


经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校教材



大学生健康教育

吴纪饶 主编



 高等教育出版社

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

大学生健康教育

吴纪饶 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/吴纪饶主编. —北京:高等教育出版社,2005.7

ISBN 7-04-016969-X

I. 大... II. 吴... III. 大学生-健康教育-教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057420 号

策划编辑 尤超英 责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔
版式设计 范晓红 责任校对 杨雪莲 责任印制 韩刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京原创阳光印业有限公司		http://www.landaco.com.cn
开 本	787×960 1/16	版 次	2005年7月第1版
印 张	24.25	印 次	2005年8月第2次印刷
字 数	430 000	定 价	30.20元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16969-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

编写组成员名单

主 编:吴纪饶

副主编:曾怀光 郝文亭 曹士云

主 审:邓树勋

编 者:(按姓氏笔画为序)

王凤阳(河北师范大学教授)

白 莉(浙江师范学院副教授)

吴纪饶(江西师范大学教授)

吴 华(江西师范大学教师)

陈更昌(东华理工大学教授)

陈济川(福建宁德师院教授)

陈伟华(广东教育学院教师)

邱少霖(上饶师范学院副教授)

周永平(浙江大学副教授)

郝文亭(海南师范学院教授)

胡隆成(海南师范学院教授)

胡伯平(陕西师范大学教授)

涂相仁(江西教育学院教授)

郭层城(西北师范大学教授)

黄文英(江西师范大学副教授)

曾庆云(赣南师范学院教授)

曾怀光(广东教育学院副教授)

曹士云(浙江师范学院教授)

戴木才(湖南师范大学教授)

前 言

7年前,在高等教育出版社的资助下,我和我的几位同行曾编写出版《大学生健康教育》一书,其初衷是解决部分普通高等学校开设健康教育课而缺教材的燃眉之急,未曾想到教材出版后的短短几年,其产生的社会反响如此之好,已成为许多高校开展大学生健康教育的首选教材,该教材集知识性、可读性和教育性为一体,深受当代大学生的青睐。

对于人的一生,7年的时间是非常短暂的,然而,正是这短暂的7年,健康教育在神州大地发生了深刻的变化。在我国,健康教育作为提高国民素质的基本策略已家喻户晓,与此同时,各类健康教育书籍,如雨后春笋,层出不穷,使健康教育的理论与实践得到不断完善。

为了满足高等学校开展健康教育工作的需要,不断将健康教育的新知识和新理论融进到大学健康教育的实践中,我们对原教材进行了修订。

修订后的新教材具有下列特点:

① 时代性。健康教育作为全人类发展的事业,是与现代医学模式的演变和人类疾病谱和死亡谱的变化密切相关的。新教材通过翔实的数据资料和大量的典型事例,深刻阐述了现代健康教育的目标和意义,同时,结合当代大学生普遍存在的心理健康与行为健康问题,突出大学生心理和行为的健康教育,使教材更贴近时代要求,满足时代发展的需要。

② 先进性。进入新世纪以后,健康教育提出了新的目标和策略。如世界卫生组织(WHO)在强调健康教育同时,更注重推进健康促进,该组织所制定的《国家健康促进行动规划框架》,把加强公共卫生体系建设放在突出的位置上。另外,2005年1月我国卫生部起草制定了《全国健康教育与健康促进工作规划纲要(2005—2010年)》,旨在规范和指导全国健康教育与健康促进工作的开展。新教材在保留原教材健康教育部分内容基础上,增设了健康教育理论基础、学习的健康干预、性健康教育和健康促进、体育锻炼的健康促进,以及有关学校与社区健康教育和健康促进的组织与管理等内容,使教材体现健康教育的新理念和新发展。

③ 可读性。新教材的基本定位是普通高校健康教育教材,可供教学时大学生阅读和自学,因此,可读性成为新教材具有生命力的最重要特征。新教材在写作风格上注重求真务实,切忌高谈阔论,代之的是典型事例的描述和评价,同时

