

# 2023 年健康教育知识讲座内容（通用篇）

## 健康教化学问讲座内容 1

### 一、健康的含义是什么？

健康是指身体、心理和社会适应实力均处于良好状态。

### 二、健康教化在创建卫生城市中的作用是：

1、进行社会动员，发动群众广泛参加，形成创建卫生城市氛围；

2、传播健康相关学问，提高市民健康素养；

3、变更个体和群体不健康、不文明的行为，促进城市健康发展。

### 三、常见的有损健康的行为和生活方式是：

吸烟、酗酒、不良饮食习惯、缺乏体育熬炼、心胸狭窄等。

### 四、有害健康的八种行为是：

1、吸烟；

2、饮酒过量；

3、不恰当的服药

4、缺乏常常的体育熬炼，或突然运动量过大；

5、热量过高或多盐饮食、饮食无节制；

6、不接受科学合理的医疗保健；

7、对社会压力产生适应不良的反应；

8、破坏身体生物节奏的生活方式。

五、吸烟对人体健康的危害是：

1、烟草烟雾中含有尼古丁、煤焦油、一氧化碳等有害物质，可导致气管炎、肺癌、高血压、冠心病等多种疾病。

2、吸烟污染空气。

3、孕妇吸烟影响胎儿发育。

六、发芽的土豆不能吃的缘由是：

土豆发芽后，能产生一种叫龙葵素的有毒物质，并主要积存在土豆的芽上和芽眼部，食后可引起食物中毒。

七、四季豆能引起食物中毒的缘由是：

四季豆在未熟透时，含有一种叫皂素的有毒物质，假如食用可引起食物中毒。皂素遇高热后可破坏，因此，吃四季豆肯定要烧熟煮透。

八、少吃烟熏食品的缘由是：

烟熏食品含有致癌物，而且通过加工很难除去。因此，应少吃烟熏食品。

九、怎样预防高血压？

1、生活要有规律，避开过度用脑，做到劳逸结合；

2、避开参与或观看竞争性激烈的运动；

3、低盐饮食，节制饮食，限制体重，不吸烟，不酗酒；

4、在医生指导下合理用药，每周测 1—2 次血压。

十、怎样预防糖尿病？

- 1、科学合理的饮食，限制体重，防止肥胖；
- 2、多食蔬菜水果，增加维生素的摄入；
- 3、平常少吃糖，或少吃甜食；
- 4、常常熬炼，定期体检。

#### 十一、怎样留意心脏保健？

- ①常常熬炼，增加心脏收缩力；
- ②不吸烟；
- ③低脂饮食，限制体重，预防动脉硬化、冠心病；
- ④心情开心，睡眠足够，劳逸结合。

#### 十二、怎样留意肺的保健？

- ①不吸烟，吸烟会致肺癌、支气管炎和肺气肿；
- ②勤开窗，湿式打扫，保持室内空气簇新；
- ③厨房运用排油烟机；
- ④留意保暖，防止感冒和肺部感染；
- ⑤常常熬炼，增加呼吸功能和肺活量。

