



大学生 健康教育

冯 峻 李玉明 主编

Daxuesheng
Jiankang Jiaoyu



四川大学出版社



大学生 健康教育

冯 峻 李玉明 主编

Daxuesheng
Jiankang Jiaoyu



四川大学出版社

责任编辑:楼 晓
责任校对:陈何真璐
封面设计:米迦设计工作室
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 冯峻, 李玉明主编. —成都:
四川大学出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5614-8332-9

I. ①大… II. ①冯… ②李… III. ①大学生—健康
教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 020952 号

书名 大学生健康教育

主 编	冯 峻 李玉明
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-8332-9
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	10.75
字 数	253 千字
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scup.cn>

《大学生健康教育》编写组

主 编：冯 峻 李玉明

副 主 编：张 诤 赵 虹

编写人员：（按姓氏笔画为序）

王 燕 孔 蕾 许 国 杨 娟

周汝琼 韩云涛 焦 锋

前 言

大学时期，是人生知识积累和选择未来发展方向的黄金时期。大学生在这一时期的生理发育趋于成熟，智力和能力迅速发展，加之他们处于思想文化激荡、价值观念多元、竞争激烈、瞬息万变的 21 世纪的社会时代背景下，情绪最易起伏，面临的压力“山大”。因此，在这一时期开展好大学生健康教育，对提高大学生的身心健康水平具有重要意义。

根据长期从事高校医疗工作和多年的大学生健康教育教学经验，在吸取该领域先进理论成果的基础上，紧密结合大学生在学习、生活中的实际情况，我们编写了《大学生健康教育》这本教材，以适应高等院校开展健康教育工作的需要，增强大学生的健康意识、疾病预防能力和社会适应能力，提高大学生的健康水平。

本书共分十三章，内容包括尊重生命、健康与健康教育、心理与健康、饮食营养与健康、成瘾行为对健康的危害、运动与健康、艾滋病的预防、青春期性健康、慢性病的预防、常见传染病的预防、大学生常见疾病防治、急救和药物的基本知识等。全书内容简明扼要，针对性强，重点突出疾病预防，融科普性、实用性于一体，既可作为大学生健康教育的教材，又可作为普通高等院校健康教育工作者的参考书，也是关注自身成长和健康的大学朋友们的有益读本。

在本书的编写过程中，参阅和引用了一些专家和学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。由于编者水平有限，本书不足之处在所难免，恳请同行和读者们批评指正，以便不断修订完善。

编 者

2014 年 12 月

目 录

第一章 尊重生命，敬畏生命	(1)
第一节 尊重生命	(1)
第二节 生命的起源	(2)
第三节 敬畏生命	(2)
第二章 健康与健康教育	(4)
第一节 健康的概念	(4)
第二节 影响健康的因素	(6)
第三节 健康教育与健康促进	(8)
第三章 心理与健康	(12)
第一节 心理现象及本质	(12)
第二节 心理健康的标准及判断	(16)
第三节 大学生心理特点与常见的心理问题	(19)
第四节 人格与健康	(24)
第五节 应激与健康	(34)
第六节 情绪与健康	(37)
第四章 饮食营养与健康	(47)
第一节 营养学基础	(47)
第二节 各类食物的营养价值	(53)
第三节 平衡膳食	(56)
第四节 公共营养	(57)
第五节 不良饮食行为及危害	(61)
第五章 成瘾行为对健康的危害	(64)
第一节 吸烟有害健康	(64)
第二节 酗酒对健康的影响	(67)
第三节 毒品及其危害	(69)