部分章节末尾还附有事例简介和评论,努力将理性的东西融入到描述之中,增强了教材的可读性。

④ 实践性。新教材在传授健康教育理论知识的同时,更强调健康教育的行为干预。如大学生心理健康、行为的健康教育、学习与健康、人际交往与健康 and 营养与健康等章节,都把大学生的行为干预作为论述的主线,力求规范大学生的行为和行为习惯,具有一定的实践意义。新教材在健康的测量与评价一章中,增设有一些新量表,供大学生对自己和同伴的健康状况进行测量与评价,具有很强的可操作性。

本书牵头单位是江西师范大学,由全国部分高校从事健康教育教学与研究的专家和教师共同编写。2005年3月编写组在广东教育学院召开了全书初稿讨论会,教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会顾问、原理论学科组组长邓树勋教授应邀出席会议。书稿由吴纪饶教授统稿全书呈送华南师范大学邓树勋教授主审,最后由主编吴纪饶教授根据主审意见进行定稿。

参加本教材撰写的主要作者有(按章节次序):江西师范大学吴纪饶(第1、2章)、海南师范学院郝文亭(第3章)、江西师范大学黄文英(第4章)、江西教育学院涂相仁(第5章)、海南师范学院胡隆成(第6章)、广东教育学院曾怀光(第7章)、江西师范大学吴华(第8章)、河北师范大学王凤阳(第9章)、赣南师范学院曾庆云(第10章)、广东教育学院陈伟华(第11章)、浙江大学周永平(第12章)、杭州师范学院曹士云(第13、15章)和杭州师范学院白莉(第14章)等。

本书在编写过程中承蒙高等教育出版社各级领导的关心和帮助,书送审后又为出版做了大量细致的编审工作。各编写单位为本书的编写和出版给予了大力支持,特别是牵头单位江西师范大学为本书的编写和出版在人力和财力方面提供了很多帮助。另外,我们在编写过程中吸取了国内部分同志在健康教育方面的研究成果,在此,一并深致谢意。

本书虽然几经修改,但由于时间紧迫和我们的业务水平的限制,书中不妥或错误之处在所难免,敬请同行和广大读者赐教。

吴纪饶

2005.5于南昌

目 录

第一章 健康教育概述	1
第一节 健康和健康教育的基本概念	1
第二节 健康教育的原则与方法	8
第三节 大学健康教育的目的和深远意义	11
第四节 健康教育的发展	15
第二章 健康教育的理论基础	18
第一节 行为学与健康教育	18
第二节 健康教育的传播	26
第三节 预防医学与健康教育	29
第三章 大学生的心理健康	37
第一节 心理健康概述	37
第二节 大学生的心理问题与心理障碍	46
第三节 大学生的心理疾病	54
第四节 大学生心理健康咨询与干预	56
第四章 行为的健康教育	64
第一节 行为及其与健康的关系	65
第二节 促进大学生健康的行为	74
第三节 危害大学生健康的行为及其行为矫正	80
第五章 学习与健康	94
第一节 学习及其对健康的作用	94
第二节 建立科学的学习方法	99
第三节 学习健康的干预	107

第六章 人际交往与健康	125
第一节 健康的人际交往	126
第二节 恋爱健康教育	135
第七章 性健康教育	143
第一节 性科学概述	144
第二节 大学生性心理问题和心理障碍	149
第三节 常见性传播疾病及其预防	155
第四节 性健康教育和健康促进	164
第八章 营养与健康	172
第一节 大学生的营养需求	173
第二节 合理膳食与健康生活	183
第三节 自身营养状况调查	186
第九章 体育锻炼与健康促进	192
第一节 体育锻炼的健身原理、原则及健身作用	193
第二节 体适能	202
第三节 体育锻炼的运动处方	205
第四节 体育锻炼项目的选择	211
第五节 常见运动性病症与运动性损伤的预防	219
第十章 闲暇活动与健康	227
第一节 大学生的闲暇活动	227
第二节 闲暇活动对人体健康的作用	231
第三节 闲暇活动应遵循的原则	239
第十一章 生态环境与健康	242
第一节 生态环境对人体健康的影响	243
第二节 环境污染与健康	246
第三节 校园环境与健康	255
第十二章 大学生常见疾病的防治	261
第一节 常见症状及临床意义	262
第二节 常见传染病的防治	270

