



中等职业教育卫生部规划教材
全国中等卫生职业教育教材评审委员会审定

全国中等卫生职业学校教材

供 卫生保健 专业用

保健学基础

主 编 李胜利

副主编 卢玉清



人民卫生出版社

全国中等卫生职业学校教材

供卫生保健专业用

保 健 学 基 础

主 编 李 胜 利

副主编 卢 玉 清

编者（按姓氏笔画为序）

刘 锴（山东省济南卫生学校）

刘铁柱（河北省沧州卫生学校）

卢玉清（湖北省襄樊高职学院医学分院）

余万春（安徽省巢湖卫生学校）

李 宁（江西省卫生学校）

吴 昆（江苏省无锡卫生学校）

李春坚（广西医科大学附设护士学校）

李胜利（河北省沧州卫生学校）

杨胜文（贵州省黔南州卫生学校）

杨柳青（重庆市万州卫生学校）

潘冰莹（广东省广州卫生学校）

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

保健学基础/李胜利主编. —北京:人民卫生出版社,
2002

ISBN 978-7-117-04912-2

I. 保… II. 李… III. 保健-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 045093 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

保 健 学 基 础

主 编: 李胜利

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 22

字 数: 496 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 版第 6 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-04912-2/R·4913

定 价: 21.50 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

中等职业教育卫生部规划教材编写说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育改革规划,卫生职业教育教学指导委员会根据我国城乡卫生事业发展对中等卫生专门人才的需要,依据教育部有关文件精神,对“中等职业学校专业目录”中规定的医药卫生类 11 个专业编制了指导性教学计划与教学大纲。根据卫生部的部署,由卫生部教材办公室统一编辑、出版了医药卫生类 11 个专业的教学计划和教学大纲,按照新的教学计划和教学大纲的要求组织全国中等卫生学校的力量,编写了“中等职业教育卫生部规划教材”,这套教材将于 2001 年秋季开始陆续供各中等卫生学校使用。

这套教材全面贯彻素质教育的思想,从社会发展对高素质和中、初级卫生技术专门人才需要的实际出发,注重对学生的创新能力和实践能力的培养,既继承了 1994 年卫生部颁发的专业教学计划的科学、严谨、强化专业培养目标的优势,又充分考虑到社会发展、科技进步和终身教育的需要,贯彻了以全面素质为基础,以能力为本位的职教观念。为了保证“中等职业教育卫生部规划教材”的编写质量,2001 年 4 月成立了“全国中等卫生职业教育教材评审委员会”,在今后教材的规划、组织、编写、管理、使用、培训、评审等工作中,起参谋、纽带作用。

希望各校师生在使用“中等职业教育卫生部规划教材”的过程中,注意总结经验,及时提出修改意见建议,使其质量不断完善和提高。

卫生部教材办公室

2001 年 6 月

全国中等卫生职业教育教材评审委员会

顾问：祁国明

主任委员：孟祥珍

副主任委员：夏泽民 姜渭强

委员（以姓氏笔画为序）

王玉玲 王 辉 王锦倩 邓步华 兰文恒

孙兆文 李常应 巫向前 吴德全 陈明非

金东旭 罗 刚 赵汉英 姜 辉 梅国建

熊云新 廖福义

秘书长：张 苇

第一批中等职业教育卫生部规划教材品种

- | | |
|-----------------|-------------|
| 01.《语文（上、下册）》 | 主 编：郭常安 |
| | 副主编：刘重光 |
| 02.《英语（上、中、下册）》 | 主 编：梁遇清 |
| | 副主编：孙国棣 |
| 03.《数学（上、下册）》 | 主 编：秦兆里 |
| | 副主编：秦玉明 |
| 04.《物理》 | 主 编：刘发武 |
| 05.《化学》（国家规划教材） | 主 编：张锦楠 |
| 06.《计算机应用基础》 | 主 编：刘书铭 |
| 07.《正常人体学基础》 | 主 编：刘英林 |
| | 副主编：刘桂萍 欧阳槐 |
| 08.《解剖生理学基础》 | 主 编：彭 波 |
| | 副主编：江 红 王汝信 |
- （共 8 种教材，2001 年秋季已出版）