第六章 运动与健康	(76)
第一节 运动对各系统的影响	(76)
第二节 体育运动对心理健康的影响	(77)
第三节 体育运动的原则	(79)
第四节 合理选择运动项目	(80)
第五节 运动前后营养补充的误区	(81)
第七章 艾滋病的预防	(83)
第一节 艾滋病的流行现状和趋势	(83)
第二节 艾滋病流行过程	(84)
第三节 艾滋病的临床表现和治疗	(85)
第四节 艾滋病的预防	(86)
第八章 青春期性健康	(89)
第一节 青春性生理	(89)
第二节 青春性心理特点	(92)
第三节 性道德	(94)
第四节 性法律	(99)
第五节 性侵害和自我保护	(100)
第六节 性传播疾病的预防	(103)
第七节 计划生育	(104)
第九章 慢性病的预防	(106)
第一节 高血压病	(107)
第二节 中风、冠心病	(109)
第三节 糖尿病、痛风	(112)
第四节 恶性肿瘤的预防	(115)
第十章 常见传染病的预防	(120)
第一节 传染病的基本特征及流行过程	(120)
第二节 病毒性肝炎	(124)
第三节 水 痘	(126)
第四节 带状疱疹	(127)
第五节 麻 疹	(128)
第六节 肺结核	(129)
第七节 伤寒和副伤寒	(131)

第八节 细菌性痢疾·····	(132)
第十一章 大学生常见疾病防治 ·····	(134)
第一节 急性上呼吸道感染·····	(134)
第二节 急性胃肠炎·····	(135)
第三节 消化性溃疡·····	(136)
第四节 尿路感染·····	(137)
第五节 急性阑尾炎·····	(139)
第六节 痔疮和肛裂·····	(140)
第七节 痤疮和疖·····	(141)
第八节 智齿冠周炎·····	(142)
第十二章 急救 ·····	(144)
第一节 急救的目的和原则·····	(144)
第二节 常用的急救技术·····	(144)
第三节 常见急症和意外伤害的急救措施·····	(153)
第十三章 药物的基本知识 ·····	(158)
第一节 药物的基本作用与不良反应·····	(158)
第二节 合理用药·····	(159)
参考文献 ·····	(162)

第一章 尊重生命，敬畏生命

第一节 尊重生命

一、生命的珍贵

人，作为一个生物来说，是有生命的。生命最宝贵。对于每一个人来说，生命只有一次，这个生命在无限的时空中、在宇宙的永恒运动中开始并延续……

每一个人来到这个世界的机会都来之不易，因为在生命的诞生过程中，男性1次射精可以释放出约1~3亿个精子，最后只有1个精子可以进入卵细胞，形成受精卵，开始新的生命……在生命的孕育过程中，只要有任何因素发生改变，这个生命都可能不复存在。所以，对每一个人来说，生命太重要了。生命是这么珍贵，我们对自己的生命要珍惜，对别人的生命也要关爱。

二、尊重生命

尊重生命包括尊重自己的生命和尊重别人的生命。一个人首先要尊重自己的生命，如果不懂得尊重自己的生命，实际上也不可能懂得尊重别人的生命。

尊重自己的生命，就是要珍惜生命，养成健康的生活习惯，不做损害生命的事。珍惜生命这个道理似乎很简单，但真正做到并不容易。可能我们平时会做很多损害自己生命的事情，直到恶果暴露出来时，才追悔莫及。很多科学家、企业家英年早逝，往往是因为过于疲劳，如果他们早知道是这个结果，就一定会有所节制。人生有很多可追求的事物，比如成功、财富等。追求这些事物无可非议，但是应当记住，你的生命比这些事物重要得多，没有了生命，其他一切都没有了价值。

尊重生命的价值，不但要尊重自己的生命，更要尊重他人的生命。人一定要有同情心，要有基本的善良品质。爱惜自己的生命，这可以说是本能，但人不能只有这一个本能，人还应该有一个本能，就是同情别人的生命，同情一切生命。如果只有前一个本能，没有后一个本能，人就和其他动物差不多。中国和西方的哲学家都非常重视同情这个本能，认为它是人性中固有的因素，是人区别于其他动物的起点，而且把同情看作道德的基础。

第二节 生命的起源

生命不但珍贵,而且神圣。生命起源是一个亘古未解之谜。地球上的生命产生于何时何地?是怎样产生的?这是现代自然科学尚未完全解决的重大问题,是人们关注和争论的焦点。历史上对这个问题存在着多种臆测和假说,并有很多争议。

