



良好的健康状况
和由之而来的愉快情绪
是幸福的最好资金

干部 健康教育 知识

长沙市爱卫办
长沙市健康教育所

干部健康教育知识

编写：杨先义 言丽华

戴 云 周 平

审稿：黄 河

长沙市爱卫办
长沙市健康教育所 编

前 言

近十年来,全世界健康教育与健康促进事业正在迅速发展,它对保护人类健康的战略意义,已得到人们的公认。我国的健康教育作为一门新兴的学科则刚起步不久,全国爱卫会、卫生部对健康教育非常重视,在一些高等医学和师范院校设立了健康教育教研室,编印了健康教育教材,开设了健康教育课。各地设立了健康教育机构,开展了很多健康教育工作。

在今年的国家卫生城市检查标准中,增加了对政府部门公务员应用《健康知识问卷》和《健康行为调查表》进行考核的内容,并且要求健康知识知晓率达80%以上,行为形成率达70%以上,为了宣传健康知识,我们编印了这本小册子供机关干部、公务员学习。由于编者水平有限,不妥之处在所难免,敬请各位批评指正。

编 者

一九九八年五月

目 录

1. 什么是“健康”？	1
2. 健康的标准是什么？	1
3. 心理健康的标准是什么？	2
4. 什么是“健康教育”？	2
5. 健康教育的目的、任务是什么？	3
6. 新时期党的卫生工作方针是什么？	3
7. 世界卫生组织当前关注的十大公共卫生问题是什么？	3
8. 什么叫学校健康教育？为什么说少年儿童健康教育是健康教育的重点对象？	4
9. 医院健康教育有哪些有利条件和优势？	5
10. 什么叫社区、社区健康教育？	6
11. 怎样选择正确的娱乐方式？	7
12. 怎样做到劳逸适度？	8
13. 居室环境有何要求？	9
14. 体育锻炼应注意些什么？	11
15. 什么是科学的睡眠方法？	11

16. 什么是健康行为？	12
17. 什么是公共场所卫生公德？	14
18. 为什么说“吸烟是人生第一杀手”？	14
19. 吸烟的人容易患什么病？	15
20. 孕妇吸烟对胎儿有什么危害？	15
21. 我国法定管理的传染病有哪些？	16
22. 什么是计划免疫？	17
23. 什么是最佳结婚年龄与生育年龄？	18
24. 母乳喂养有什么好处？	19
25. 怎样预防遗传病？	19
26. 为什么要禁止近亲结婚？	20
27. 妇女月经期饮食要注意什么？	21
28. 如何平安渡过更年期？	21
29. 什么是碘缺乏病？	22
30. 为什么要吃碘盐？	23
31. 购买、存放和食用碘盐应注意什么？	24
32. 什么是营养素？	25
33. 我国的“膳食指南”有什么要求？	25
34. 为什么早餐要吃好？	26

35. 食物中毒有什么特征?	27
36. 食物中毒有哪几种? 如何预防?	27
37. 什么是高血压, 以及如何控制?	28
38. 高血压病的治疗原则是什么?	30
39. 什么是高脂血症?	30
40. 什么叫心绞痛?	31
41. 什么是心肌梗塞?	31
42. 预防心绞痛发生的方法有哪些?	32
43. 高血压病、冠心病病人生活起居要注意些什么?	32
44. 肺源性心脏病病人的自我保健要注意些什么?	33
45. 怎样预防冠心病?	34
46. 什么是糖尿病及治疗上应注意些什么?	35
47. 怎样预防肿瘤?	36
48. 肿瘤的“八大警号”是什么?	37
49. 肿瘤的“十大症状”是什么?	38
50. 为什么要学点性科学知识?	39
51. 什么是性传播疾病及怎样预防?	39
52. 艾滋病是如何传播的?	40
53. 污染的大气对人体健康有哪些危害?	41

54. 火灾发生后被困楼中的人如何脱离危险?	42
55. 烧烫伤的家庭自救是什么?	42
56. 四害传播哪些疾病?	43
57. 怎样预防慢性支气管炎?	43
58. 怎样预防病毒性肝炎?	44
59. 怎样预防急性结膜炎?	45
60. 怎样预防煤气中毒?	46
61. 怎样防止触电事故发生?	47
62. 怎样预防“空调病”?	47
63. 怎样预防狂犬病?	48
64. 如何救治中暑?	49
65. 怎样预防溺水?	50
66. 如何打急救电话“120”?	50
67. 中国红十字会在国内重点任务是什么?	51
68. 目前我国农村健康教育工作现状如何? 九亿农民健康教育的目的是什么? 全国爱卫会与卫生部对九亿农民健康教育在大众传播方面有什么录相、专著资料提供?	52

1、什么是健康？

健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且应保持体格方面，精神方面和社会幸福的完善状态。健康是基本的人权，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目标。

