

学校健康教育学

李 祥 吴纪饶 主编

高等教育出版社

编写说明

本教材是为了落实《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策》的“学校教育要树立健康第一的指导思想……”,配合教育部“园丁工程”实施,受教育部师范教育司委托,为“全国中学教师进修高等师范本科体育教育专业”而编写。本教材较全面地阐述学校开展健康教育的目标、原则、方法与内容;学生心理健康、行为健康的教育和青春期的性教育;学校健康教育课程教学;特别强调教师在学校健康教育中的地位、作用 and 他们的职能与能力的培养等。为此,本教材除专供中学体育教师进修高等师范本科之用外,还可作为高等师范院校本科体育教育专业的必修课《健康教育学》的教材,以及普通高等学校、各类中等学校体育教师学习参考。

基于学校开设健康教育课程时间不长,又涉及到社会学、人类学、伦理学、行为学、心理学、解剖学、生理学和体育学等广泛学科的理论与方法,更有限于编者的水平,不足之处在所难免,恳请广大专家、学者与读者给予指正、批评。

本教材由李祥(湛江师范学院)和吴纪饶(江西师范大学)教授主编,梁俊雄(湛江师范学院)、黄文英(江西师范大学)两位副教授参编。湛江师范学院李菁同志参与了部分资料查找等工作。全书由李祥负责草拟编写提纲和最后的统稿工作。

本教材在编写过程中,得到教育部师范司、体育卫生与艺术教育司、高等教育出版社和参编院校领导的大力支持,在此,一并致以衷心的感谢。

编 者

2001年2月

目 录

前言

第一章 学校健康教育概述	(1)
第一节 健康与健康教育	(1)
第二节 学校健康教育发展概况	(14)
第三节 学校健康教育的目标、原则与方法	(20)
第二章 学校健康教育的基本内容	(30)
第一节 小学生健康教育	(30)
第二节 中学生健康教育	(33)
第三节 大学生健康教育	(35)
第三章 学生心理健康教育	(39)
第一节 心理健康的概述	(39)
第二节 学生心理问题、心理障碍与心理疾病	(49)
第三节 学生心理健康的维护与心理疾病的维护治疗	(57)
第四章 学生健康行为的教育	(67)
第一节 人的行为与行为方式	(67)
第二节 促进学生健康的行为	(77)
第三节 危害学生健康的行为	(90)
第五章 体育锻炼与健康	(98)
第一节 体育锻炼的健身作用与基本原则	(99)
第二节 体育锻炼中的运动处方与自我监督	(105)
第三节 体育锻炼项目的选择	(111)
第六章 青春期的性教育	(116)
第一节 青春期学生的性问题	(116)
第二节 性道德	(121)
第三节 性传播疾病的预防	(123)
第七章 学校健康教育课程教学	(127)

第一节	学校健康教育课程教学目标与过程	(127)
第二节	健康教育教学的基本原则与方法	(135)
第三节	健康教育课	(145)
第四节	课外健康教育	(153)
第八章	学校健康教育的教学计划和考核	(156)
第一节	学校健康教育教学工作计划	(156)
第二节	学校健康教育教学工作考核	(162)
第九章	健康教育教师	(165)
第一节	健康教育教师在学校教育活动中 的地位与作用	(165)
第二节	健康教育教师的职能和能力	(169)
第三节	健康教育教师的培养	(175)
第十章	我国学校健康教育的管理	(179)
第一节	学校健康管理概述	(179)
第二节	学校健康管理体制与法规	(183)
第三节	学校健康教育管理的内容、 方法与效果评价	(194)
第十一章	学校健康教育的调查研究与效果评价	(202)
第一节	学校健康教育的调查研究	(202)
第二节	学校健康教育的效果评价	(208)
附录一	学校卫生工作条件	(214)
附录二	中小学生学习健康教育基本要求(试行)	(221)
附录三	小学生健康教育大纲	(223)
附录四	中学生健康教育大纲	(226)
参考文献		(231)

