)
第二讲	大社会健康观·····	(12)
第三讲	我国古代健康学思想概说·····	(20)
第四讲	心理健康的意义与标准·····	(34)
第五讲	健康认知、健康情感与自我训练·····	(41)
第六讲	健康意志、健康个性与自我训练·····	(50)
第七讲	健康人际关系、健康品德与自我训练·····	(58)
第八讲	生理健康·····	(67)
第九讲	社会健康与社会公德导言·····	(82)
第十讲	社会经济与健康学·····	(92)
第十一讲	社会文化与健康学·····	(102)
第十二讲	社会细胞与健康学·····	(114)
第十三讲	内外环境与健康学·····	(125)
第十四讲	健康行为策略咨询与咨询报告实例·····	(134)
第十五讲	健康心理咨询与健康心理自我测试·····	(141)

社区保健

第十六讲	加强社区健康道德建设·····	(151)
第十七讲	生活方式中的健康道德问题·····	(160)
第十八讲	健康教育与健康促进·····	(167)

第十九讲	爱国卫生运动与社区健康	(171)
第二十讲	保健基础知识	(176)
第二十一讲	特殊人群保健	(198)
第二十二讲	行为与健康	(217)
第二十三讲	食品与健康	(238)
第二十四讲	常见传染病防治	(265)
第二十五讲	慢性非传染性病防治	(296)

健康学基础

第一讲 健康学的基本内容

健康学作为科学知识体系是在 20 世纪 80 年代中期首先由我国学者开始创构的一门新兴科学，其内容博大精深，涉及当代人类文明许多领域。我们提出来的定义如下：

健康学是研究人类健康的本质、健康理论与实践及其发展规律的科学。

从这个定义不难看出“健康”是健康学中的关键概念。因而，首先必须从“健康”入手进行讲授。什么是“健康”？关于健康，可以说自有人类以来就已出现，它反映着人的生命活动的质量。早在远古时代的原始人类为求得生存与发展，开始与大自然展开搏斗。为了维护健康，“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑”（《内经》）；为了生存繁衍，“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬虚无，真气从之，精神内守，病安从来！”（《上古天真论》）用现代的语言解释这一句的含义是：古代深懂健身道理的人教导说，外界的虚邪贼风，注意适时回避，同时思想上要安定清静，勿贪欲妄想，则体内的真气就和顺，精神内守而不耗散，疾病就无从侵袭了。由此可见，避邪扶正、保命求存、移精变气、祛病养伤仍是人类最基础的本能，最根本的需要。我还要强调，中国古代先圣贤达对健康的认识不仅源远流长，而且朴素全面，寓意深邃。与外国相比，西欧学者的理解则显得太为逊色。事实表明，《黄帝内经》中有关健康的内容之丰富，认识之朴实，寓意之深邃，是西方公认为欧洲医学之父的经典《希波克拉底文集》所望尘莫及的。

古今中外众所周知：健康，是人类最珍贵的财富。健康，是社会昌盛的保障；健康，是生活美满幸福的基础；健康，是人生

的第一需要。但是，令人遗憾的是迄今为止世界上尚无对“健康”一致公认的定义。例如，在国外古代有：血、痰、黄胆、黑胆四种体液的协调谓之健康；土、气、水、火四元素的平衡就是健康；人体的热、冷、干、湿保持均衡为健康，等等。在我国，古代哲学思想家用“比”、“通”、“固”、“和”、“行”的“和谐”、“平衡”认识健康（参阅《吕氏春秋·达郁篇》）；以“起居时、饮食节、寒暑适，同身利而寿命益”理解健康（参阅《管子·形势解》）；“余病不能起，健者勿逡巡”（参阅《杜工部诗史补遗》）等等。

