

健康的一代

——健康促进学校在北京



北京市卫生局 编
北京市健康教育所

中国协和医科大学出版社

健 康 的 一 代

——健康促进学校在北京

北 京 市 卫 生 局 编
北京市健康教育所

主 编：朱宗涵

副 主 编：郭积勇 赵 涛 甘北林

执行主编：王星火 田向阳

编 委：

韩宝来	毛学平	宋玉珍	刘秀荣
刘 枫	石建辉	杨学军	潘永平
杨 军	张 澄	周 岚	许积年
任 斌	聂震伟		

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的一代——健康促进学校在北京/北京市卫生局, 北京市健康教育所编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2002.9

ISBN 7-81072-325-1

I. 健… II. ①北…②北… III. 健康教育-概况-北京市
IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064859 号

健康的一代——健康促进学校在北京

编 者: 北京市卫生局 北京市健康教育所 编
责任编辑: 陈永生
插 图: 李 晴

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京竺航印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开
印 张: 8.625
字 数: 200 千字
彩 图: 1
版 次: 2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷
印 数: 1—5000
定 价: 16.80 元

ISBN 7-81072-325-1/R·320

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

序 言

健康是人类永恒的主题，青少年的健康更成为人们关注的核心。青少年的身体健康状况不但直接影响着他们正常的生长发育和学习，也会为成年期的健康带来深远的影响。如何造就一代具有较高文化素质、科技素质、道德素质和健康素质的青少年，是我国教育改革的关键内容之一。

青少年的健康素质是综合素质的重要组成部分。在我国进行综合素质教育改革的关键时期，北京市卫生局和北京市教委从世界卫生组织引入了健康促进学校工作，为学校教育吹进了一股新鲜的空气，给我们带来了教育观念的全面更新。我们的老师不再只是把眼睛盯在学生的学习成绩上，也把学生的健康保护、健康教育、健康促进、健康服务等列入重要的议事日程当中。几年的实践，使学校的环境面貌、老师的教育面貌和学生的精神面貌产生了全新的改变。

健康促进学校工作全面促进和保护了青少年的健康成长，推动了教育的不断深入，是一项具有重要现实意义和深远历史意义的工作，是一项造福子孙后代的重要工程，希望北京市的健康促进学校工作能够得到不断的可持续性的发展。

北京市卫生局

朱宗涵（前局长）

前 言

健康促进学校是世界卫生组织在全球范围内积极倡导的一项对人类健康有着深远意义的活动。通过开展健康促进学校工作，学校的教育理念将发生改变，教育已不再仅以学生的教育为中心，同时应把学生的健康发育和成长放在教育工作的中心位置上；学生将通过健康教育课程获取健康知识和影响终生的生活技能；学生在安全、优美、团结友好的环境中生活和学习，他们的健康将会得到保护和促进。

青少年是国家的未来，健康促进学校工作是我国青少年素质教育的重要组成部分，青少年的健康决定了未来一代人的健康和生活质量。

北京市自 1995 年从世界卫生组织引进健康促进学校探索以来，经过几批试点工作的开展，开展了丰富多彩的社区活动，积累了大量成功的经验，学校的教育观念显著改变，学校环境和设施明显改善，学生健康得到明显的促进。在试点工作的基础上，2001 年，北京市教育委员会和北京市卫生局决定在全市全面推广健康促进学校工作，颁布了《北京市健康促进学校实施方案（2001～2003）》、《北京市健康促进学校工作管理办法》和《北京市健康促进学校考核标准》三个文件。

为了对工作经验进行及时的总结，更好地在全市乃至更大的范围内推广健康促进学校工作，北京市卫生局、北京市教育委员会和北京市健康教育所组织健康促进学校方面的专家、健康促进学校的老师和领导编辑撰写了本书。

本书融健康促进理论与实践于一体，浅显易懂，适合大、中、小学开展学校健康教育、健康促进、疾病预防和心理咨询等工作的需要，适合班主任老师、校长、公共卫生和预防医学工作者阅读，是一本难得的参考书。