前 言

【内容提要】 阐述学校健康教育学研究的对象与目标,构建本教材内容的指导思想和学习课程的基本任务,以及教学的基本要求。

学校健康教育学在我国是一门新兴学科。是在我国“卫生宣传教育”的基础上,随着科学的发展特别是医学科学的发展,从“单纯生物医学模式”的健康观,发展为“生物—心理—社会医学模式”健康观而形成的的健康教育学。而学校健康教育学。主要是研究学校领域内各项健康教育活动并揭示其基本规律,阐述学校健康教育的基本原理、内容和方法。根据教育部颁布的全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案的要求,本教材主要侧重于研究中等学校健康教育的规律、原理和课程教学原则、内容与方法。

坚持实践第一和理论与实践相结合的观点,以学校健康教育实践为基础,去建设与发展学校健康教育学课程内容体系。本教材正是在广大健康教育工作者长期实践中不断总结与革新的基础上,吸取先进国家成功的经验,以及运用了哲学、社会学、伦理学、法学、人类学、行为学、教育学、心理学、营养学、生物学和体育学等相关学科的研究成果与知识构建与发展的结果。

本教材在建设与完善本教材过程中,已经实践证明是行之有效的理论与经验,给予充分的肯定和发扬;在学习与借鉴外国学校健康教育的先进理论与经验的基础上,从我国学校健康教育实际出发,选其精华,为我所用。

根据《全国普通高校体育教育本科专业课程方案》的精神,考虑到过去专科层次均未开设本课程情况,本课程目标是:揭示、研究学校健康教育过程的特点、规律和基础理论,阐述学校健康教育课程教

学的基本原则、内容、方法,使学生基本掌握从事学校健康教育、教学工作的基本理论、基本知识和基本技能,具备应用这些理论、知识与技能开展学校健康教育、教学和调查研究与效果评价工作的能力。为达到以上目标,本课程的具体任务是:

一、基本掌握影响人体健康的主要因素和增进人体健康的主要手段,以及掌握开展学校健康教育、教学的基本理论、知识与技能。

二、从理论上正确认识健康教育在学校教育中的地位、作用,明确健康教育教师的工作职责和应具备的能力与素质,逐步确立献身学校健康教育事业的思想。

三、具备从事中等学校健康教育、教学、开展课外健康教育活动和调查研究与效果评价的能力。

根据课程目标和具体任务,本课程的主要内容有:学校健康教育概述、学生健康行为与心理健康教育、青春期学生的性健康教育、课外体育锻炼的健康教育、学校健康教育课程教学与教学计划和考核、健康教育教师、学校健康教育管理和调查研究与效果评价等。在教学过程中应注意以下 4 个方面:

1. 端正学习态度,明确学好本门课程是对健康教育教师职业培训的需要,是使自身成为一名合格中等学校健康教育教师的要求,激励被教育对象积极、自觉学习研究,并取得优良的学习效果。

2. 引导教育对象正确认识健康教育在学校全面推进素质教育中的作用,准确界定与掌握健康、健康教育与学校健康教育的概念,以及有关学校健康教育的基本理论、知识与技能。

3. 必须运用信息论的原理与方法,尽量获取与课程相关的知识信息,并在教学过程中注重理论联系实际与课内外结合,特别要发挥教育对象在教学中的主体作用。除了要求自觉听课、研讨与作业外,还要重视指导教育对象的自学、见习、教育实习和社会调研等。

4. 在教学过程中,要注意引入国内外有关学校健康教育的新理论、新科研成果,特别应注重电化教学手段的学习和运用。

第一章 学校健康教育概述

【内容提要】 本章主要阐明健康的概念、指标、影响因素,阐述学校健康教育学发展概况和现阶段学校健康教育的目标、原则和方法。

学习和研究学校健康教育的理论与方法,必须了解学校健康教育发展概况,认识健康的概念、目的及其影响因素,明确我国现阶段学校健康教育的目标和原则,掌握学校健康教育工作的理论知识和方法技巧。