一、生命起源的神造论

神造论否认一切的事物是自然形成的说法。神造论认为哪怕是空气,也是需要神灵创造才能够产生。《圣经》上说:“起初,神创造天地。”人类的存在是否真的与“上帝”有关系还无定论。

二、生命起源的宇宙生命论

这一假说提倡“一切生命来自生命”的观点,认为地球上最初的生命来自宇宙中的其他星球,即“地上生命,天外飞来”。这一假说认为,宇宙太空中的“生命胚种”可以随着陨石或其他途径跌落在地球表面,即成为最初的生命起点。现代科学研究表明,在已发现的星球上,自然状况下是没有保存生命的条件的,因为没有氧气,温度接近绝对零度,又充满具有强大杀伤力的紫外线、X射线和宇宙射线等,因此任何“生命胚种”是不可能保存的。这个假说实际上是把生命起源的问题推到了无边无际的宇宙中去了,同时这个假说对于“宇宙中的生命又是怎样起源”的问题,仍是无法解释的。

三、生命起源的化学进化论

化学起源说是被广大学者普遍接受的生命起源假说。这一假说认为,地球上的生命是在地球温度逐步下降以后,在极其漫长的时间内,由非生命物质经过极其复杂的化学过程,一步一步地演变而成的。

生命起源的化学进化论首先在1953年被美国学者米勒证实,米勒描述的生命起源的事件应该是什么样子的呢?那就是在早期,地球上存在原始大气圈和原始的海洋,当早期地球上的闪电作用把这些气体聚合成多种氨基酸,而这多种氨基酸,在常温常压下可能局部浓缩,再进一步演化成蛋白质和其他的多糖类以及高分子脂类物质,在一定的時候有可能产生生命。这就是米勒描述的生命进化的过程。

第三节 敬畏生命

生命的来源是神秘的,生命是神圣的。我们对生命不但要珍惜,要关爱,而且要敬畏。大自然经过了无比漫长的时间、无比复杂的程序,终于把生命创造出来了,这足以让我们对生命怀有敬畏之心。

“敬畏生命”伦理学是由诺贝尔和平奖获得者、法国医学家、哲学家阿尔贝托·史韦兹(Albert Schweitzer)提出的,其主要观点是:善是保存生命,促进生命,使可发

展的生命实现其最高的价值；恶则是毁灭生命，伤害生命，压制生命的发展。史韦兹说：“没有一个生命是不贵重的，虽然生命是脆弱的，但是每一个生命，包括人类以外的生命都是奇迹，都与我们的生命息息相关。除非万不得已，我们不得残害它。”

生命是唯一的、有限的、不能重复的、独特的存在。敬畏生命既要尊重、珍视和保护自己的生命，还要尊重他人的生命，学会与他人、社会、自然和谐的相处；学会关爱、宽容，学会共同生活。只有以敬畏生命的态度对待生命，才能体验到自己生命的存在，亦才能体验到他人生命的存在；只有对生命怀有敬畏感，才能善待生命，关爱生命，尊重生命。

因为生命来之不易，我们更应心存感激。因为生命来之不易，我们更应当对他人怀有一份宽容与尊重之心。

(冯峻)

第二章 健康与健康教育

第一节 健康的概念

健康是人类生存和发展的最基本条件之一，又被称为人生的“第一财富”。有句名言说得很好：“有了健康不等于有了一切，但失去健康必定失去一切。”可见健康是一切价值的源泉，是人们最关心和最珍惜的生活需要。德国评论家伯尔尼说：“疾病有千百种，而健康却只有一种。”拥有健康是我们学习、工作和幸福的先决条件。健康度过一生的人是幸福的。