编者

目 录

第一章 健康促进：21 世纪健康的新概念和新策略	(1)
第一节 20 世纪国际疾病预防和保健：成功的经验	(1)
一、人类对疾病与健康的认识	(1)
二、控制传染病	(2)
三、慢性非传染性疾病的流行	(4)
四、慢性非传染性疾病流行的背景	(5)
五、慢性非传染性疾病控制的法宝	(8)
第二节 21 世纪疾病流行趋势和健康保障：挑战与展望	(8)
一、21 世纪疾病流行趋势	(9)
二、影响人类 21 世纪疾病出现与流行的因素	(11)
三、21 世纪的健康保健策略：健康促进	(12)
第三节 健康促进的发展	(14)
一、健康促进的理论与实践回顾	(14)
二、健康促进的含义	(16)
第二章 健康促进学校	(17)
第一节 青少年时期的健康危害因素	(17)
一、学生常见病	(17)
二、不良行为和习惯	(20)
三、心理问题	(21)
第二节 健康促进学校的含义	(22)
一、什么是健康促进学校	(22)
二、健康促进学校有哪些优势 (WHO, 1996)	(22)
三、健康促进学校有何判断标准	(23)
第三节 健康促进学校策略	(23)
第四节 健康促进学校的工作内容	(24)

一、学校健康政策·····	(24)
二、学校物质环境·····	(25)
三、学校社会环境·····	(25)
四、与社区的关系·····	(25)
五、发展个人健康技能·····	(25)
六、提供综合的健康服务·····	(26)
第五节 健康促进学校应遵循的准则·····	(26)
第六节 家长的参与·····	(27)
一、对学校的好处·····	(27)
二、对父母的好处·····	(28)
三、家长参与存在的问题·····	(28)
第七节 创建良好的社会氛围·····	(30)
第三章 北京健康促进学校实践与经验 ·····	(32)
第一节 概念的引进·····	(32)
一、北京市健康促进学校试点·····	(32)
二、开展健康促进学校工作,转变教育观念·····	(39)
三、努力做好健康促进工作,让学生健康地成长·····	(44)
四、组织指导在健康促进学校开展中的作用·····	(48)
五、一场革命,两块金牌——全面推进健康促进学 校理念·····	(52)
六、做好健康促进学校工作,深入推进素质教育·····	(58)
七、树立健康服务新理念·····	(64)
第二节 动员和激励·····	(69)
一、北京市东城区健康促进学校活动在政府的关心支 持下稳步进行·····	(69)
二、健康促进学校有效转变家长的观念行为·····	(72)
三、“珍爱生命”主题班会·····	(77)
四、学校与家庭共享教育资源,共育高素质人才·····	(84)
五、健康促进学校工作是现阶段落实《学校卫生工	

作条例》的有效办法·····	(87)
第三节 建设绿色校园·····	(91)
一、清华大学创建“绿色大学”的探索与实践·····	(91)
二、建设绿色学校·····	(97)
三、建设绿色校园·····	(98)
四、倡导校园科学卫生饮水新方式·····	(104)
五、小小卫生间 确有大文章——卫生间“文化” 对学生健康的重要影响·····	(112)
六、让校园环境更美、空气更清新——谈健康促进 学校与控烟·····	(113)
第四节 社区动员·····	(115)
一、社区——健康一代成长的摇篮·····	(115)
二、构建社区健康教育大课堂·····	(118)
三、社区参与教育·····	(121)
第五节 学生心理咨询与辅导·····	(124)
一、心理辅导促进学生健康成长·····	(124)
二、唐老师信箱·····	(127)
三、大学生心理健康教育——清华大学心理健康教 育介绍·····	(129)
四、从交往谈健康·····	(138)
五、我是漂亮的女生·····	(140)
六、让孩子们在老师的关爱中成长·····	(142)
七、在健康促进活动中学生 de 自我心理教育 ·····	(144)
第六节 青少年的学习·····	(153)
一、如何使鼓励更具实效性·····	(153)
二、疏导学习心理障碍的极好方法——学研小组·····	(157)
三、关心智残儿童的心理健康状况，使特殊教育回 归主流·····	(163)
四、把手伸向他们——走近随班就读·····	(167)

