

健康新理念

JIANKANG ZIXUNYUAN

健康咨询员

ZHIDAO SHOUCE

指导手册

● 主编 王文良



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

健康咨询员指导手册

主 编 王文良
编 委 王文良 乔芬芬 陈冬亚
顾慧萍 陈淑芬 廖家驹
操媛媛

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 郁静
封面设计 王磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

健康咨询员指导手册 / 王文良主编. —上海:
上海中医药大学出版社, 2006. 3
ISBN 7-81010-933-2

I. 健... II. 王... III. 健康教育—咨询服务—
手册 IV. R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 159206 号

健康咨询员指导手册

主编 王文良

上海中医药大学出版社出版发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号)

邮政编码 201203

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版

上海市印刷七厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 6.125

字数 120 千字

印数 1—3 100 册

版次 2006 年 3 月第 1 版

印次 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-933-2/R. 881

定价 20.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)



前 言

健康不仅仅是不虚弱或不生病,而是指身体、心理和社会适应等的良好状态。完整的健康概念应该包括生理、心理、行为、社会和道德等五个方面的内容。因此,作为一个健康咨询员,需要了解和掌握更多的专业知识。

面对复杂多变的疾病,面对层出不穷的各种健康、养生等问题,面对各种职业、各个层次的民众,健康咨询工作无疑是一项巨大的挑战。您或许是一个出色的外科主任,也或许是一位知名的医学专家,或是一名经验丰富的社区医生,但对于健康咨询工作来说,还需要专业和经验之外的东西,不仅需要掌握来自医学、心理学、社会学、经济学和行为科学等方面的知识,而且需要掌握健康咨询工作中的方法和技巧。

自上海开展建设健康城市工作以来,全市各社



区相继建立了健康咨询服务点,许多医院也开设了健康咨询室,有成千上万名社区医生和健康促进志愿者担任着健康咨询服务工作,他们每天都在为居民的健康保健问题排忧解难,深受广大居民的欢迎和尊敬。

编写本书的目的,就是为了提高我市健康咨询服务点的服务质量,帮助健康咨询员更好地为广大居民提供优质高效的健康咨询服务。

编 者

2005 年 11 月

目 录

第一部分 健康教育与健康促进

一、健康的定义	1
二、健康教育的概念	2
三、健康教育的功能	2
四、健康教育的工作原理	4
五、健康促进的概念	5
六、健康促进的功能	6

第二部分 健康咨询概述

一、什么是健康咨询	8
二、健康咨询的原则	9
三、健康咨询的类型	12
四、健康咨询的实施过程	14
五、咨询过程中应注意的几个问题	16



六、咨询技巧	18
七、处理咨询障碍技巧	22

第三部分 养生保健

一、什么是健康	26
1. 健康新概念	26
2. 健康危机的警告	26
3. 良好的生活方式	27
4. 完整健康人	28
5. 亚健康状态	28
6. 如何变亚健康为健康	29
二、科学的衣食住行	31
1. 生活起居养生	31
2. 服饰与健康	34
3. 蛋白质与健康	35
4. “粗茶淡饭”能长寿	37
5. 科学补钙	38
三、科学的喝水方法	46
1. 一天要喝多少水	46

2. 什么时候喝水最有效	46
3. 喝什么水最解渴	46
4. 浓茶、盐水能否代替饮水	47
5. 夏天如何喝水	47
四、嗜好与行为	47
1. 戒烟的益处和方法	47
2. 睡前饮酒害处多	48
3. 饮酒同时吸烟更易致癌	49
4. “素食长寿”不科学	50
5. 几类不宜做按摩的人	50
6. 睡眠与失眠	51
7. 提倡科学的性观念	54
8. 培养高尚的业余爱好	56
五、体育锻炼	59
1. 运动要择时、择地	59
2. 对应运动促进健康	59
3. 晨练、晚练哪个更好	60
4. 锻炼方式别“从一而终”	61



六、心理健康	62
1. 心理素质	62
2. 心理健康的标志	63
3. 心理健康的测量	64
4. 积极调整心理变化	64
5. 伴你一生好心情	65
6. 学会减压	65
7. 自我心理保健	66
8. 培养乐观精神	67
9. 实现和谐自我	68
10. 养生还应养心	68
七、合理用药、保健品与健康体检	69
1. 老年人不要乱吃保健品	69
2. 10 种人忌饮药酒	69
3. 服用西洋参并非人人适宜	70
4. 补充维生素应谨慎	71
5. 为何要定时用药	72
6. 家庭用药的误区	73

7. 定期体检	74
八、养生有道	75
1. 增强免疫力七招	75
2. 简易养生法	76
3. 四季养生法	77
4. 盐每人每天6克为宜	78
5. 老年人怎样进补	79
6. 中年人怎样进补	79
7. 环境与健康	80
8. 旅行与健康	82
9. 养生保健误区	82

第四部分 常见病的预防保健原则

一、高血压病的预防保健	86
二、高血脂症的预防保健	87
三、冠心病的预防保健	88
四、中风的预防保健	89
五、胃、十二指肠溃疡的预防保健	90
六、慢性支气管炎的预防保健	91