2、健康的标准是什么？

世界卫生组织制定的健康标准是：

一、有充沛的精力，能从容不迫担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过份的紧张和疲劳；

二、处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；

三、善于休息，睡眠好；

四、应变能力强，能适应外界环境各种变化；

五、能够抵抗一般性感冒和传染病；

六、体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调；

七、眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；

八、牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；

九、头发有光泽，无头屑；

十、肌肉丰满，皮肤有弹性。

3、心理健康的标准是什么？

一、情绪：有自我控制能力，情感表达恰如其分，举止得体，情绪稳定，心情愉快。

二、适应力：能正确对待外界影响，与社会协调一致，努力适应环境。

三、意志：意志坚强，有一定耐受力，能把困难变成奋斗的动力，在逆境中奋发图强。

四、行为：行为协调，言行、表里一致，有完整的人格。

五、社交：有一定的社交能力，与人交往适度，择友得当，能正确处理生活中的人际关系。

六、智力：智力发育正常，思维敏捷，精力充沛，注意力集中，能保持较高的工作学习效率。

4、什么是“健康教育”？

“健康教育”是指通过有计划、有组织、有系统的社会和教育活动，促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康和提高

生活质量。

5、健康教育的目的、任务是什么？

健康教育的目的是通过健康教育的过程，以改善、达到、维持和促进个体及社会的健康状况。

健康教育的任务有：

一、建立或促进个人、社会对预防疾病和保持健康状况的责任感。

二、促进个体和社会采用明智的决策或选择有利于健康的行为。

三、有效地促进全社会关心健康和疾病的预防问题。

四、促进社会主义精神文明建设。

6、新时期党的卫生工作方针是什么？

新时期党的卫生工作方针是：以农村为重点，预防为主，中西医并重，依靠科技与教育，动员全社会参与，为人民健康服务，为社会主义现代化建设服务。

7、世界卫生组织当前关注的十大公共卫生问题是什么？

干部健康教育知识

到的信息,世界卫生组织当前关注的10个具有全球意义的公共卫生问题是:

一、目前全球艾滋病流行状况。

二、新发现和再度回升的传染病。新发现的传染病如艾滋病、埃博拉出血热、军团病等,再度回升的传染病如结核病霍乱,登革热和白喉、疟疾等。

三、结核病。结核病在当前是对成年人的头号杀手。

四、全球有望消灭的疾病,如脊髓灰质炎、麻风病等。

五、吸烟——21世纪的瘟疫。

六、重视全球儿童与青少年卫生保健。

七、环境与健康。

八、老龄人口和肿瘤、心血管疾病的防治。

九、生殖卫生与健康。

十、营养和食品问题。

8、什么叫学校健康教育?为什么说少年儿童健康教育是健康教育的重点对象?

学校健康教育是学校系统教育的重要组成部分,主要通过课内外的各种教育方法,有目的、有

计划、有组织地培养学生的各种有益于自身、社会 and 全民族的健康行为和习惯,提高卫生科学知识水平,自觉地改造、保护环境,能动地与危害身心健康的各种主客观因素进行斗争,从而达到预防和减少儿童少年某些常见病和多发病,尽可能地避免意外伤害事故,增强体质,促进身心发育,为一生健康奠定基础。

儿童少年是健康教育的重点对象,因为个体的健康行为与习惯的培养,始于生命早期。

一、儿童少年可塑性大,模仿力强,容易在建立巩固的动力定型的基础上,养成良好的卫生习惯。

二、儿童少年成长的主要环境是家庭和学校,而学校是学生接受系统科学文化知识的场所,可以结合基础教育,普及卫生科学知识。

三、通过学生向家庭成员传递信息,有助于形成讲卫生的新风尚。

四、通过健康教育有利于调动少年儿童对卫生保健工作的积极性和主观能动性。

9、医院健康教育有哪些有利条件和优势?

医院健康教育是整个健康教育的一个非常重

干部健康教育知识

要的部分,在医院这个特定的场合开展健康教育,具有其他场合所不具备的有利优势,这些优势是:

一、针对性强。“失去的东西,倍感可贵”,健康更是如此。当一个人处于健康状态时,往往体会不到健康的可贵和幸福,体会不到健康知识的重要性,因而对各种卫生防病知识缺乏自觉要求,然而,一旦受到疾病的折磨,对卫生知识的渴望,则会大大提高,这时也最容易、最自觉接受健康教育。

二、高技术优势。医院有各种专家,有广大的医护人员,他们是开展健康教育最有权威、最有影响的人物,他们不但掌握系统的医药卫生知识,而且直接为病人服务,了解他们的要求和心理变化,病人及家属对他们的健康教育深信不疑,加之教育的科学性针对性强,容易取得明显的效果。

三、病人相对集中。特别是住院病人有相当多的时间,参与健康教育活动,并且易于按不同疾病分类,(如高血压、糖尿病,母乳喂养等)有针对性地开展健康教育。

10、什么叫社区、社区健康教育?