一、健康的概念

健康的概念随着社会生产力、科学技术的发展及医学模式的转变不断演变和完善。远古时代，社会生产力水平十分低下，与医学相关的科学技术知识非常贫乏，加之人类的认知能力和实践能力非常有限，对人体的结构、生命活动、疾病现象的认识是非常肤浅、粗糙的。人们根据直观的医疗经验，辅之以神话、宗教及巫术，认为生命是神所赐，健康由神主宰，把疾病和灾祸看成鬼神作祟，天遭神罚，对疾病的治疗方法是有限的药物与祈求神灵的巫术混杂交错。这是原始、粗糙的健康观，但它是人类早期的医学产物，是早期人类艰难探索和智慧的结晶，它体现了人类的探索精神及与疾病做斗争的精神。

欧洲文艺复兴后，随着科学技术的发展，生物科学得到迅速发展，形成了疾病细菌学理论，认为疾病主要是由生物因素造成的，认为健康就是“身体无病、无残，体格健壮不虚弱”。这是生物医学模式时期的健康观，是建立在科学基础上的健康观。生物医学模式引导医学家注重观察和试验，从科学事实出发来认识人体的生命和疾病，使其对人体的结构、生理、病理及致病因素都进行了深入的探究。关于疾病的诊断和治疗，也形成了一套行之有效的方法和技术。然而，生物医学模式只注重人的生物属性而忽视人的社会属性；只注重生理功能，而忽视心理因素；只注重外界环境中的致病因素，而忽视生活方式和行为习惯的作用；只从局部的病灶出发，而忽视了有机整体的相互制约。因此，这一阶段人们对健康的认识是“只见树木，不见森林”，是不全面的。

随着人们对健康内涵认识的不断深化，1948年，世界卫生组织（WHO）在制定的章程序言中指出，“健康不仅是没有疾病和病痛，而是个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态”。1978年9月《阿拉木图宣言》重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完好状态。”1990年WHO在有关文件中论述健康时又

提出“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康”。WHO的健康定义不仅是一个医学定义，而且是一个社会学定义。这一健康概念的内涵大大超出了生物学的范围，把人体的健康与生物的、心理的、社会的关系紧密地联系了起来，这是人类在总结了近代医学成就的基础上，对健康认识的一次飞跃。

二、现代健康观

现代健康观是一个“三维”健康观，对健康的认识要从以下三个方面入手。

（一）躯体健康

基本标志是躯体形态结构正常，发育良好，功能活动正常。机体的各个脏器、各个系统能正常发挥其功能作用，保持机体的稳态，具有进行日常生活和社会活动的能力和充沛的精力。人是完整统一的机体，全身所有组织、器官、系统发育状况良好，是健康的基础条件。各器官、系统的功能活动处于良好状态则是健康的具体表现。

（二）心理健康

在一般意义上，表现为人的心理现象及其活动处于良好的状态。心理健康的内容具有社会历史性。在不同的社会条件下，在不同的历史时期，心理健康的评判标准是不同的。心理健康的基本表现可归纳为：世界观科学，人生积极向上；思维不偏执，认知功能正常；反应适度，情绪稳定，具有精神创伤康复能力；个性无畸形发展，意志品质健全；自我意识正确，自我评价适当。

（三）社会适应良好，道德健康

任何人都生存在一定的社会环境中，都与社会其他人发生各种关系，而对社会环境的适应能力强，以及对与他人的关系处理协调，是健康的主要内容之一。一般而言，社会适应良好、道德健康表现为：人际关系协调，有社会责任感，社会角色扮演尽职，行为合乎社会规范。

健康具有连续性，从健康、疾病到生命终结，是个逐渐变化的连续过程。健康与疾病之间，并没有一个“非此即彼”的绝对界限。健康与疾病的区别是相对确定的，它们之间还存在一个“中间状态”，即“亚健康”。亚健康状态是指健康状态与疾病界限很不清楚，在一个相当长的时间内，各种仪器和生化检查很难发现阳性结果，人仅仅感到躯体和精神上的不适。其后既可以发展为某种疾病，但也可以仅有种种不适而不发病。在这种状态下人既不属于健康，又难于发现有疾病，是处于健康和疾病的临界状态，即所谓亚健康状态。亚健康状态是健康和疾病相联系的中介环节。一个外表健康的人不一定真正健康，他可能正处于既不属于健康状态也不属于患病状态的亚健康或亚临床状态，包括疾病的潜伏期、慢性病的病前期和恢复期。如艾滋病患者，在平均长达7年的潜伏期内，外表看起来和健康人几乎无差别；又如肝癌、肺癌等，在相当长的时期内并无症状，一旦出现临床表现，已是病入膏肓。由此启示人们应该定期体检，认识早发现、早治疗的重要性。