第三节	常见疾病的防治	278
第四节	意外伤害的急诊处理与急救方法	288
第十三章	大学生健康状况的测量与评价	301
第一节	健康测量与评价的概述	302
第二节	大学生体质健康标准测试的内容和意义	308
第三节	大学生心理健康相关量表	314
第四节	健康状况自我测量	322
第十四章	学校健康教育和健康促进的组织与管理	331
第一节	学校健康教育和健康促进的概述	332
第二节	影响学生健康的因素	336
第三节	学校健康教育和健康促进的实施	337
第四节	学校健康教育和健康促进的管理标准	342
第十五章	社区健康教育和健康促进的组织与管理	352
第一节	社区健康教育和健康促进的概述	353
第二节	社区健康教育的策略与条件	358
第三节	社区健康教育的回顾	365
第四节	大学生志愿者与社区健康教育	370

第一章 健康教育概述

【内容提要】

本章围绕大学健康教育这个主题,较系统地阐述了健康、健康教育和健康促进的概念、健康教育的原则与方法、健康教育的发展以及大学健康教育的目的与意义。

【学习目的】

1. 了解现代健康定义以及影响健康的因素。
2. 掌握健康教育和健康促进的概念。
3. 明确大学健康教育的目的和意义。

很早以前,人类为了生存和抵御各种疾病与伤害,相互传授着有关健康、医药、防病、养生健体等经验,这就有了健康教育的萌芽。但健康教育作为社会发展的一项事业,则是20世纪70年代才开始的。几十年来,健康教育发展十分迅速,它已经被越来越多的国家列为促进本国社会发展与进步的基本策略。

随着健康教育事业的发展,健康教育的理论和科学体系也在不断完善。根据健康教育的对象、目的和任务,健康教育可区分为学校健康教育、社区健康教育、医院健康教育、农村健康教育、公共场所健康教育等,其中学校健康教育是基础。本章将围绕大学生健康教育这个主题,对健康和健康教育的概念、健康教育的原则与方法、健康教育的发展以及大学健康教育的目的与意义等问题,进行系统阐述。

第一节 健康和健康教育的基本概念

一、健康的概念

健康是人生的第一财富,正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出

的：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”当代的大学生，是国家和民族未来的希望，健康对他们更是学业有成、身心全面发展、生活愉快的基础。然而，什么是健康？健康人的标志有哪些？对于这些问题，并不是每一个大学生都能正确认识的。

（一）健康的定义

长期以来，人们习惯把身体“无病”或“不虚弱”，称之为健康，并认为，身体有了病，只要积极求医治疗，健康就有了保障。其实，这只是对健康的一种古老、朴实和直观的理解。这种认识没有明确健康的实质，仅仅借助于所谓健康的对立面“疾病”来定义健康，是不确切的。现代研究认为，健康与疾病虽然是相互对立的两种状态，但两者并不是非此即彼，在它们之间还存在着一个灰色区域，被称为亚健康状态，这种状态常无病，但并非健康。事实上，临床上的身体“有病”与“无病”之间也没有一个明确的界限，有时两者还很难截然分开。有的人体内可能潜伏着某种病理性缺陷或功能不全，而尚无症状和体征，表面仍是“健康”的，只有在出现症状和体征时才被认为生病。然而，有些疾病，一旦出现临床表现，就可能已是病人膏肓了，如肝癌、肺癌等疾病。

“机体功能活动正常”就是健康，这是对健康的另一种认识。这种认识尽管较客观地反映了健康在生物学方面的本质，但它在注意到人的生物属性时，却忽视了人的社会属性，未能涉及人的心理状态和社会环境对人健康的影响，因此，也是不全面的。譬如一个生理功能正常但精神却处于崩溃的人，显然不能认为是健康者。