第一节 健康与健康教育

一、健康的概念与评价指标

(一) 健康的概念

健康是人的一项基本需求和权利,也是社会进步的一个重要标志和潜在动力。随着社会的发展,人类在与大自然、疾病和“三污”的斗争中,逐步加深了对健康含义的理解。在过去很长的一段时间,人们只是单纯从生物医学的角度出发,认为“没有病就是健康”。在医学尚不发达的年代,对人类健康构成威胁的主要是传染病和寄生虫病等。所以,人体各器官系统没有病变,功能正常就可谓健康了。而对心理或精神的健康还未有足够的认识与了解,如《辞海》对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好活动效能状态,通常用人体测量、体格检查和各种生理指

标来衡量”。这就是生物医学模式的健康观,这是人们对健康的认识处于朴素的思想发展阶段。当今对人类健康的威胁因素,除了以往所认识的生物因素外,更多的是来自心理因素和社会因素,单是“不生病、不虚弱”已不能表现现代人健康的特征。随着现代社会科学的发展,人们对健康的认识发生了深刻的变化,健康含义扩大并超出单纯生物医学模式的范围,把人体健康与生理、心理和社会因素紧密地联系起来。因此,世界卫生组织(WHO)在其宪章中对健康的定义是:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称”。这就是生物——心理——社会医学模式的新健康观。

生理健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的活动效能状态。人体进入青年时期,机体各器官系统的功能已发育成熟,功能正常,体质和智能发育达到较高的水平,通过人体测量、体格健康检查达到各生理指标的正常范围,各器官未发现疾病,这就是生理学上的健康,是人体健康重要指标之一。

心理健康通常是指人们与生活环境之间保持着良好的协调和均衡。现代研究表明,对于一些慢性疾病的发病,往往是由心理因素所致,并非都是由微生物、不良饮食习惯因素引起的,在某种程度上来说心理因素的重要性超过生理因素。如果人的心理不健康(或不正常),会通过影响生理的途径,对人体健康造成危害,甚至导致各种严重的慢性病和各种精神疾病。因此,增进人们的心理健康、防止心理疾病的发生是整个社会面临的重要任务之一。要维持和促进心理健康,必须弄清心理健康应包含哪些方面的内容。我国青少年心理健康的内容主要包括5方面,即智力正常;健全的人格;行为协调;良好的适应能力;顽强的意志品质。

良好适应能力是指对自然环境和社会环境有较强的适应能力。良好适应能力可从3个方面来看,一是人类一些生产劳动是在严寒、酷暑、高山、高空、海上或地下等条件下进行,要具有适应自然环境及

在各种恶劣条件下工作的能力;二是在当今生活节奏快、人际关系复杂、竞争激烈的现代社会里,要求具有适应现代工作、生活的能力;三是增强人的免疫力,提高对各种疾病的抵抗能力,此外人们还需具有较强的调控心理的能力。总之,人的良好适应能力包括对自身、自然环境和社会环境 3 方面的适应。

因此,所谓健康即指个体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛且有良好活动效能状态,并与生活环境之间保持着良好的协调与均衡,对自然环境与社会环境有较强的适应能力。

人体健康必须是身心两方面的完好状态,哪一方面出了毛病,都不能自诩是健康的,就心理与生理交互作用来看,生理健康是心理健康的物质基础,而心理健康即是生理健康的重要体现。健康的心理可以维持和增进人的正常情绪,维护人体各器官系统的正常生理状态,能使人适应自然环境和社会环境的各种变化的刺激。所以,只有在生理上、心理上都健康的人,才可称为健康的人。

(二) 健康的评价指标

健康与生理因素、心理因素和社会因素有密切关系。因此,对健康的评价标准应包括生理的、心理的、社会的 3 个方面的指标。目前对于健康的综合评价尚无统一的标准和方法。

健康评价指标是反映个体和群体健康水平,检查医疗、卫生、保健设施和健康教育工作效果的依据。世界卫生组织“健康水平测量研究组”提出了确定健康指标的方法,大致分 3 种情况:(1)与某地区特定人群和全体人群的健康状况有关的健康指标,如生命统计和营养等;(2)与健康状况直接有关环境因子指标;(3)与健康服务有关的指标,如医疗保健设施利用情况。一般健康评价指标应具有科学性、可靠性、敏感性、特异性的特点。健康指标包括生理、心理、社会 3 方面的标准,且指标的数目较多。因此,健康指标通常是以各种不同的组合形式加以应用。在实际的评价工作中,应根据不同年龄特征、性别的个体或群体的具体情况选用健康评价指标。