健康是一个动态的概念，健康的概念随着人类社会的发展而不断深化，世界卫生组织提出了健康的10项标准：（1）精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感

到过分紧张；(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；(3) 善于休息，睡眠良好；(4) 应变能力强，能适应环境的各种变化；(5) 能抵抗普通感冒和传染病；(6) 体重得当，身材匀称；(7) 眼睛明亮，反应敏捷；(8) 牙齿清洁无空洞，无痛感，牙龈颜色正常无出血；(9) 头发有光泽，无头屑；(10) 肌肉、皮肤有弹性，走路轻松有力。

世界上不存在“绝对健康的完人”，任何健康的标准都是相对的、人为的，大学生应以发展的观点加以对照。

第二节 影响健康的因素

人类的健康受各种因素的影响，20 世纪 70 年代加拿大学者从预防保健角度提出的影响健康的四大因素（行为与生活方式、环境、生物和卫生服务），得到国内外学者的一致认可。

WHO 指出，对于个人的健康和寿命来说，生活方式和行为因素占 60%，环境因素占 17%，遗传因素占 15%，医疗服务占 8%。由此可见，预防慢性病，生活方式和行为是关键。

一、行为与生活方式因素

是指由于人们自身的不良行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的影响。据报道，在排名前 10 位的死因疾病中，不良行为和生活方式在致病因素中的比例，美国占 70%，中国占 44.7%。由此可见，健康的行为和生活方式在预防疾病、促进健康方面具有很重要的作用。不良行为和生活方式涉及的范围十分广泛，如不合理饮食、吸烟、酗酒、吸毒、药物依赖、久坐而不锻炼等，其中对健康影响最严重的莫过于吸烟、酗酒和滥用成瘾性物质。行为和生活方式对健康的影响可概括为以下公式：

$$\text{健康程度} = \frac{\text{平衡膳食} + \text{情绪稳定} + \text{运动}}{\text{懒惰} + \text{烟} + \text{酒}}$$

行为和生活方式受社会、家庭、经济、文化、民族、风俗等影响，因此不同国家、不同民族，健康生活方式的具体内容不尽相同。世界卫生组织提出了 5 项健康生活方式：(1) 不吸烟；(2) 不酗酒；(3) 平衡膳食；(4) 锻炼身体；(5) 心理平衡。

我国专家倡导的健康生活方式有：(1) 不吸烟，不酗酒；(2) 营养适当，防止肥胖；(3) 坚持锻炼，劳逸结合；(4) 生活规律，善用闲暇；(5) 心胸豁达，情绪乐观；(6) 与人为善，自尊自重；(7) 家庭和谐，适应环境；(8) 爱好清洁，注意安全。

二、环境因素

环境包括自然环境和社会环境。

(一) 自然环境

自然环境是人类和一切生物生存的物质基础。自然环境又称为地球环境，人类与自然环境相互制约、相互依赖，自然环境质量直接影响着人类的健康和生活质量。清新优

美的环境给人带来安全丰富的物质享受和舒适愉悦的精神感受,促进人们健康长寿。而环境污染和生态环境的急剧破坏,导致人类的生存条件恶化,严重威胁着人类和其他生物的生存和发展。如绿洲和净水的锐减给人类的健康和生存带来越来越多的不利因素和潜在的危害。