#### 十三、肝脏有哪些功能？

肝脏是人体的“化工厂”：

- ①能分泌胆汁；
- ②加工利用从肠道汲取来的养分物质；
- ③对人体内的各种有害物质解毒后排出体外。

#### 十四、怎样爱护肝脏？

- ①不酗酒；

②不吃霉变食物；

③不滥用药物；

④主动预防病毒性肝炎。

十五、怎样留意胃的保健？

①定时定量进食，不暴饮暴食；

②不吸烟，不酗酒；

③少吃腌制、熏制、油煎食物，否则易患胃癌；

④留意劳逸结合，心情乐观开朗，防止溃疡病。

十六、怎样爱护肾脏？

①适当多喝开水；

②不要憋尿；

③预防尿道感染，以防发生肾炎。

十七、什么是心理健康？

心理健康表现为：

①智力发育正常；

②有自知之明；

③有良好的人际关系；

④常常保持稳定、乐观的良好心情。

十八、怎样保持心情稳定、开心？

①能正确相识自己，评价自己；

②酷爱生活，对前途充溢信念；

③擅长忍让克制，待人宽厚，遇事不斤斤计较；

④能冷静对待快乐与悲伤等突发事务。

十九、怎样正确处理好人人际关系？

①加强思想道德修养，保持心理平衡；

②培育敬重他人、真诚待人、乐于助人的良好特性；

③凡事相互谅解，能设身处地为对方着想；

④敢于坚持真理，维护正义。

二十、留意用眼卫生要做到哪“二要二不要”？

(1) 二要：

①读书写字姿态要端正，保持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手指离笔尖一寸；

②连续看书写字一小时左右要休息片刻，或向远处远眺一会。

(2) 二不要：

①不要在光线太暗或直射阳光下看书、写字；

②不要躺着、走路或乘车时看书。

二十一、看电视应留意些什么？

①每次看电视不要超过 2 小时，连续看电视 1 小时后，应起来活动 5—10 分钟；

②观看者应离电视屏幕 2 米以上；

③电视机安放高度应与观看者坐时的眼睛高度相一样；

④室内最好开一盏 3—8 瓦的小灯，以减轻屏幕与四周黑暗的剧烈对比，这对避开眼睛疲惫有好处。

二十二、进食脂肪过多简单患哪些疾病？

- ①高脂血症、冠心病、高血压；
- ②胆囊炎、胆石症、胰腺炎；
- ③肥胖症、脂肪肝、糖尿病；
- ④肠癌、乳癌等。

二十三、人体缺乏维生素会患什么病？

- ①缺乏维生素 A 可患夜盲症、干眼病和皮肤干燥症；
- ②缺乏维生素 D, 儿童可患佝偻病, 孕妇可患骨软化症；
- ③缺乏维生素 B1 可患脚气病、神经炎；
- ④缺乏维生素 B2 可患唇炎、口角炎、舌炎和阴囊炎；
- ⑤缺乏维生素 C 可患坏血病。