五、爱是教育的法宝·····	(170)
六、抓住教育契机,使学生学会关爱他人·····	(172)
第七节 发展学生健康技能·····	(174)
一、生活技能教育——健康技能教育的基石·····	(174)
二、开展青春期健康教育的做法和体会·····	(177)
三、深入开展生活技能教育课,创建健康促进 学校·····	(185)
四、发展个人生活技能·····	(187)
第八节 营养与健康·····	(192)
一、以学生营养午餐计划为突破口开展营养教育·····	(192)
二、青少年肥胖控制·····	(195)
三、增强中学生体质的实验研究·····	(197)
四、控制儿童肥胖初见成效·····	(204)
第九节 运动与健美·····	(205)
一、清华大学体育工作的改革与发展·····	(205)
二、舞蹈课促进小学生的运动与健美·····	(212)
附:舞蹈学习情况反馈·····	(217)
第十节 环境教育·····	(220)
一、科学考察是使学生建立环境意识的有效途径·····	(220)
二、陕西汉中洋县朱鹮栖息地的考察收获·····	(223)
第十一节 打破禁区:青少年的性教育·····	(226)
一、青少年的性教育·····	(226)
二、初中生进行性知识和艾滋病认识教育行之 有效·····	(228)
第十二节 学生常见病防治·····	(231)
一、学生常见病防治——学校卫生工作与健康促进学 校项目的结合点·····	(231)
二、健康促进与学生常见病防治·····	(234)
三、以常见病防治为切入点开展健康促进学	

校工作·····	(237)
四、常见病的防治工作与体会·····	(240)
五、开展健康教育,提高学生整体素质·····	(242)
第十三节 知识改变行为:健康知识的传播·····	(245)
一、问题及对策·····	(245)
二、健康教育课促进学生健康成长·····	(248)
三、润物细无声——知识改变行为·····	(252)
第四章 评价·····	(255)
附:北京市教育委员会、北京市卫生局关于全面开展北京市健康促进学校工作的通知·····	(258)
北京市健康促进学校工作实施方案·····	(259)
北京市健康促进学校工作管理办法·····	(263)



第一章 健康促进：21 世纪健康的新概念和新策略

第一节 20 世纪国际疾病预防和保健：成功的经验

随着新千年钟声的敲响，人类的历史正像一列快速火车，隆隆地驶过 20 世纪。站在新世纪的门坎，人们总禁不住回首过去，回顾这不平凡的一个世纪。

当 20 世纪的画卷在我们面前徐徐展开时，我们看到的是，爱因斯坦发表相对论，海森堡创立量子力学，半导体的发现推动了信息革命的浪潮，超音速飞机的发明把地球变为一个村落，阿波罗登月使人类对宇宙的认识跨越一大步，两次世界大战的爆发，艾滋病的出现……

一、人类对疾病与健康认识

人类社会发展的历史也是人类认识疾病，控制疾病的历史。

当人类还处于蛮荒时代时，由于生产力的低下和人类对自然界和自身认识水平的低下，人们认为疾病是鬼神作怪、天谴神罚，健康与生命不过是神灵的恩赐，祛病强身只能靠祈祷和巫术，人类只能听由神灵的惩罚，在疾病和死亡面前总是苍白无力，那时的人类平均期望寿命不超过 30 岁。随着人类对自然界和自身认识水平的不断提高，到工业革命前，疾病又被认为是自然环境变化的影响，先后出现了中医的“阴阳五行学说”和西方的“四体液学说”。16 世纪，伴随着欧洲文艺复兴运动的兴起，



第一次工业革命快速地推动了科学技术的进步和商业的繁荣，人们对自身的认识也由过去的经验医学发展成为机械论的医学观。器官功能和微生物的发现、血液循环学说的创立，使人们认为人不过是一台运转的机器，疾病就是某一器官的损害，人们对疾病的处理不过是对机器的修补。18 世纪下半叶到 19 世纪，工业革命的发展如火如荼，细胞学说被两位德国的动物和植物学家创立，进化论更揭示了人类进化的本质规律，使人类对疾病的认识进入实证阶段。