(二) 社会环境

包括政治、经济、文化教育等因素,也包括工作环境、家庭环境、人际关系等。人类不仅需要空气、阳光和适宜的温度,而且需要和睦的社会环境、优化的家庭结构、融洽的人际关系等。疾病的发生和转化直接或间接地受社会因素的影响和制约。优越的社会制度、发达的国家经济、较高的文化素养、充裕的社会福利及健全的保健设施,都是有利于健康的因素。反之,贫困和愚昧给健康带来消极和负面影响。改革开放以来,随着生活水平的提高和公共卫生事业的进步,我国人口总体健康状况有了极大改善,婴儿死亡率持续下降。历年人口普查数据显示,1981年我国婴儿死亡率为37.6‰,1990年下降到32.9‰,2000年又下降到28.4‰,平均每十年下降4.6个百分点。2005年我国婴儿死亡率为24.3‰,比2000年下降了4.1个百分点,下降速度明显。人均预期寿命显著提高。1981年我国人口平均预期寿命为67.8岁,2005年提高到73.0岁。其中男性平均预期寿命从1981年的66.3岁提高到2005年的70.8岁,女性从69.3岁提高到75.3岁(见表2-1)。2005年世界人口的平均预期寿命为67岁,发展中国家及地区为65岁,我国人口预期寿命不仅明显高于发展中国家及地区,也高于世界平均水平。^①

表 2-1 1981—2005 年婴儿死亡率和平均预期寿命
(单位:‰,岁)

年份	婴儿死亡率	平均预期寿命		
		合计	男	女
1981	37.6	67.8	66.3	69.3
1990	32.9	68.6	66.8	70.5
2000	28.4	71.4	69.6	73.3
2005	24.3	73.0	70.8	75.3

(注:数据来源于国家统计局网站。)

三、生物学因素

(一) 遗传学因素

遗传是生物的共同属性,也是人们熟悉的生命现象。子女的体型、长相、血型等方面都与父母十分相似,这就是生物遗传的结果。决定遗传的物质基础是基因,如果基因在某种条件下发生突变,就可能导致畸形或疾病,并且代代相传。遗传性疾病,是指父母的生殖细胞,也就是精子或卵子里携带有缺陷基因,然后传给子女并引起疾病,而且

^① 《中国人口现状》,中央政府门户网站, www.gov.cn, 2005年07月26日,来源:国家统计局网站。

这些子女结婚后还会把病传给下一代。这种代代相传的疾病，医学上称之为遗传病。遗传性是影响健康与疾病发生的重要的机体内部因素之一，有时甚至是决定性因素。目前已知的遗传病有 4000 多种，如血友病、色盲、先天愚型、蚕豆病等。现已查明除了明确的遗传病外，许多疾病如高血压、糖尿病等的发生，也有一定的遗传倾向。

提倡科学婚姻，避免近亲结婚，避免接触导致基因突变的一切危险因素，是预防和减少遗传病的必要措施。

（二）病原微生物

病原微生物（简称病原体）种类繁多，有：细菌、病毒、立克次体、支原体、螺旋体、霉菌（又称真菌）、寄生虫等。它们分布广泛，可以通过空气、水、食物、血液、物品及其他附着体而侵入人体，引起各种传染性疾病和感染性疾病。多数细菌性病原体所致疾病，病因比较明确，防治措施也较为有效，发病率呈下降趋势；而病毒感染则与此相反，研究和治疗比较落后，最突出的是艾滋病，虽已知道其病原体，却缺乏有效的治疗手段。

病原体对人类健康的危害很大，有效保护自己，减少病原体入侵是预防疾病的关键。适时预防接种、养成良好的卫生习惯对预防传染性疾病和感染性疾病至关重要。

四、卫生服务

卫生服务是指卫生机构和卫生专业人员为了防治疾病，促进群众健康，运用卫生资源和各种手段，有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要服务的活动过程。卫生服务利用的合理与否，对人们的健康影响较大。发达国家与发展中国家的卫生状况差异明显，多数国家城市好于农村。健全的医疗卫生机构、完备的服务网络、一定的卫生经济投入以及合理的卫生资源配置，均对人群健康有促进作用。相反，则不可能有效防治疾病，促进人群健康。