健康一词的英语为 Health。Health 的词源出自于公元 1000 年巩固盎格鲁撒克逊族词汇中，其主要含义为强壮（Heale）、完整（Whole）、结实（Sound）。我国翻译中把 Health，既译为“健康”，又译为“卫生”，就是说，常常是“健康”与“卫生”通用。我以为，严格讲译为“卫生”不妥，因为从词汇原义着眼 Health 的含义面大大广于“卫生”。如此长期误译必然引发认识上的混乱。汉字中的“健康”的基本意义自古以来就很明确：“健”即肌体强壮有力（《晋书·郭璞传》）；“康”即平安、安乐（《尚书·洪范》），包括了体健、心安和适应（外界环境）三个方面的内容。十分清楚，我国古代思想家对健康的认识早已较为全面朴实，更符合健康的内在规律。祖国医学中的“整体论”思维模式也较为完整地揭示了健康的奥秘。

“健康”指生命活动质量的优良状态，它具有动态特征。它的概念受一定历史阶段生产力、生产关系、科技水平、世俗文化和哲学思想影响。随着时代的变更而不断更新，其内涵也日臻丰富、完善。概括说来，在漫长的历史长河中人们受传统卫生观局限，一直片面认为躯体没有疾病和残伤就为健康。而实际上体格健全并不等于健康；体格有缺陷也不全是病人。现代意义上的健康包括着多层面含义，若是至今仍停留在躯体单层面理解水平，那是非常不利的。其不良后果则是人们的错误行为与生活方

式经常会有意无意地损害自身的健康，消极地耗损自己的生命，更难以采取有效措施提高健康质量。

健康观的发展大致可分为：

1. 古代，受生产力发展及科技水平的限制，持健康由鬼神主宰的唯心迷信论观点，认为健康受损魔鬼作怪，天谴神罚。在认识上既忽视了自然性因素，又看不到社会性因素。

2. 工业革命后进入近代社会，当时在“人是机器”的机械唯物论的影响下，认为保护健康就象维护机器一样的观点，忽视人体的社会性和生物现象的复杂性。

3. 19 世纪末进入现代，认为健康就是保持病原（微生物）、宿主（生理病理）和环境（自然环境）三者之间的生态平衡的观点。这个观点主要是在当时所处的“细菌学朝代”，认为人体疾病主要由单一细菌传染而导致的。

4. 20 世纪初发展为社会生态学观点，认为传染病也未必是单因果的，单纯生物不一定引发疾病，宿主因素中除遗传等外，还有后天获得性（经历）影响；环境也并非全是自然环境，更重要的是社会环境。病因除了生物因素之外，还有很多社会因素以及个人行为和心理等因素。

5. 1947 年，世界卫生组织（WHO）给健康下了这样的定义：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。健康乃是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”应该指出，这个定义具有划时代的影响，因为它对人们的健康状态做出了准确的判断，对健康内涵的认识寓意深刻。

6. 1968 年，世界卫生组织又明确提出，健康就是“身体精神良，具有社会幸福感。”

7. 1974 年，第 27 届世界卫生会议强调指出：医学应采用各种新知识、新技术和新方法促进健康，研究心理社会因素在疾病和保健中的作用。

8. 1978 年，《阿拉木图宣言》中进一步提出：健康是基本

人权。达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。显而易见，这种观点已超越了传统卫生观，甚至其后的“大卫生观”的认识境界。

近十多年来，国内外学者仍然在积极开展关于健康定义的讨论，多数人从整体论健康观出发又提出了不少新的见解。例如，M. R. 莱维（1981）对健康的含义提出：（1）具有增进健康的生活方式；（2）注意身体健康；（3）社会健康；（4）情绪健康；（5）精神与哲理健康。他的专著《生命与健康》在美国颇受青睐。杜伯斯（1988）在《健康的幻想》一书中对健康概念提出三大方面：（1）健康是人类对其生活中产生的生物的、生理的、心理的和社会的刺激因素和系列连续的适应；（2）健康是以连续统一体多维形式的适应；（3）健康代表机体适应的总体水平和外在表现。他的论点被视为健康问题研究中的新阶段。