这一时期，刚刚迎来第一次工业革命发展的高峰，人们的生活方式发生了翻天覆地的巨变，此时的欧洲人口激增，城市化和都市化步伐逐渐加快，人们从家庭式手工小生产的模式中解脱出来，走上工业化大生产的流水线，从偏僻的农村走进繁华都市。这些变化反过来又推动着工业革命的进一步发展。然而，人口的激增，都市化的加剧，流动性的增加，也带来了传染病的大规模暴发流行。19 世纪末，在意大利人的死因构成中，传染病和寄生虫病占 25%，即有 1/4 的人死于传染病和寄生虫病。1900 年，美国有 12% 的人死于流感，11% 的人死于肺结核。传染病混和寄生虫病的暴发流行，促使人们加紧了对细菌研究的深入，炭疽、伤寒、麻风、霍乱、白喉、破伤风、肺炎、鼠疫和痢疾等 20 多种传染病的致病微生物被发现。人们从此认为，疾病的发生不过是因为细菌对人体的侵袭。在这种思想的影响下，促成了本世纪上半叶预防接种，杀菌灭虫和抗生素等应对传染病暴发流行的“三大武器”。“三大武器”使人类战胜了烈性传染病大规模流行的威胁，到 20 世纪中叶天花被消灭，霍乱、肺结核、伤寒、炭疽、鼠疫的暴发流行都得到了极大的控制，到 2000 年人类已基本控制或消灭了脊髓灰质炎。

二、控制传染病

传染病是指某种致病微生物或病毒引起的可在人与人之间或



动物与人之间传播的疾病。控制传染病的三个环节是疫源地或传染源的管理、传播途径的切断、易感人群的隔离和免疫接种。疫源地的管理主要是依靠消毒、杀虫和灭菌等三项措施，大多数传染病致病微生物都可以被新洁儿灭、巴氏消毒液等消毒剂所杀灭。细菌或病毒的传播途径包括空气、水（饮用或接触）、食物、使用血液或血制品、注射、身体接触（如接吻、共用生活用品、性交等）、接触动物或被动物或昆虫叮咬伤等。只要有效地控制这些传播途径，就可以阻断病原体的传播。常见传染病传播途径见表 1-1-1。疫苗是人类战胜传染病的重要武器之一。通过给容易感染某种（类）传染病的健康人进行免疫注射，从而使人体产生抵抗力。在人生的不同阶段服用或注射不同的疫苗，并从政府的角度对免疫接种工作予以保证，就称为计划免疫。我国计划免疫的程序见表 1-1-2。计划免疫的实施是传染病控制的一场革命，计划免疫阻断了传染病的传播，保护了绝大多数健康人群免受传染病的侵袭，使大多数传染病得到了前所未有的最大程度的抑制。如果青霉素等抗菌素的发明给传染病患者带来了福音的话，那么，疫苗的发明使众多的健康人群受益终生。

表 1-1-1 主要传染病及其传播途径

传播途径	传染病名称
经输血、共用针头等血液传播	乙型肝炎、艾滋病
空气传播	流感、肺结核、麻疹
食物、饮水	痢疾、甲型肝炎（简称甲肝）、霍乱
性接触	淋病、梅毒、尖锐湿疣、艾滋病
日常生活接触	流行性结膜炎、腮腺炎、出血热
昆虫传播	疟疾、流行性乙型脑炎（简称乙脑）



表 1-1-2 计划免疫程序

年 龄	疫 苗 名 称					
	卡介苗	乙肝疫苗	脊髓灰质 炎活疫苗	百白破	麻疹活 疫苗	乙脑疫苗
出生	初种	第一针				
1足月		第二针				
2足月			初免第一次			
3足月			初免第二次	初免第一针		
4足月			初免第三次	初免第二针		
5足月				初免第三针		
6足月		第三针				
8足月					初免	
1岁			加强	加强	加强	初免二针
2岁						加强
3岁						加强
4岁			加强			
7岁	复种			加强(白类)	加强	加强
12~13岁	复种(农村)			加强(白破)	加强	加强
18~19岁				加强(白类)	加强	

传染病控制的三大武器真正改变了 20 世纪人类疾病控制的面貌，是人类最伟大的成就之一。

三、慢性非传染性疾病的流行

人类控制疾病追求健康的道路总是不平坦的，在人们刚从惊喜于利用三大武器战胜传染病的奇迹中醒来后，自 20 世纪中叶开始，慢性非传染性疾病的幽灵又悄然降临人间。随之而来的是高血压、冠心病、脑溢血、脑血栓、癌症、糖尿病和艾滋病暴发和流行的灾难。正如 1970 年美国 the Surgeon-General of the United States of America 在一份报告中指出的那样：“现在是翻过传染病