较确切的**健康概念**，是世界卫生组织(WHO)1948年在其宪章中所提出的：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会适应方面的完美状态。”该概念认为人的健康是人的生理、心理健康和对社会良好适应的综合，充分反映了健康的生物学和社会学特征，成为现代世界各国积极推崇的、最具权威和最有影响的健康定义。当然，也有人对此提出异议，认为世界卫生组织所倡导的“健康”是人生的完美状态，对每个人来说是可望而不可即的。对此，我们应有客观的理解。应该说，世界卫生组织所提倡的身体、心理健康和社会良好适应的三维健康观，揭示了健康概念的精髓，它是现代社会每一个人所应该执意追求的目标。

在现代社会中，工业化和科学技术的迅速发展，一方面以其巨大的力量推动着社会进步，另一方面，又给人们的精神和社会环境造成不良的影响。

例如,紧张的工作、快速的生活节奏、工作中遇到的挫折、恶劣的人际关系等等,使相当一部分人承受着前所未有的心理压力,使得心理障碍和心理疾病的发生率迅速提高。据一些资料统计,全世界至少有5 000万人患有严重精神病,3亿人由于对环境的适应能力下降,产生严重神经质、精神障碍和周围神经疾病。在我国,20世纪50年代精神病的患病率不超过3%,但现在,这个比例已经上升到12.69%。北京、上海医院门诊病人中约有三分之一患心身性或精神性疾病。对天津5万名大学生调查结果也表明,16%以上的大学生有不同程度的心理障碍,主要为恐惧症、强迫症、神经性抑郁症、情感危机症和多疑症等。由此,一个健康的人除了身体健康外,还应具备健康的心理和对社会环境的良好适应。也就是说,健康应是人的身体、心理健康和对社会环境良好适应的总和。

(二) 健康人的标志

健康既然是身体、心理健康和对社会良好适应的综合,那么,怎样才能称得上是一个健康的人呢?世界卫生组织曾提出衡量个体健康的基本标志,归纳起来有以下要点:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;②处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;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能抵御一般性感冒和传染病;⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉丰满、皮肤富有弹性,走路轻松。这10个要点,通俗易懂,有很强的可操作性,较全面地概括了健康人的基本表现。

(三) 道德健康

1989年,世界卫生组织根据现代社会和现代人的状况,还将人的“道德健康”寓于健康概念之中,认为人的健康应是“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四个方面。这是对健康概念的扩展,它将人的健康推广到个体、人群乃至社会健康,是对健康概念更为全面的表述,这对促进人类文明和进步将起到更加积极的作用。

(四) 人人健康

当前,随着社会的进步,健康被不断赋予新的内涵。如世界卫生组织《阿拉木图宣言》中指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界

范围内的一项最重要的社会性目标”，并号召人们树立“人人健康，健康为人人”的观念。由此看来，健康是人的一项基本需求和权利，也是社会进步的重要标志和潜在动力，人人都应重视健康价值，并致力于实现“人人享有健康”的社会目标。

二、影响健康的因素

对健康概念的充分了解，只是认识健康和追求健康的一个方面，要知道，实现人的健康不是一件容易的事情，因为健康与人生命活动中的众多因素存在着密切联系，它不断地受这些因素的影响和制约。20世纪70年代，加拿大学者德弗(Dever)提出了所谓健康域概念，他把影响健康的诸多因素归纳为四个方面：即人的行为与生活方式、人类自身的生物学因素、生活环境和保健服务制度。深入阐明这四个方面对健康的影响，有助于加深对健康概念的理解。

(一) 人的行为、生活方式与健康

人的行为是人为了个体生存和种族延续而适应不断变化环境时所作出的反应或一切活动的总称，它既包括人的本能性活动，也包括人所从事的劳动和人际交往等高级的社会活动。人的生活方式是社会及其组成人群中占优势的社会和个人的卫生规范，是人们长期受一定民族文化、经济、社会习俗、规范以及家庭影响而形成的一系列生活意识、生活习惯和生活制度。