在我国，台湾地区学者柯永河（1980）从流行于世的有关健康的定义提出以“习惯”为关键概念的定义：“良好习惯多、不良习惯少的心态谓之健康；而良好习惯少，不良习惯多的心态谓之不健康。”柯氏定义的中心思想是指心理健康，有创新精神，且简明易懂，符合我国语言习惯。柯永河教授认为，习惯的内涵可大可小，适用于描述人类的各种行为，他指出，刺激、反应以及它们两者之间的稳定关系是习惯的三个基本因素。他还提出三种界定良好习惯或不良习惯的方法：其一是社会层面进行，也就是由代表性团体成员对一系列的重要习惯分别加以良好或不良习惯的判断；其二是从个人适应的观点来看，好习惯应该是有助于人体的适应，给个人带来正向结果。其三是根据专家学者所提出的论点来判断习惯的良好与否。我个人认为，柯氏定义为台湾地区最有权权威性的观点，值得我们借鉴。

我国大陆自十一届三中全会以后，医学界、心理学界、社会学界有关健康界定的研讨日趋热烈，已发表出来的定义已有近20种。我以为，张铁民副教授（1992）提出的定义是可供我们研

讨的基础。“健康是人类的基本需要和权利，是躯体的、心理的、环境的行为的互相适应和协调的良好状态。”这个定义自然也有不足之处。不过，这个问题不属我们讲座的范围。因此，不再赘述。

至今，世界公认健康包括四方面的内容，即生理健康、心理健康、社会适应良好及道德健康。疾病与健康是人体状态的两个对立面。严格说来，健康与疾病没有一个十分明确的界限，健康到疾病是人体状态的一个连续过程，人表现出来的状态是作用于人体的健康因素与疾病因素相互抗衡的结果。对人体作用的健康方面因素占优势时，人就表现为健康状态，而在疾病因素占据主导地位时人处于疾病状态。在健康因素与疾病因素力量相当时，人处于典型疾病与典型健康状态之间，即亚健康状态。亚健康状态可以向健康状态转变，同时也可能向疾病方向转化。向何状态转变，取决于作用于人体的健康因素与疾病因素抗衡的结果，关键在于人们对健康因素与疾病因素的抉择。

以上所讲的内容是为了界定作为一门独立学科的健康学。我们认为，健康学是一门既有自然学科属性，又有社会学科属性的交叉学科，或称为边缘科学。健康学的建设，一方面要依赖于心理学、生物学、教育学、伦理学、传播学、行为科学、体育科学等众多学科；另一方面，要靠经济、政治、文化、法律以及社会制度来推进。所以，我们提出来：健康学是在多学科整合研究“人—自然—社会”之间高度交叉与高度综合的基础上产生、发展、完善的。它是一门运用新的科学思维方法与现代科学技术进行全方位地、综合地、立体地、多层次地探索性的新兴科学。开拓健康学是人类社会向高层次发展的需要。

健康学研究的主要对象是人类的躯体健康、心理健康、社会健康及道德健康。所谓社会健康，就是指对社会现象与生活事件的适应。在历史上很早就已开展了对健康的研究，但是长期以来所研究的主要对象只是单一的躯体健康。按照现代的观点，人的

躯体状况与心理活动对人体具有同等重要的意义。我们说，躯体健康是心理健康的基础，而心理健康又是躯体健康的必要条件，这两者之间是相互影响，密切联系在一起的。只能在躯体与心理都健康的前提下，人与人群才有可能具备良好的适应社会环境与自然环境的能力，实现社会健康。有必要着重指出，心理健康因素不仅影响生理健康，而且也渗透到社会健康之中。因此，健康学的主要对象必须从躯体、心理和社会、道德意识形态多维度出发进行整体综合研究探索。