二十四、人体缺铁会引起什么病？铁主要来源于哪些食物？

铁是构成血红蛋白的重要成分，人体缺铁可引起缺铁性贫血。铁主要来源于动物的肝脏、肾、瘦肉、血，以及蛋黄、豆类、多种蔬菜等。

二十五、为保证睡眠质量，睡前应留意哪些？

- ①不喝茶或咖啡，不吃过多东西，可饮少量开水或牛奶；
- ②洗脸、刷牙、洗脚、开窗；
- ③睡前宜心情安静，避开焦虑或激烈，不做猛烈运动。

二十六、怎样的睡眠符合卫生要求？

- ①起居规律，按时睡觉或起床；

②睡姿取右卧位，忌伏睡、蒙头或将两手放在胸前睡觉；

③枕头高度适中，忌过高或过低。

二十七、居室内最相宜的温度是多少？

冬季 16—18 摄氏度，夏季 24—26 摄氏度。

二十八、噪声对人体有哪些影响？

①影响人的正常休息、睡眠、工作和学习。

②使人的听觉发生短暂性减退，时间一长就可能发生长久性的听力损失。

③长期噪声环境下，人还可出现神经衰弱病症。

二十九、绿化对环境有何作用？

绿化是净化空气、保护环境的一项重要措施。它的作用有：

①汲取二氧化碳、二氧化硫，放出氧气；

②吸附和阻留灰尘；

③调整气候；

④降低噪声；

⑤美化环境，使人消退惊慌，提高工作效率。

三十、怎样预防脑中风？

①首先要预防高血压，高血压患者应刚好、正规治疗；

②不吸烟，不酗酒，低盐饮食，勿暴饮暴食，多吃簇新蔬菜瓜果，保持大便畅通；

③生活要有规律，保证足够的睡眠，常常参与力

所能及的文娱和体育活动；

④冬季留意保暖，避开寒冷刺激：洗澡时水温要相宜，时间不要过长；

⑤遇事不愤怒，心胸豁达，避开心情激烈；

⑥每年定期检查一次胆固醇和血脂，出现中风先兆时应刚好就近就医，以避开中风的发生。

三十一、煤气中毒如何急救处理？

①马上打开门窗，快速将中毒者搬到空气簇新的地方，但要留意保暖；②病情轻者，可让他喝热的糖茶水；③病情较重、已陷入昏迷者，应急送医院救治。

三十二、触电如何急救处理？

①快速断绝电源，野外无法找到电闸时，可用干燥绝缘棒、竹竿挑开电线；

②快速检查触电者的呼吸、心跳状况，就地抢救，刚好进行人工呼吸和胸外心脏按摩；

③马上请医生抢救，或在不中断抢救的前提下，送往医院急救。

健康教化学问讲座内容 2

一、煤气中毒如何急救处理？

①马上打开门窗，快速将中毒者搬到空气簇新的地方，但要留意保暖；

②病情轻者，可让他喝热的糖茶水；



③病情较重、已陷入昏迷者，应急送医院救治。

## 二、触电如何急救处理？

①快速断绝电源，野外无法找到电闸时，可用干燥绝缘棒、竹竿挑开电线；

②快速检查触电者的呼吸、心跳状况，就地抢救，刚好进行人工呼吸和胸外心脏按摩；

③马上请医生抢救，或在不中断抢救的前提下，送往医院急救。

## 三、如何做好骨折的急救处理？

①骨折病人应马上停止活动，将骨折部位简洁固定；

②如伤口出血，应用绷带或清洁布条压迫包扎止血，出血量大可用止血带止血，并记录时间，做到每小时放松 0.5—1 分钟，防止肢体缺血坏死；

③如骨折端露在伤口外面，不要当场把骨折端送入伤口内，以免引起感染；

④高处摔下或背着地跌倒骨折的病人，不要用软性担架，应几个人在一个水平位轻轻托直放在木板或门板上，平稳地送往医院。

## 四、合理膳食的原则：

《中国居民膳食指南》提出合理膳食的原则如下：

①食物多样，谷类为主；

②多吃蔬菜、水果和薯类；

- ③每天吃奶类、豆类或其制品：
- ④常常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油：
- ⑤食量与体力活动要均衡，保持相宜体重；
- ⑥吃清淡少盐的膳食；
- ⑦如饮酒应限量：
- ⑧吃清洁卫生不变质的食物。

#### 五、什么是有氧代谢运动？

有氧代谢运动是在运动过程中，通过加快呼吸与心跳，以满足肢体肌肉对氧气需求的增加，在运动中氧的供需达到平衡状态。有氧代谢运动是一种轻中强度的运动，它包括快步行走、慢跑、骑自行车、跳绳、跳健身舞、溜冰、打乒乓球、游泳、爬楼梯、登山等。

无论做以上何种方式的运动，如使运动中心率保持在（220—年龄）60%—80%的范围，即为有氧代谢运动。每周可做这种强度的运动3~5次，每次坚持20—30分钟。有氧代谢运动有益于降血压、预防冠心病、增加体能与耐力，使人的精力充足、延缓苍老、延年益寿。