在现代社会，人们越来越清楚地认识到，不良的行为和生活方式是影响人健康的主要原因。世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细的调查，认为自20世纪70年代以后，在发达国家导致死亡的主要病因是心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡以及由环境污染所致疾病等，而这些疾病的起因都与人们滥用酒精、药物、过度饮食、缺乏体育锻炼、吸烟、吸毒、性淫乱等不良行为和生活方式有关。在发展中国家，疾病的发生虽然主要是由贫困所造成的恶劣生活环境和条件造成的，但不良卫生行为和习惯仍然是致病的重要原因。

(二) 人类自身的生物学因素与健康

从广义角度上认识，影响人类自身健康的生物学因素应包括人体内各器官系统的功能状态、机体对各种致病因子的抵御能力、人的成熟与老化以及遗传作用等方面。随着医学科学的进步，那些曾经严重威胁人类健康的

传染性疾病已得到控制,但绝对不能认为人类与传染病斗争的历史使命已完成,只要条件成熟,已经得到控制的传染性疾病仍有可能死灰复燃,继续威胁人类的健康。人口的成熟与老化是不可抗拒的。据国内公布的统计资料表明,20世纪80年代末我国50岁以上人口有1.5亿,约占总人口的14%,而20世纪末已超过2亿,到2015年,这个数字将增加到3亿,约占总人口的20%;65岁以上人口,20世纪80年代末约5500万(占总人口的5%),到2015年后,将增加到1.8亿(占总人口的12%)。以上数字表明,我国将很快步入“老年型”国家的行列。人进入老年期后,由于年龄的增长,身体形态、功能和心理状态都将发生退行性改变。一些慢性非传染性疾病(如中风、冠心病和肿瘤等)、意外死亡在这类人群的发生率特别高。

(三) 生活环境对健康的影响

人类生存的环境包括自然环境和社会环境。自然环境又称为物质环境,可分为原生环境和次生环境。原生环境是指天然形成的环境,它与人类活动所造成的污染无关。这一类自然环境有许多分布适量的自然因素,如正常化学组成的大气、水、土壤、微小气候及优美的绿化等,它们对人的健康起促进作用。但是也有些地区,由于地理、地质的原因,其水或土壤中出现一些元素过多或过少,可能使人发生区域性疾病。次生环境是指由于工农业生产和人们居住等对自然施加的额外影响,而引起人类生存条件改变的环境,它是危害人类健康的主要自然环境因素。如一些发展中国家日益严重的过度开发,导致森林覆盖面积减少、水土流失、空气污染,致使生态环境严重恶化,从而威胁人的健康。

社会环境又称非物质环境,是指人类生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等,它包括社会政治制度、经济与文化教育水平和人口状况等。广义的社会环境还包括人的行为方式、心理状态和医疗服务等。社会环境不仅可直接影响个体和人群的健康状况,而且还可以影响自然环境和人的心理活动,已成为某些疾病发生和死亡的主要原因。

(四) 社会保健制度与健康

保健是包括对疾病患者进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。显然,健全的社会保健制度,是维护和促进健康的重要保障。

社会保健制度涉及多个方面,而其中最重要的是建立和健全初级卫生

保健制度。世界卫生组织在其著名的《阿拉木图宣言》中曾提出,“初级卫生保健”是实现“人人享有卫生保健”战略目标的关键。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度,它的特点是能针对本地区人群中存在的主要卫生问题,相应地提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如开展针对性的健康教育、提供安全饮用水和基本卫生设施、改善食品供应及合理营养、开展妇幼保健和计划生育、地方病的预防和控制、常见病和外伤妥善处理、主要传染病的免疫接种、提供基本药物等。这样,就使所有个人和家庭在所能接受和提供的保健服务范围内,享受到基本的社会保健。