七、糖尿病的预防保健	92
八、骨质疏松症的预防保健	93
九、类风湿关节炎的预防保健	94
十、肿瘤的预防保健	95
十一、SARS 的预防保健	96
十二、禽流感的预防保健	98
十三、伤寒和副伤寒的预防保健	100
十四、流行性感冒的预防保健	100
十五、流脑的预防保健	101
十六、病毒性肝炎的预防保健	102
十七、细菌性痢疾的预防保健	103
十八、性病和艾滋病的预防保健	104

第五部分 合理营养

一、中国膳食指南八大原则	106
二、幼儿的合理营养	106
三、青少年的合理营养	108
四、中年人的合理营养	109
五、老年人的合理营养	110

六、孕妇的合理营养	111
-----------------	-----

第六部分 家庭用药

一、家庭药物储备	113
二、怎样识别伪、劣药品	114
三、怎样识别药物是否变质	115
四、怎样识别药物的批号和有效期	116
五、家庭怎样合理使用药物	117
六、家庭用药时,怎样理解“慎用”、“忌用”和 “禁用”	118
七、家庭用药时,怎样理解“饭前”、“饭后”和 “睡前”服药	119

第七部分 健康自测

一、牙周病的自测	121
二、眼病的自测	122
三、肝病的自测	123
四、颈椎病的自测	124
五、血尿的自测	125



六、乳房的自测	126
七、呼吸功能的自测	127
八、血压的自测	127
九、糖尿病的自测	128
十、乙肝病毒血清标志物的临床意义	129
十一、生殖健康自测	130
十二、新生儿健康自测	131
十三、心理健康自测	132

第八部分 急救常识

一、触电的急救处理	133
二、误服药物的急救处理	133
三、食物中毒的处理	134
四、煤气中毒的急救处理	135
五、心脏病发作的急救处理	136
六、昏迷的急救处理	137
七、出血的急救处理	138
八、脑中风的急救处理	139
九、窒息的急救处理	140

十、骨折的急救处理	141
十一、溺水的急救处理	142
十二、人工呼吸	143
十三、心脏复苏“十要”	143

第九部分 市民卫生准则

一、食品卫生十项黄金规则	146
二、绿色食品的卫生标准	147
三、家庭消毒常用的几种方法	147
四、上海市民个体卫生行为十条	148
五、上海市民群体卫生行为十条	149

第十部分 健康热线

一、心血管疾病咨询热线	150
二、糖尿病咨询热线	151
三、呼吸疾病咨询热线	152
四、肝病咨询热线	152
五、肿瘤与移植咨询热线	152
六、失眠与抑郁咨询热线	153



七、儿童保健咨询热线	153
八、女性健康咨询热线	154
九、男性健康咨询热线	154
十、营养与减肥咨询热线	155
十一、其他疾病咨询服务热线	157
十二、医药产品咨询服务热线	157

第十一部分 上海市卫生机构地址

一、市、区级卫生管理机构	160
二、上海市专科临床医学中心	162
三、区、县医疗卫生机构	164
四、上海市 24 小时全天候药店	178
五、上海市部分特色药店	179
六、上海市平价药店	180

第十二部分 重要卫生纪念活动日



第一部分

健康教育与健康促进

一、健康的定义

随着人类文明的进步,人们对健康与疾病的认识逐步深化,于是形成了整体的、现代的健康观,这就是世界卫生组织在 1948 年对健康概念提出的新定义:“健康是身体、心理和社会适应的完好状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”这一定义具有 3 个特征:一是突破了“无病即健康”的狭隘的、消极的、低层次的健康观;二是对健康的解释从“生物人”扩大到“社会人”的范围,把人的社会交往与人际关系和健康联系起来,同时也强调了社会、政治和经济对健康的影响;三是从个体健康扩大到群体健康,以及人类生存空间的完美。这里,强调了人与环境的和谐相处,要求人们主动协调人类机体与环境的关系,保持人的健康与社会环境和物质环境的高度统一。



二、 健康教育 的概念

健康教育是以传播、教育、干预为手段,以帮助个体和群体改变不健康行为和建立健康行为为目标,以促进健康为目的所进行的系列活动及过程。

向受众传播健康信息,对目标人群进行健康观、价值观的认知教育以及保健技能的教育,针对特定行为进行干预,通过这些系列工作可以有效地帮助教育对象掌握健康知识,树立正确的健康价值观,改变不健康行为和采纳健康行为,避免危险因素,预防疾病,主动追求健康,提高健康水平。

三、 健康教育 的功能

1. 帮助人们建立健康的生活方式

在卫生保健领域,健康教育是以消除或减少不健康的行为因素来达到预防疾病、促进健康为目的的。健康教育通过信息传播、认知教育和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识和技能,树立健康观念,自愿采纳有利于健康的行为和生活方式。

2. 预防慢性非传染性疾病

不健康的生活方式直接或间接地与多种慢性非传染性疾病