1 确定健康评价指标的基本原则

确定健康评价指标的原则主要有目的性原则、科学性原则、可行性原则、公认性原则、系统性原则和发展性原则。

(1) 目的性原则,即选用的健康评价指标应是根据健康测量与评价目标而确定的。选定那些能充分反映个体或群体健康状况的指标。

(2) 科学性原则,所选定的健康评价指标具有客观性、敏感性、特异性、适用性和系统性的特点。

(3) 可行性原则,即在选择综合指标时,既要考虑其易操作性,又要考虑其可行性。健康测量评价指标包括直接和间接两大类,不论选用哪一类指标都应充分考虑其可操作性和可行性。

(4) 公认性原则,即那些常被权威机构和专家采用的、事实上已为社会所公认的评价指标,如出生率、死亡率和正常的身高、体重评价指标等。

(5) 系统性原则,即在对地域的群体健康状况进行测检时,选择的综合指标应全面系统,能从生理、心理、社会 3 方面反映健康的总体水平。

(6) 发展性原则,即随着社会生活水平、医疗保健设施、人们健康意识及水平的提高,健康的评价指标必然要充实和更新,以便合理地反映现代人类健康状况和水平,旧指标被新指标所代替是必然规律。

2 个体健康评价指标

(1) 形态发育的健康评价指标主要有身高、体重、坐高与胸围等。

(2) 生理功能健康评价指标主要有血压、脉搏、肺活量等。

(3) 身体素质方面的健康评价指标主要有力量、速度、灵敏、耐力和柔韧等。

(4) 心理上的健康评价指标主要有人格、智力、智商、情绪、情感、适应能力、意志品质等。

(5) 社会方面的健康评价指标主要包括健康行为模式、个人生活

方式、人际关系等。

(6) 疾病方面状况因疾病种类而异。

3 群体健康评价指标

由于影响群体健康水平的因素很多,涉及面广,因而群体的健康评价指标也是多方面的,具体有:

(1) 卫生政策指标 正式把健康教育和健康促进目标纳入政府卫生事业发展规划; 建立与健全健康教育协调组织; 制定地区健康教育规划; 建立与健全三级保健网; 形成“健康为人人、人人为健康”的人人参与的局面。

(2) 社会经济指标 人口自然增长率; 人均国民生产总值; 15岁以下文盲率,用以说明地区文化水平; 中小学入学率; 人均住房面积或每间住房平均人数; 大众传播媒介覆盖率; 其他,如每人年平均收入、就业率、人均热量和卫生设备等。

(3) 预防性卫生服务指标 人均卫生费用; 卫生费用占国民生产总值的百分数; 每千人口卫生保健人员数; 每千人口医生数; 各种卫生服务利用指标; 卫生保健知识水平。

(4) 健康状况指标 死亡统计指标; 出生生育指标; 生长发育指标; 疾病和健康缺陷指标; 行为因素指标; 其他,如自杀率、吸毒成瘾率、犯罪率、肥胖症率和镇静剂服用率等指标。

二、影响健康的因素

影响人体健康的因素主要是生物因素和环境因素。遗传因素是构成机体潜在特征的要素,是决定机体发展的基本前提。环境因素可以影响遗传潜质的发挥,并决定机体发展变化过程的速度和程度。所以,人体健康发展是遗传和环境两方面因素相互影响、作用的结果。