第三节 健康教育与健康促进

一、健康教育

“人人为健康，健康为人人”是世界卫生组织（WHO）的全球战略目标。健康是基本人权之一，是社会和经济发展的基础，是人类发展的中心。发达国家的政府和卫生部门已普遍认识到健康教育和健康促进是当今社会防治因不良的行为和生活方式所引起的慢性非传染性疾病的最有力手段，是一项投入少、效益高的活动，是降低国家巨额医疗费用的最有效措施。我国卫生部颁发的《社区慢性非传染性疾病的综合防治方案》也明确指出，要“努力推动以社区为基础，以健康教育和健康促进为主要手段的慢性非传染性疾病的综合防治，提高社区居民的健康水平和生活质量”。

（一）健康教育的含义

健康教育是通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健

康观念, 自愿选择有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。其目的包括: (1) 消除或减轻影响健康的危险因素; (2) 预防疾病; (3) 促进健康; (4) 提高生活质量。

(二) 健康教育的特点

健康教育有如下特点: (1) 以预防为主, 以促进健康为目标, 强调自我保健; (2) 核心是教育人们树立健康意识, 养成良好的行为习惯; (3) 实质是一种行为干预, 它提供人们改变行为所必需的知识、技术与服务等, 使人们面临促进健康、疾病预防、治疗、康复等各个层次的健康问题时, 有能力做出行为选择; (4) 它是一个系统工程, 有计划、有组织、有评价, 与传统意义上的卫生宣传不同。传统的卫生宣传通常只指知识的单向传播, 不注重宣传结果的评价和反馈。

健康教育的着眼点是促进个人或群体改变不良的行为和生活方式。行为改变、习惯养成和生活方式的进步形成了健康教育的重要目标。为此, 首先要使个体或群体掌握卫生保健知识, 提高认识水平, 建立起追求健康的理念, 并为此自觉自愿地而不是勉强地来改善自己的行为与生活方式。

(三) 健康教育的意义

1. 健康教育是卫生事业发展的必然趋势

随着疾病谱的改变, 传染性疾病和营养不良已不再是人类的主要死因, 取而代之的是慢性非传染性疾病。研究表明, 不良的行为和生活方式是慢性非传染性疾病的主要诱因。解决行为和生活方式问题, 不可能期望医药, 而是通过健康教育来促使人们建立新的行为和生活方式, 减少危险因素, 预防各种“生活方式病”, 从而促进健康。因此 WHO 把健康教育列为初级卫生保健八项任务之首, 并指出健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最为重要的。由此可见, 健康教育是卫生保健事业发展的必然趋势。

2. 健康教育是一项低投入、高产出、高效益的保健措施

当今社会, 冠心病、肿瘤、中风等慢性非传染性疾病已替代传染性疾病和营养不良而成为人类的主要死因。慢性非传染性疾病是由不健康的行为和生活方式、严重污染的自然环境和有害的社会因素所致, 而不是生物因素所致。对这类疾病, 采用控制传染病的防治方法显得十分无力。然而, 通过健康教育, 引导人们摒弃陋习, 自愿采纳科学、健康的行为和生活方式, 消除危险因素, 促进健康已取得明显成效。美国疾病控制中心 (CDC) 研究指出: 如果美国男性公民不吸烟、不过量饮酒、采纳合理饮食和进行经常锻炼, 其预期寿命可望延长 10 年。而美国每年花费数以千亿的临床医疗投资, 却难以使人口预期寿命增加 1 年。实践证明, 健康教育是一项投入少、产出高、效益高的重要保健措施。

3. 健康教育是提高人们自我保健意识的重要渠道

自我保健是指人们为维护 and 增进健康, 为预防、发现和治疗疾病, 自己采取的卫生行为以及做出的与健康有关的决定。自我保健意识和能力不能自发产生和拥有, 只能通过健康教育才能掌握和提高。健康教育能增强人们自我保健的自觉性和主动性, 促使人们实行躯体上的自我保护、心理上的自我调节、行为与生活方式上的自我控制和人际关