社区就是人们在地域中的社会性集合和组

织,它为人们提供居住、生活、工作场所。它包括居民住宅、机关、工厂、商店、学校、医院和娱乐场所等。界定社区的范围有三条标准:一是按行政区;二是按经济区;三是按服务中心所能达到的范围来划社区。

社区健康教育是指以社区为单位(在城市可以是居委会、街道办事处,甚至区、市),以促进该社区居民健康为目的,制定开展综合性的健康教育规划,让全社区人民关心自己的健康问题,积极参加本社区健康教育活动,提高自我保健意识,采用健康行为,提高生活质量,预防疾病。开展上述工作,必须由当地政府的重视,卫生行政部门的支持,乃至全社会的参与。

11、怎样选择正确的娱乐方式?

娱乐作为人类一种活动形式,它将伴随每个人渡过漫长的一生。娱乐是人们精神和体力的调剂活动。它的形式多种多样,主要有文艺和体育两大类,如唱歌、跳舞、演奏乐器、绘画、书法,以及看电影、电视、文艺演出等均属文艺类,而打球、做健身操、玩牌、踢毽、放风筝、钓鱼、溜冰、游泳、旅游等均属体育类。娱乐主要给人们提供了精神上的

干部健康教育知识

享受和体力、智力方面的锻炼,是人类生活中不可缺少的重要部分。

健康、愉快的娱乐活动能使人得到精神上的享受,它不仅能够帮助人们松弛身体、消除疲劳、舒畅精神,从而精力充沛地投入工作,还有增长知识,陶冶情操,健身防病的作用,应该积极提倡。参加娱乐活动,要有节制,切不可放纵,过度娱乐将有害身心健康。

娱乐还要因人而异。不同年龄、职业、文化层次、兴趣爱好的人,其娱乐形式也不同。例如老年人则不适宜激烈的运动,而以养花、种草、书法、垂钓、棋牌为宜;而青年人精力充沛,可进行各种运动量较大的体育性娱乐运动。

12、怎样做到劳逸适度?

长时间连续不断地工作,加班加点也不休息一下,不是一种有效利用时间的好方法,看上去好像在忙,一分钟也不能停。实际上,工作时间过长,精力锐减,身体疲劳,随之而来的厌烦、紧张。而恰当地休息,不仅能帮助恢复疲劳,而且可精神得到放松,有利于提高工作与学习的效率。

休息的方式多种多样,归纳起来有动的、静的

和松驰性休息三大类。对于紧张的脑力劳动者来说,松驰与动的休息是最好的恢复疲劳的方式。疲劳后可以做工(或课)间操,倒背双手散步,深深地呼吸几口室外的新鲜空气;或者听听音乐、戏曲,或自己哼些小曲、品茶谈天等,都能放松精神和肌肉,恢复脑的创造力。对于体力劳动者来说,当其十分疲劳时,应采取静的休息方式,如躺下休息,通过酣睡,把失去的能量补充回来,把堆积的废物排除出去。如果疲劳不重,可以往床上躺一躺,闭目静息,让全身肌肉和精神完全放松。不论是脑力,还是体力劳动,一天以后都要有充足睡眠,以便身体的恢复。

只有合理休息,劳逸结合,才能保证精力旺盛,工作效率高,身体健康。

13、居室环境有何要求?

一、住房的朝向,以坐北朝南好。太阳光中含有紫外线,除了能杀灭细菌外,紫外线还能帮助人体钙的吸收。

其次,住房地基最好高而干燥。潮湿使人体散热过多,感到寒冷,在夏天会妨碍人体表面汗液的蒸发,使人感到闷热。

干部健康教育知识

二、室内照明

合理采光照明,能使视觉机能和神经系统处于舒适状态,提高工作效率。如果房间内采光照明不良。不仅会造成视觉机能过度紧张,引起全身疲劳,还会产生近视。

为了健康和生活工作需要,人们白天通过窗户进行采光,晚上或在没有阳光的情况下,采用电灯发出的光亮来进行照明。除了采用吸顶灯或吊灯作为全照明外,房间内还可适当安排壁灯、落地灯和台灯作为局部照明。

三、室内布置

对新建或新装饰的住房应开启门窗通风以降低空气中化学物的污染程度。

住房布置要求外观的舒适性和完整性的统一。

墙面色彩的选择各有所在,但从科学的角度来说,如房间较暗,以白色为好;房间宽敞光线充足,则以淡橙、浅蓝、嫩绿色为好。顶部颜色淡一些,下面深一些。

对面积较小的住房,布置时可多增加一些镜面玻璃的装饰,通过镜面的折射、反射可扩大空间