(一) 生物因素

影响人体健康的生物因素主要是遗传因素和心理因素。

1 遗传因素

遗传因素对个体生长发育和健康状况起着肯定性的作用,人体从出生到生命终结所完成的新陈代谢、生长发育、防御侵袭、免疫反应、修复愈合、再生代偿等一系列生命现象,都是严格按照世代繁殖的亲体遗传模式进行的,如个体的体型、长相、性格、气质和某些遗传病都受种族及其遗传基因的影响。因此,遗传无疑是一个重要的前提因素。遗传也可以变异的,遗传基因的进化程度又取决于后天的环境条件。例如,从人体身体形态功能方面来看,在良好的生活物质、教育环境条件下成长的新一代,机体形态、功能在充分发挥其遗传潜在特征的同时,还能促使机体朝良好方面进化。而这种后天获得优良体形、体质、体格又会遗传给下一代。因此,在人一生中注意卫生保健,养成健康行为和良好的生活方式,并提倡科学健身养生、科学婚姻及优生优育等,都是获得健康美好生活的基本措施,都会促进遗传变异向良好方面转化。

2 心理因素

心理因素是影响身心健康的重要因素。世界卫生组织在宪章中提出:一个健康的人要有充沛的精力,能从容地适应日常工作和生活,不会感到疲劳和紧张。应该是积极乐观,勇于承担责任,能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;而是精神饱满,情绪稳定,并且善于休息的人。具有较强的自我控制能力和排除干扰的能力,有较强的应变能力,反应速度快,并有高度的适应能力等。人的心理状态包括良好的和不良的两个方面。

(1) 良好的心理状态 良好的心理状态是维护和促进健康的必要条件。心理状态总是与社会环境、生活环境有关,具有积极的、乐观的、向上的、坚强的心理状态的人,能经得起胜利和挫折。心理健康的人一方面能调节自己的行为,克服各种困难;另一方面也能战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪,能忍受打击而保持自身人格完整,以达到心理平衡。心理素质高和情绪稳定的人遇事能冷静思考,

谨慎处理,能认真对待自己的功与过,保持社会适应功能良好,保持良好的人际关系,心境上常常保持相对心理稳定。《黄帝内经》中说:“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不败,亦可以百数”。人体是在神经-体液调节下的,发挥正常功能的统一整体,良好的心理状态有助于机体神经-体液调节系统正常发挥功能。

(2)消极心理状态 消极心理状态是指人所表现的焦虑、忧郁、悲伤、颓丧、恐惧、惊慌、紧张、愤怒的情绪。它会引起人体各系统功能或内分泌失调,可以导致失眠、心动过速、血压升高、食欲减退等。医学上认为,消极心理因素会引发偏头痛、原发性高血压、消化性溃疡、心律失常、甲状腺机能亢进等心身疾病。在疾病谱中,发现心理因素与心血管病、肿瘤、食道癌、子宫颈癌、慢性闭塞肺疾患、意外伤害、自杀等有密切的关系。消极情绪的人则经不起挫折,引起内分泌失调,更容易使疾病乘虚而入,引发各种不同系统的疾病和心理疾病,表明心理因素与人的健康有密切的关系。因此,教育青少年学会掌握自我,善于控制和调节情绪,适应社会工作、生活,维护心身健康。此外,采用有效的心理治疗法可以消除致病的消极心理因素,有助于身体恢复健康和克服心理障碍等。

3. 疾病危害因素

任何疾病对人体的健康危害极大,急慢性疾病会引起人体各器官系统功能紊乱,对身体的健康和发育的影响很明显。急性疾病引起功能丧失或生命危险,而慢性疾病会引起免疫功能下降和干扰一些器官系统的正常功能,尤其对青少年生长发育影响较大,如胃肠道疾病直接影响正常的消化吸收功能,导致营养不良,不但限制正常的生长发育,使身高、体重指标下降,而且也使体质、体能、智能下降,影响正常的生活、工作和学习。所以,对各种急慢性疾病必须进行积极的预防和教育,贯彻“预防为主”的方针,采取必要的卫生预防措施。慢性疾病的预防需要人人参与,因为它的预防与传染病不一样,涉及