三、健康教育和促进健康

健康教育的概念,是与医学模式的演变和对健康概念的界定相关的。在生物医学模式的时代,人们把对健康的追求,归结于对疾病的积极诊断和治疗,此时,健康教育仅仅是传播医学卫生知识的手段,被称为“卫生教育”或“卫生宣传工作”。20世纪六七十年代以后,由于世界范围内疾病谱和死亡谱的演变,人们开始认识到人的行为和生活方式与习惯是影响健康的主要原因,纯生物医学模式被生物-心理-社会医学模式所取代,健康教育成为联结健康知识与健康行为的桥梁。正如世界卫生组织健康教育处前处长慕沃勒非博士1981年所提出的,“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望,知道怎样做以达到这样的目的,每个人都尽力做好本身或集体应作的努力,并知道在必要时如何寻求适当的帮助”。

由此,健康教育就是以健康为目的,通过有计划、有组织、有步骤的社会教育活动,帮助人们自觉地采取有利于健康的行为和生活方式,消除或降低影响健康的危害因素,以便预防疾病,提高生活质量,并对教育效果作出评价的过程。

依据健康教育概念,健康教育首先是一项社会教育活动,其核心是教育人们树立正确的健康观,增强自我保健和群体保健的意识与能力,创造一种全民族的乃至世界范围的健康意识文化。为此,它必须提供人们认识和改变有害健康行为和生活方式所必需的知识、技能与服务,并促使人们合理地利用这些服务。

其次,健康教育有明确的目标或目的。现代的健康教育强调改变与个体和人群健康相关的行为与生活方式,以提高生活质量。为了实现这一目标或目的,健康教育有严密设计的规划,有领导的支持和群众的积极参与,

同时还要对教育效果作出评价。这就决定了健康教育不同于一般卫生宣传。卫生宣传只是实现特定教育目的的手段,一般为单纯的知识传播,多无周密计划,尤其对计划的长期目标、行为目的缺乏明确的规定,实践证明其预期效果不够理想。以吸烟为例,我国在20世纪的80年代初就开展劝阻吸烟活动,但烟民有增无减。许多发达国家都试图通过卫生宣传来改变人们的不良行为,实践证明是不可行的。健康教育的实质是一种干预措施。在现代健康教育中,不排除采取积极的行政干预,以促进健康教育达到预期的效果。

另外,健康教育是一种有计划、有组织、有系统的社会活动。在健康教育中,个人行为 and 生活方式的改变不应视为个人孤立的行动。因为人的许多行为和生活方式通常受文化背景、社会关系、社会经济状况及个性等因素的影响,而且,在行为方式中,各种行为又是相互交错、相互影响的,更多的行为还涉及生活状况,如居住条件、饮食、娱乐、工作情况等。此外,当个人作出有关健康行为决定时,往往受到个人无法控制的因素的制约,如工作条件、市场供应、教育水平、经济和环境状况、社会规范和社会习惯等。因此,健康教育必须成为一种有计划、有组织、有系统的社会活动,既有健康信息的传播,又有在调查研究基础上制定与实施的健康干预活动。

健康促进是随着健康教育的发展提出来的。当前在健康教育领域中,人们更多地关注健康促进,认为健康促进是更广泛意义上的健康教育活动。健康促进有很多定义。世界卫生组织在首届国际健康促进大会通过的《渥太华宪章》指出:“健康促进是促使人们维护和改善他们自身健康的过程,是协调人类与环境的战略,它规定个人与社会对健康各自所负有的责任。”著名的健康教育学家 Green 和 Kreuter 等人认为,“健康促进指一切能促使行为和生活条件向有益于健康改变的教育和环境支持的综合体”,即健康促进=健康教育+环境支持。1995年世界卫生组织发表的《健康新视野》提出,“健康促进指个人与家庭,社区和国家一起采取措施鼓励健康行为,增强人们改进和处理自身健康问题的能力”。2000年世界卫生组织前总干事布伦特兰在第五届全球健康促进大会上对健康促进作了更为清晰的诠释,她指出“健康促进就是要使人们尽一切可能让他们的精神和身体保持在最优状态,宗旨是使人们知道如何保持健康,在健康的生活方式下生活,并有能力作出健康的选择。”由此,健康促进是一个包括完善社会政治、经济、法律、文化和教育的综合过程,它不仅要求个人加强健康意识,致力于健康行为和健康生活方式,而且要求通过改变不利于健康的社会环境和经济条件来促进健康。