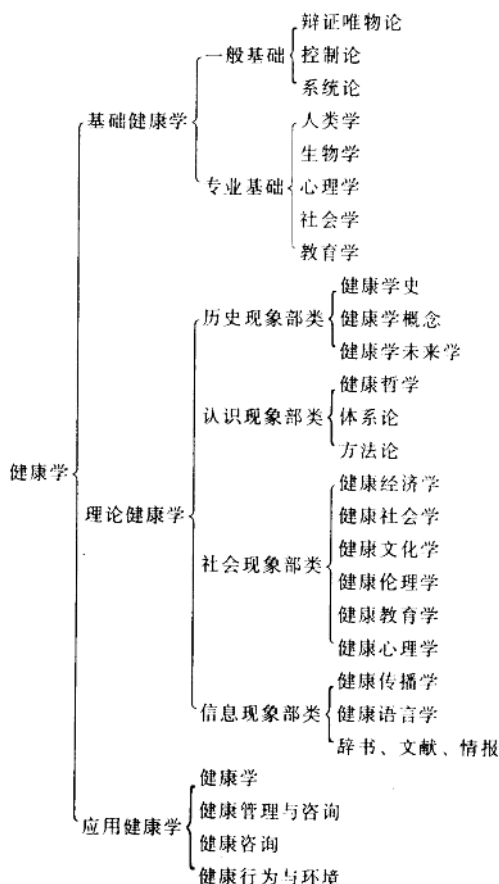
健康作为一个统一的客观实体，有它形成和发展的历史，有它自己的特殊矛盾和特殊的运动规律。在当代健康结构中，健康不是个体特征的简单总合，它的发展规律也不是某些方面运转规律的简单的延伸。因此，需要建立一门独立的科学知识体系，以辩证唯物论为思想基础来分析与研究人、自然、社会中健康本质的特殊矛盾和特殊规律。这门独立的学科就是健康学。

健康学的主要任务是为实现人的健康与健全的社会服务，引导全人类在探索健康的大道上从必须王国迈向自由王国，迎接“2000年人人健康”与“健康为人人，人人为健康”的新时代。从这个意识上讲，健康学作为一项全球事业与社会工程，是标志人类进步的新兴科学。

健康学的主要目标是促使生命处于富有创造力的最佳健康状态。这种状态不仅是使人们精力充沛地从事多种劳动，而且要使人们在生活中达到最丰富美满的享受，实现人类生存的价值。健康并不是目的，健康只是充实与丰富人类自身的一种媒介和手段。人类通过健康，要从处于适应生活的从属地位，提高到主导地位。

关于健康学的科学地位与学科分类：我国学者提出的健康学从体系上讲属于一级学科，它与医学、心理学、社会学、环境科学等处于同等地位、平等关系。健康学可分为基础健康学、理论健康学与应用健康学三大门类。包括在它下面的还有支级学科，

诸如：健康教育学、健康心理学、健康医学、健康文化学、健康行为学等等；在二级学科之下还有三级分支学科，命名如健康教育学的三级分支有：大众健康教育学、学校健康教育学、家庭健康教学等。健康学框架与层次如下：



为了清晰可读，现将健康学的结构框架列表如下：

健康学的结构框架总表

编 名	章 名
第一篇 (总论篇)	第一章 健康学的基本性质
	第二章 健康学思想发展简史
	第三章 大社会健康观
	第四章 健康学与邻近学科的关系
	第五章 健康学方法论
第二篇 (生理健康篇)	第六章 生理健康的基本内涵、特点和意义
	第七章 生理健康的生物学基础
	第八章 儿童生理发展的特点与健康
	第九章 青少年生理发展的特点与健康
	第十章 中老年生理发展的特点与健康
	第十一章 生理疾病及其防治
第二篇 (心理健康篇)	第十二章 心理健康的基本内涵、特点和意义
	第十三章 心理健康的心理学基础
	第十四章 儿童心理发展的特点与健康
	第十五章 青少年心理发展的特点与健康
	第十六章 中老年心理发展的特点与健康
	第十七章 心理疾病及其防治
第三篇 (社会健康篇)	第十八章 社会健康的基本内涵、特点和意义
	第十九章 社会健康的社会基础
	第二十章 社会风气与健康
	第二十一章 社会适应与健康
	第二十二章 内外环境与健康
	第二十三章 社会问题及其对策