第二批中等职业教育卫生部规划教材品种

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ※01.《病原微生物学与免疫学基础》 | 主 编：姚秀滨 |
| ※02.《病理学基础》 | 主 编：丁运良 |
| | 副主编：王志敏 |
| ※03.《药理学基础（一）》 | 主 编：王开贞 |
| ※04.《心理学基础》 | 主 编：陆 斐 |
| ※05.《护理概论》 | 主 编：李晓松 |
| 06.《护理技术》 | 主 编：马如娅 |
| | 副主编：鲍曼玲 |
| 07.《临床护理（上册）》 | 主 编：夏泉源 |
| | 副主编：党世民 蔡小红 阎国钢 |
| 08.《临床护理（下册）》 | 主 编：夏泉源 |
| | 副主编：辛琼芝 张静芬 |
| 09.《社区保健》 | 主 编：陈锦治 |
| | 副主编：黄惟清 |
| 10.《遗传与优生》 | 主 编：康晓慧 |
| 11.《产科学基础》 | 主 编：宋秀莲 |
| | 副主编：谢 玲 |

- | | |
|-----------------|-------------|
| 12. 《妇婴保健》 | 主 编：倪必群 |
| ※13. 《药理学基础（二）》 | 主 编：范志刚 |
| 14. 《中医学基础》 | 主 编：廖福义 |
| 15. 《常用诊疗技术》 | 主 编：于三新 |
| | 副主编：常唐喜 |
| 16. 《疾病概要（一）》 | 主 编：闫立安 |
| | 副主编：王志瑶 |
| 17. 《疾病概要（二）》 | 主 编：任光圆 |
| | 副主编：戴 琳 |
| 18. 《康复医学概论》 | 主 编：李茂松 |
| 19. 《健康教育》 | 主 编：肖敬民 |
| 20. 《预防医学》 | 主 编：陈树芳 |
| | 副主编：张兆丰 |
| 21. 《保健学基础》 | 主 编：李胜利 |
| | 副主编：卢玉清 |
| 22. 《急救知识与技术》 | 主 编：谢天麟 |
| 23. 《康复功能评定》 | 主 编：章 稼 |
| 24. 《康复治疗技术》 | 主 编：梁和平 |
| | 副主编：刘海霞 |
| 25. 《康复护理技术》 | 主 编：王瑞敏 |
| 26. 《疾病康复学》 | 主 编：李忠泰 |
| | 副主编：李贵川 |
| ※27. 《有机化学》 | 主 编：曾崇理 |
| 28. 《分析化学》 | 主 编：李锡霞 |
| 29. 《寄生虫学检验技术》 | 主 编：尹燕双 |
| 30. 《免疫学检验技术》 | 主 编：鲜尽红 |
| 31. 《微生物学检验技术》 | 主 编：郭积燕 |
| | 副主编：董 奇 |
| 32. 《临床检验》 | 主 编：赵桂芝 |
| | 副主编：何建学、黄斌伦 |
| 33. 《生物化学检验技术》 | 主 编：沈岳奋 |
| | 副主编：费敬文 |
| 34. 《卫生理化检验技术》 | 主 编：梁 康 |
| | 副主编：何玉兰 覃汉宁 |
| 35. 《病理学检验技术》 | 主 编：姜元庆 |
| | 副主编：马 越 |
| 36. 《无机化学》 | 主 编：刁凤兰 |
| 37. 《生物化学》 | 主 编：程 伟 |
| 38. 《组织胚胎学》 | 主 编：赵 明 |

- | | | |
|--------------------------|---------|-----|
| 39. 《免疫组织化学和分子生物学常用实验技术》 | 主 编：王学民 | 田乃增 |
| 40. 《临床病理诊断基础》 | 主 编：陈家让 | |
| ※41. 《口腔解剖生理学基础》 | 主 编：李华方 | |
| | 副主编：谢善培 | |
| 42. 《口腔疾病概要》 | 主 编：李葛洪 | |
| 43. 《口腔修复材料学基础》 | 主 编：杨家瑞 | |
| 44. 《天然药物化学》 | 主 编：王 宁 | |
| 45. 《药物化学》 | 主 编：唐跃平 | |
| 46. 《天然药物学基础》 | 主 编：李建民 | |
| | 副主编：张荣霖 | |
| 47. 《药理学基础》 | 主 编：姚 宏 | |
| | 副主编：吴尊民 | |
| 48. 《药事管理》 | 主 编：张乃正 | |
| 49. 《药物分析化学》 | 主 编：李培阳 | |
| | 副主编：吴凯莹 | |
| 50. 《药剂学基础》 | 主 编：陈明非 | |
| | 副主编：方士英 | |
| 51. 《药品经营与管理》 | 主 编：张钦德 | |
- (标※8 种为 2002 年春季教材，其余 43 种为 2002 年秋季教材)