控制的一页的时候了，我们可以宣告人类传染病控制斗争的胜利，应该把国家的资源用于癌症和心脏病等慢性病问题上来了。”

根据美国 1977 年的国家统计数据，在全国一岁以上 10 种主要死因中，心脏病、恶性肿瘤和脑血管病分别占第一、二、三位，三种疾病占疾病总死亡原因的 69.6%。我国 1985 年城市地区居民的前三位死因分别是心脏病、脑血管病和恶性肿瘤，三种疾病占总死因的 64.3%。1999 年我国部分城市地区的前三位死因分别为恶性肿瘤、脑血管病和心脏病，分别占死因构成的 23.89%、21.63% 和 16.82%。目前，全球有 0.2~1.4 亿人身患糖尿病，到 2025 年这个数字将会加倍，其中的多数发生在发展中国家。据监测，北京市的高血压流行率达 19.99%、糖尿病达 7%~8%。

四、慢性非传染性疾病流行的背景

慢性非传染性疾病流行并非偶然，是多种因素综合作用的结果，主要包括：

（一）环境因素 人们的健康与环境密不可分，不管生活在乡村还是都市，是拥挤的闹市区还是幽静的郊外，每天的食品和饮水是否受到污染，土壤当中是否有寄生虫，是否有健身场所，空气是否受到汽车尾气和工业废气的污染等等，这些环境因素与人们的健康息息相关。生活在拥挤的都市地区的人更容易产生生活紧张压力、生活节奏更快，高血压和冠心病更容易发生。空气污染的严重程度与肺癌的发病率呈正相关关系。食物中的残存农药，在人体内长期积聚，会引起癌症。

社会环境同样是健康的重要影响因素，那些促使人们健康得到改善和促进的社会政策也被称为健康促进的政策。例如，我国大多数城市人大出台和批准的关于在公共场所禁止吸烟的规定，可以减少一大批人免受被动吸烟的危害，使很多瘾君子在公共场所的吸烟行为得以收敛。全民健身运动的发起、大众媒体对烟草



广告的限制、食品营养标签的实行等政策性环境与人们的健康密切相关。另外，社会风气、人际关系、媒体的信息、学校、工作场所等都是影响健康的主要社会环境。

(二) 行为与生活方式 能够引起慢性病发生的行为与生活方式因素也被称为行为危险因素。这些因素包括吸烟、酗酒、高热量饮食、过咸饮食、缺乏体力活动等。随着我国居民生活水平的不断提高，这些危险因素在人群中的流行率越来越高。

在人类历史的长河中，如果有一种发明对人类的生活产生了特别深远的影响，那就是烟草。资料显示，自19世纪哥伦布登上美洲大陆，发现烟草在印第安人中使用之后，烟草迅速传遍全世界。到目前为止，全球有1/3的成年人吸烟，烟民总数达11亿人，占全球总人口的20%。

在世界烟草生产大国排行榜上，中国独占鳌头，1997年，中国生产烟草339万吨，占世界烟草总产量的42%，超过美国、印度、巴西、土耳其、津巴布韦、印度尼西亚、马拉维、希腊、意大利和阿根廷等10个国家的烟草产量总和。我国同时又是烟草消费大国，有3.5亿烟民，50%以上的男人抽烟。青少年吸烟还呈逐年上升趋势。据1996~2000年北京市的监测结果，北京市57%的成年男性和8%的成年女性吸烟。

伴随这一组数字同时出现的是，在全球范围内，每10个成年人中已有一个因吸烟而死亡，每年有1000万人因吸烟而死亡。

研究表明，吸烟是心脑血管病（如冠心病、中风）、恶性肿瘤的主要危险因素。美国的一项研究表明，中年吸烟者死于肺癌的可能性比非吸烟者大20倍，在中年死于心血管病的可能性高3倍。

改革开放以来，我国居民特别是城市居民的饮食结构发生了明显的变化。人们吃得越来越精细，摄入的油脂和肉类越来越多，加上长时间坐办公室、看电视、上网、使用汽车等交通工具等以静坐为主的生活方式，使得肥胖率逐年增高。肥胖已被证明