到个人行为和生活方式的改变。按照目前人口资料及疾病资料预测,慢性非传染性疾病的肿瘤、冠心病、中风等引起的死亡率有不同程度的升高,主要原因是不良行为、不良环境(或食物)所致。因此,应重视对危害人类的慢性疾病的防治。

(二) 环境因素

人类的生存依赖于环境,而环境对人类的健康影响极大,影响健康的环境因素分为自然环境和社会环境两个方面,不论哪方面的环境因素对人体健康的影响绝不可低估。

1. 自然环境因素

自然环境因素是指自然界中的空气、阳光、水源、土壤、食物、气候和各种物理、化学、生物等因素,是人类生存和发展的物质基础。人置身在大自然环境中,并摄取其有益于身体的物质。因此,不同的地理环境、气候条件、食物营养对人体的基础代谢有一定的影响,如季节、气温对人体生长素分泌或能量代谢有关,生活在热带地区的人,生长发育比在寒带地区的人早;青少年儿童在春季长高加快,秋季增重较快;在阳光明媚的大自然环境中能使人心情舒畅,内分泌协调,精力旺盛,有益于青少年身心健康成长。当环境受到“三污”的危害时,“三污”物质进入身体会破坏机体内外环境正常平衡,各器官系统将会出现病变,如受重金属有机汞污染的妇女,怀孕期胎儿畸形,或出生后成为白痴儿童的“水俣病”。在气候严寒、气温、气压、湿度等突变时,当环境刺激条件超过机体的适应能力时,机体与外界环境之间的平衡被破坏,对人体健康产生不良影响。

食物营养物质是保证身体健康和发育的重要物质基础,身体需要的各种必要营养素都来自于自然,包括足够的热量和优质蛋白质、各种维生素、矿物质和微量元素,在新陈代谢过程中保证充分正常的发育。营养素对大脑和智力的发育具有重要的作用。

总之,人们的工作、学习、生活条件都离不开自然环境因素,所以,人类的生存与发展既要依赖于这些环境因素,又会受环境因素的

综合作用的影响。一方面是人的各种心理和生理现象都必须适应各种变化,如果适应不良或适应异常,都会影响人体健康;二是人类为了能健康地生存与发展,就要懂得爱护好所拥有的大自然环境,保护大自然的生态平衡,维护一个优雅、舒适的自然环境。例如,学校是青少年成长成才的摇篮,应创造一个优雅适宜的校园环境,有助于提高学生学习积极性和陶冶情操,促进学生身心健康发展。

2 社会环境因素

从社会学的角度看,现代社会影响人们身心健康的社会因素很多。这些社会环境因素可归纳为社会组织结构和社会意识形态两个方面。因为人们生活在社会中,必然与某些社会组织结构发生联系和受社会意识行为准则的影响,这两方面的社会因素都会影响到人的健康生存与发展。

(1) 社会组织结构 社会组织结构是指家庭、学校、工作单位、医疗保健设施,以及某些社会团体等。首先是家庭环境和学校环境对青少年、儿童身心健康成长的影响是直接的,如家庭的职业、文化结构、经济条件、卫生意识条件等,都会直接影响到青少年身心的健康发展。学校是教育人、培养人的地方,青少年是从学校学习文化知识,学会做人,学会适应社会,在学校里有目的地帮助青少年学生掌握有关生理卫生保健知识与方法,讲文明、讲卫生,养成健康的行为和生活方式,使其受益终生。所以,社会环境因素中的教育因素对青少年学生的身心健康成长尤为重要。

卫生保健设施是保证人类健康发展的重要因素。为了促进人类的健康,世界卫生组织(WHO)及各国有关组织以健康问题为目标,制定出各种有关健康的措施和方法。如1992年制定的《里约环境与发展宣言》;1992年12月在罗马发布的《世界营养宣言》和《全球营养计划》等。中国政府及有关部门根据国情在改善社会的卫生保健设施,积极开展全民爱国卫生运动,提出“预防为主”方针,努力提高中华民族的健康水平。1992年全国爱国卫生运动委员会颁布“2000年