前 言

健康长寿是人类永恒的追求。为了满足人民群众日益增长的保健服务需求,顺应世界医学科学发展的趋势,2000年教育部、卫生部在新颁布的中等职业教育医药卫生类专业目录中,增加了卫生保健专业。《保健学基础》是卫生保健专业的主干课程,也是我国医学教育中一门新建学科。

本教材以2001年卫生部颁发的《卫生保健专业教学计划和教学大纲》为依据,按照中等职业学校规划教材必须体现五性(思想性、科学性、先进性、启发性、适用性)的要求,对原中等卫生学校第三版卫生部规划教材《卫生保健学》的内容进行了规范,做了较大的删减和增补。全书共分十三章和8个实习。前五章为保健学绪论、健康与保健、社区保健、家庭保健与自我保健,主要宏观地横向介绍保健学基础的内容;后八章介绍人体在不同生理时期所涉及的不同保健内容,即新生儿和婴儿保健、幼儿和学龄前期保健、学龄期保健、青春期保健、青年期保健、中年期保健、老年期保健和妇女保健,主要系统地纵向介绍保健学基本方法内容;所附实习内容紧密联系必需的理论知识和社区常见保健工作的实际,为学生提供一个从理论到实践的学习空间。

本教材的内容基本上与教学计划和教学大纲保持一致,但考虑到教材的适用性,在第三章社区保健中,增加了社区保健调查、社区筛检、社区诊断;在第五章自我保健章节中增加了保健食品;在不同的人群保健有关章中,增加了最常见疾病的防治,从而丰富了本书内容,使该教材更贴近社区,趋向实用。

本教材在编写过程中,得到参加编写卫生保健专业教学计划和教学大纲的河北沧州卫生学校胡金泉高级讲师的热情指导和各参编学校领导给予的大力支持和帮助,在此一并致谢!

由于本书为新编教材,缺点和不足在所难免,恳请各位同行和读者批评指正。

编 者

2002年3月

目 录

第一章 绪论	1
一、保健学的概念	1
二、保健学研究的内容	1
三、保健学在医学教育中的地位	2
四、学习保健学要求、方法和意义	2
第二章 健康与保健	4
第一节 健康的概念和标准	4
一、健康观的演变	4
二、生物—心理—社会医学模式的健康观	6
三、健康测量	9
第二节 影响健康的因素	12
一、环境因素	12
二、人类生物学因素	15
三、行为生活方式因素	16
四、卫生服务因素	17
第三节 初级卫生保健	18
一、初级卫生保健的概念	19
二、初级卫生保健的基本原则和基本策略	20
三、初级卫生保健的基本内容	21
四、中国农村初级卫生保健的实施	22
五、21 世纪人人享有卫生保健	25
第三章 社区保健	30
第一节 社区保健概述	30
一、社区及其构成的要素	30
二、社区保健的概念、目的和意义	31
三、社区保健的特点	31
第二节 社区保健基础资料的建立	31
一、社区保健调查	32
二、社区筛检	35
三、社区诊断	36
第三节 建立健康档案	39

一、建立健康档案的目的	39
二、健康档案的基本内容	39
三、社区健康档案的管理	50
第四节 社区保健的工作内容	50
一、健康教育	50
二、环境卫生	52
三、合理营养	53
四、计划生育工作的管理	54
五、计划免疫管理	55
六、体育锻炼	56
七、社区健康检查	57
八、健康的生活行为	58
九、康复保健	58
十、重点人群保健	59
第五节 社区保健的评价	60
一、社区保健评价的目的	60
二、社区保健评价的指标	61
三、社区保健评价的方法	61
四、社区保健评价的研讨	61
 第四章 家庭保健	63
第一节 家庭保健概述	63
一、家庭的概述	63
二、家庭保健的概念及作用	67
三、家庭与健康的关系	68
第二节 家庭卫生保健	70
一、家庭生活环境	70
二、家庭药箱	77
三、家庭保健措施	79
第三节 家庭照顾	81
一、家庭评估	81
二、家访	83
三、一般的家庭照顾	85
 第五章 自我保健	87
第一节 自我保健概述	87
一、自我保健的概念	87
二、自我保健的意义	87
第二节 自我保健的措施	88