编 名	章 名
第五篇 (健康学二级 分支学科概论编)	第二十四章 健康教育学的基本性质与内容
	第二十五章 健康心理学的基本性质与内容
	第二十六章 健康伦理学的基本性质与内容
	第二十七章 健康行为学的基本性质与内容
	第二十八章 健康社会学基本性质与内容
	第二十九章 健康文化学的基本性质与内容
	第三十章 健康传播学的基本性质与内容
	第三十一章 健康经济学的基本性质与内容
	第三十二章 健康环境学的基本性质与内容
	第三十三章 健康言语学的基本性质与内容
	第三十四章 健康医学的基本性质与内容
	第三十五章 健康哲学的基本性质与内容
	第三十六章 健康法学的基本性质与内容
	第三十七章 健康美学的基本性质与内容
	第三十八章 健康咨询的类别与内容

健康学创构的现实意义

开拓与建设健康学是人类社会向更高层次发展的实际需要。健康学的创立、健康学科学体系的构架,是时代发展到今天,人类认识自身的需要——不仅关心自身的身体健康,而且关心自身的心理健康与群体的社会健康;同时,也是建设社会精神文明的需要。健康群体、健康意识、健康行为、健康生活方式与健康道德无疑有利于促进精神文明建设;而且还是人们适应社会生产和自我完善的需要——在当代,人们在创造了先进的科学技术和众多的物质财富的同时,在驾驭自然、征服自然的同时,自然界也对人类进行了报复,给人们带来了巨大的威胁。如环境污染、生态失调、能源危机及人口过剩和都市膨胀,等等。健康学的发展能最大限度地延迟衰老,并将对人类更好地适应社会生活与从事生产劳动起着指导作用。

(张人骏)

第二讲 大社会健康观

——社会协调发展型健康模式

首先提出两个案例，请大家结合第一讲中我所谈过的道理思考这两个案例中与健康学的理论有联系的具体内容。

【案例一】 一个大学生，女性，21岁，未婚。主诉一年多来多梦、睡眠差、头部发胀，读书时加重，心悸、气短、全身乏力、烦躁、易激动、健忘，体格检查未发现异常。临床诊断为神经衰弱。经多次复诊服药均不见好。让病人详细谈谈患病过程及两年来发生的生活事件。她承认学习一向很紧张，但以往很健康，只是性格较沉闷，内心矛盾多，一个人反复思考不愿和别人商量。两年前准备投考大学时非常忙，当时除了感到疲倦外没有别的不适，稍休息即好。让病人再深入回忆，她补充说，一年多前姐姐不愿叫她上大学，当时很不高兴。经耐心开导打消她的顾虑后，她又补充说，当时姐姐介绍她与一男青年相识，对方年龄较大，想快些结婚，劝她放弃上大学，早参加工作。姐姐同意并坚持这个意见，而她本人打算继续求学，暂不结婚。但又觉得男方很不错，不愿拒绝他。从而，读书时分心。努力不去想这个矛盾，但不由自主，又不愿找别人商量。心理矛盾、紧张，逐渐出现了以上症状。她谈了这些“心事”以后，主动征求处理意见，谈话不再吞吞吐吐，并不再急迫地要求“好药”了。

【案例二】 位于太平洋的一个小岛。岛上特产丰饶，景致和谐，质朴自然，是个旅游胜地。但当地的土著人中却流行着一种可怕的疾病，部落中不少人都在不知不觉中受到传染。最初的