人人享有卫生保健规划目标”,以推动开展全民健康教育,达到卫生发展纲要的总目标。目前全国的乡、镇都设有卫生所,医疗卫生设备和水平大大提高,培养医务、保健、健康教育人才的学校和基地也在不断增多。为了加强各级卫生工作,促进学生的身心健康发展,于1951年8月国家政务院公布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》;1990年4月25日国家教委、卫生部联合发布实施《学校卫生工作条例》;1993年国家教委颁发了《大学生健康教育基本要求》和《中小学生健康教育基本要求》(试行)。我国有关学校卫生法规的制定实施,有力地促进各级学校卫生工作和健康教育工作的迅速开展,对提高青少年学生体质水平和全民族健康水平奠定了基础。

(2)社会意识形态 社会意识形态是指政治思潮、道德观念、风俗习惯、文化教育、生活方式和政策法令等。缺乏健康教育或不良风俗习惯、不健康的生活方式、有害的意识形态,都会对个人或群体健康造成严重的危害,如某些慢性非传染病、精神病、意识病和官能病都与不健康的社会因素有关。

第一,社会制度、法令。我国宪法规定:“……开展群众性的卫生活动,保护人民健康”,“国家发展体育事业,开展群众性体育活动,增强人民体质。”这充分体现了国家以法律的形式来保障人民健康的权利。新中国成立以来,在党和政府的领导下,十分重视健康教育事业的发展,明确了“预防为主”的方针,建立了各种形式的医疗制度,如公费医疗、劳动保护制、合作医疗、福利救济、人身保险、计划生育等,这都是保障人民身心健康的决定因素。国家还制定了“环境保护法”、“食品卫生法”、“药品管理法”、“工业企业设计卫生标准”等有关卫生健康的法规,卫生健康法规颁布和制度的健全,有力地推动我国卫生、医疗、健康教育事业的迅速发展,改善了卫生保健设施,促进了人民健康水平的提高,这是我国社会主义制度优越性的具体体现。

第二,健康教育因素。知识是人类认识客观世界、改造客观环境的有力武器。近年来,世界各国都注重将健康教育工作放在十分重

要的地位,如在《世界卫生组织宪章》的绪论中指出:“为了使人类达到最充分的健康状况,就必须向所有的人普及医学的、心理的和其他有关知识”。因此,实施全民健康教育,推广和传播科学的卫生保健知识,是提高全民健康文化素养和身体素质的重要措施,也是现代社会文明的具体表现。健康教育的问题不仅仅是单纯的医学问题,在现代社会中,人的健康问题会受到诸多因素的影响,除遗传生理疾病外,还有社会病、职业病、心理病、化学病、物理病、气象病和意外伤害等。这些因素所引起的有关疾病单靠医学是难以防治的,它与社会活动形式、保障措施及人们所具备相应的文化素养等有关。只有有目的、有计划地提高人们的卫生保健、安全等方面的知识,增强健康意识与行为,才能减少和控制“文明病”发生。目前,由于受传统的风俗习惯和封建思想意识影响,一些城乡或经济和文化不发达地区不讲科学卫生和封建迷信的现象还相当严重。不利国民健康素质的提高。如果不加强全民的健康教育,用科学的卫生保健知识武装现代人的头脑,健康幸福的生活是难以保证的。因此,加强全民健康教育的社会作用有以下几个方面:

实施全民健康教育,是提高公民自我保健能力和全民健康水平的主要渠道。

健康教育是一切卫生保健工作最基本的工作,是各种疾病或心因性疾病预防工作推广实施的必不可少的重要前提,具有极大的治疗意义。

健康教育是普及全民卫生科学文化知识,破除封建迷信和移风易俗,使人们获得健康幸福生活的重要教育活动。

全面实施健康教育是我国社会主义物质文明和精神文明建设的重要内容与手段之一。

第三,生活方式。生活方式是指人们长期受社会政治、经济、文化、社会准则、民俗、地理环境及家庭结构影响所形成的一系列生活的意识、习惯和规律。合理的生活作息是指有益于健康的有节奏、有