一、健康的生活行为	88
二、危害健康行为	89
三、健康的心理	90
四、体育锻炼	94
五、合理营养与饮食卫生	96
附：《中国居民膳食指南》	97
《特定人群膳食指南》	99
六、科学就医	103
七、自我保健中应注意的问题	104
第三节 保健食品	105
一、保健食品的基本概述	105
二、保健食品中常见功能营养成分	108
三、保健食品使用原则	112
四、保健食品适用对象	113
五、保健食品存在的问题	114
第四节 常见疾病的自我保健	115
一、口腔保健	115
二、保护血管	116
三、预防肿瘤	118
第六章 新生儿与婴儿保健	122
第一节 新生儿保健	122
一、新生儿生长发育特点	122
二、新生儿保健措施	124
三、新生儿常见疾病的防治	130
第二节 婴儿保健	131
一、婴儿生长发育特点	131
二、婴儿保健措施	134
三、婴儿常见疾病的防治	140
第七章 幼儿与学龄前期保健	144
第一节 幼儿保健	144
一、幼儿生长发育特点	144
二、幼儿期保健	147
三、幼儿期常见疾病的防治	150
第二节 学龄前期保健	153
一、学龄前期儿童生长发育特点	153
二、学龄前期保健	155
三、学龄前期常见疾病的防治	156

第三节 托幼机构保健	159
一、托幼机构保健的意义和任务	159
二、托幼机构保健的内容	160
三、早期教育工作	163
四、托幼机构保健工作的评估	163
第八章 学龄期保健	168
第一节 学龄期身心特点	168
一、生理特点	168
二、心理特点	169
第二节 学龄期保健措施	170
一、合理的作息制度	170
二、心理卫生	172
三、饮食卫生	174
四、体育锻炼	176
五、体格检查	178
六、学龄期常见疾病的防治	178
第九章 青春期保健	182
第一节 青春期发育特点	182
一、青春期生理	182
二、青春期心理	185
第二节 青春期保健措施	187
一、合理营养	187
二、体育锻炼	189
三、心理卫生	190
四、青春期性教育	193
五、青春期常见疾病的防治	194
第十章 青年期保健	200
第一节 青年期生理、心理特点	200
一、生理特点	200
二、心理特点	200
第二节 青年期保健措施	201
一、生活方式与健康透支	202
二、体育锻炼	202
第三节 青年期常见的心身疾病及预防	203
一、常见心身疾病	203
二、工作心身病症	204

三、成年人肥胖	208
第四节 围婚期保健	211
一、婚前检查	211
二、性生理和性保健	212
第五节 计划生育	215
一、避孕措施的生理学基础	215
二、避孕方法、避孕措施的选择	215
三、绝育方法	220
 第十一章 中年期保健	221
第一节 中年期的生理心理特点	221
一、中年期的生理特点	221
二、中年期的心理特点	223
三、中年期常见的健康问题	224
四、中年期健康标准评价	226
第二节 中年期保健措施	227
一、中年期的心理保健	227
二、中年期合理营养	228
三、中年期体育锻炼	231
第三节 更年期保健	235
一、女性更年期保健	235
二、男性更年期保健	239
第四节 中年期常见疾病的防治	241
一、女性更年期综合征	241
二、男性更年期综合征	242
三、高血压与动脉硬化	243
四、猝死	246
 第十二章 老年期保健	248
第一节 老年人与健康	248
一、老年期的划分	248
二、老年人的健康标准	248
第二节 老年期的生理和心理特点	249
一、衰老的定义	249
二、老年期的生理特点	249
三、老年期心理特点	251
第三节 老年期保健措施	252
一、老年期的心理保健	252
二、老年期营养	253

三、老年期体育运动	256
四、老年性生活保健	261
五、定期健康检查	262
第四节 老年期常见疾病的防治	263
一、骨质疏松症	263
二、老年性痴呆	266
三、老年期心理疾病	267
四、老年期疾病的康复	268
五、临终关怀	272
第十三章 妇女保健	276
第一节 经期保健	276
一、概述	276
二、月经生理	276
三、经期心理变化	277
四、经期保健措施	278
第二节 围产保健	279
一、概述	279
二、围产保健的意义	280
三、围产保健管理	280
四、高危妊娠管理	282
第三节 孕前保健	283
一、概述	283
二、孕前保健的内容	283
第四节 孕期保健	284
一、概述	284
二、妊娠生理	285
三、妊娠过程中的心理问题	286
四、孕期保健措施	287
第五节 分娩期保健	292
一、概述	292
二、分娩期的生理变化	293
三、分娩期保健措施	294
第六节 产褥期保健	296
一、概述	296
二、产褥期母体生理变化	296
三、产褥期心理变化	297
四、产褥期保健措施	298
第七节 哺乳期保健	302

一、概述	302
二、泌乳生理	303
三、哺乳期心理问题	303
四、哺乳期保健措施	304
第八节 妇女常见病普查	305
一、妇女常见病普查普治的目的和意义	305
二、普查的组织与准备	305
三、普查内容和方法	305
四、普查资料分析	306
五、加强随访	306
六、防治妇女常见病	306
实习指导	312
实习一 参观社区卫生保健站	312
实习二 社区问卷调查	313
实习三 建立家庭健康档案	318
实习四 家庭访视	320
实习五 婴儿操	320
实习六 青春期卫生调查	322
实习七 老年人健康评估	324
实习八 妇女健康调查问卷设计	327

第一章 绪 论

一、保健学的概念

保健学主要是研究人群的健康状态及其影响因素和保护、促进健康的策略和措施的基础理论知识和基本技能的学科。以健康和亚健康人群为主要研究对象，通过现场调查和实验的方法，在对人群的健康状态及其影响因素做出评价的基础上，运用现代医学，尤其是预防医学、社会医学、健康行为学、生态健康学、健康教育学、生理心理学和社区医学等学科的综合理论和技能，针对影响健康的四大因素（环境因素、人类生物学因素、生活方式与行为因素、医疗卫生服务因素），按照趋利避害原则，充分利用有益因素，全力控制和消除有害因素，制订和落实保护、促进居民健康的指导方针和具体方法。

二、保健学研究的内容

保健学的研究内容非常广泛，从健康的概念和标准到影响健康的因素，从人的胚胎期至死亡的生命全过程，至人的衣、食、住、行和生产、生活、学习、娱乐等一切活动的保健。保健服务涉及到每个社区、每个家庭和每个人。所有的保健活动都必须通过社区保健、家庭保健和自我保健得到落实。

加强社区保健是我国卫生工作的重点，也是广大人民群众의迫切需求。保健学就是定位于社区保健的学科，通过了解社区的卫生状况、经济状况、环境状况和居民的卫生要求，分析社区的卫生问题，并对社区居民健康状况进行评价和有针对性地采取保健措施。保健学还要做好社区保健规划，对一个时期的保健服务工作做出科学可行的安排。

我国地域广阔，人口众多。不同地区、不同民族、不同经济文化水平都会影响着卫生事业的发展，特别是广大农村和边远地区，文化经济水平较低，卫生资源缺乏，缺医少药问题仍很严重。实施初级卫生保健是实现“人人享有卫生保健”目标的根本途径和关键环节。

家庭是社会的细胞，家庭成员之间的关系好坏和家庭功能运转是否正常，家庭结构是否完整，对家庭成员产生很大影响。“健康”的家庭增进健康，“缺陷”的家庭损害健康。开展家庭保健，充分发挥家庭的保健作用，创造一个“健康的家庭环境”，是为每个家庭成员提供健康的保证。

自我保健是家庭保健的延续，也是终点，所有的保健服务最终应定位在个体。因此，自我保健是保健的基础，对疾病与健康的影响较大，也是保健的最高境界。有学者认为自我保健是继临床医学、预防医学、康复医学之后的第四医学，足以及其重要性。自我保健指由个人、家庭、亲友和同事自发的保健活动，并作出与保健有关的决定。其主要内容为生理上自我调节，心理上自我调节、不良生活行为的矫正，和主动的参与一