#### 六、如何做好居室环境卫生？

- ①常常打开门窗，使室内空气流通，保持空气干净、簇新；
- ②厨房要运用排油烟机，厕所要安装排风扇；
- ③居室要勤打扫，坚持湿拖把擦地或先洒水后扫地，防

止灰尘对空气的污染；

④不要在室内吸烟；

⑤居室内养殖一些吊兰、仙人掌科植物，对净化室内空气有好处。

七、皮肤烫伤、烧伤的急救学问：

①尽快脱去或剪开被热液浸透或着火的衣服；

②烫（烧）伤面积不大时，应马上将受伤部位浸泡在冷开水或自来水中，也可用湿冷毛巾敷患处。始终到难受减缓时为止，此法有止痛、减轻和防止起泡的作用；

③随后可在伤处涂上烫伤药膏、凉爽油、食醋或鸡蛋清；

④假如出现水泡，不要把水泡挑破，以免发生感染；如水泡已经被擦破，也不要将疱皮撕去，可用消毒纱布或干净软布敷盖伤处后送医院治疗；

⑤重症烫伤或烧伤者，应尽快送往医院救治。

八、健康的四大基石是什么？

世界卫生组织指出，健康四大基石是：合理养分、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

九、哪些食物维生素含量比较丰富？

维生素的种类不同，其食物来源也不一样，以下列举的是几种主要维生素的最主要的食物来源。

维生素 A：动物肝脏、奶油、鸡（鸭）蛋。

胡萝卜素：胡萝卜、红薯、菠菜、雪里蕻、空心菜、辣

椒、苋菜。

维生素 D：奶油、蛋黄、鱼肝油、动物肝脏、海鱼。

维生素 E：植物油、动物肝、麦胚、绿叶菜、杏仁、花生。

维生素 B1：糙米、小米、玉米、豆类、花生米、动物内脏、蛋黄。

维生素 B2：动物肝脏、鸡蛋、豆类、深色蔬菜、桂圆、紫菜。维生素 PP：标准米、花生、葵花籽、动物肝脏、玉米面。

叶酸：牛肝、蛋类、蔬菜、桔子、香蕉。

维生素 B12：牛肝、猪心、臭豆腐。

十、心理健康的标准是什么？

心理健康是每个人身心健康的一个重要方面，主要从心情、适应力、行为意志等方面体现出来。它的标准并不是肯定的客观，但详细内容应包括以下几点：

心情：有自我限制实力，情感表达恰如其分，举止得体，心情稳定，心情开心。

适应力：能正确对待外界影响，与社会协调一样，努力适应环境。

意志：意志坚毅，有肯定耐受力，能把困难变成奋斗的动力，在逆境中奋勉图强。

行为：行为协调，言行表里一样，有完整的人格。

社交：有肯定的社交实力，与人交往适度，择友得当，能正确处理生活中的人际关系。

智力：智力发育正常，思维灵敏，精力充足，留意力集中，能保持较高的工作学习效率。

### 健康教化学问讲座内容 3

#### 一、教学目的

通过讲解让老师了解健康的概念，什么是健康的人。影响健康的因素，健康生活方式，健康教化的概念。

#### 二、教学重点及难点

- 1、健康的概念
- 2、健康的生活方式
- 3、影响健康的因素
- 4、健康促进

#### 三、教学过程

导入：健康是人类生命存在的正常状态，是经济发展、社会进步、民族兴盛的保证。我国《宪法》明确规定：维护全体公民的健康，提高各族人民的健康水平，是社会主义建设的重要任务之一。帮助人民获得健康是我们每一个卫生工作者的职责，更是每一个健康教化工作者的神圣使命，作为医院的管理者更是责无旁贷。

##### （一）什么是健康

由于人们所处的时代、环境和条件不同，对健康的理解

也不尽相同。过去，人们一般认为身体没病、无伤、无残就是“健康”。随着人类疾病谱的变更和医学模式的转变，人们对健康的相识也在深化。

现代的人们相识到：除了生物性因素外，心理、社会因素以及不良的生活习惯、生活方式、行为都是很多疾病发生和引起死亡的重要缘由。在关注人的健康时，单从“生物人”的角度看问题就明显的不够全面，必需考虑到社会因素和心理因素对人健康的影响。随着这种相识的加深，过去的“生物医学模式”则转化为“生物—心理—社会”医学模式。

世界卫生组织（WHO）1948 年在其《组织法》中提出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会华蜜的完备状态”。这就是说，人的健康不仅是在生理上没有疾病、躯体健全和不虚弱，而且还应当是心理和精神方面的平衡状态，并且还包包括人与社会的良好适应，达到与社会和谐相处。人不仅有肉体还有精神；人不仅是一个自然人、生物人，还是一个社会人。这一健康的新概念就是把人的躯体与精神结合，并把个体与社会结合所提出的，是对健康的一个全面定义。

一个完全健康的人不仅是自身客观上拥有健康，而且应当懂得基本的健康学问，具有追求健康的信念和意识，具备健康的生活方式，同时对他人和社会担当健康责任。

还有一种处于健康与疾病之间的一种状态，我们称为亚

健康。多指无临床症状和体征，或者有病症感觉而无临床检查证据，但已有潜在的发病倾向的信息，处于机体结构退化和生理功能减退的低质与心理失衡状态。

## （二）影响健康的因素

人类的健康受多种因素的影响，除遗传、心理和行为（生活方式）等内在因素外，生物环境、社会环境和自然环境等外在因素都与人的健康亲密相关。

**社会环境：**社会环境因素包括政治制度、社会稳定状况（斗争或和平）、经济状况、医疗卫生服务、食品和饮水供应、社区服务、人际关系、文化风俗等等，其中无一不与健康关系亲密。

**自然环境：**它包括气候状况、地理条件、水质和土壤状况（包括所含矿物质）、磁场与射线等等，也都干脆与人的生存和健康亲密相关。如某些地区由于水土中微量元素的多或少可以造成氟中毒、碘缺乏病、大骨节病、克山病等地方病。

**生物环境：**主要指人们生存的环境中的生物状态，特殊是致病和传播疾病的生物的浓度、活跃状况和致病性等。如病毒、细菌等微生物和蚊子、苍蝇、蟑螂等虫媒以及老鼠等动物。当人生存的环境中这些生物浓度较高或致病性强时就必定对人的健康产生威逼。

**遗传因素：**人的身体素养特点会遗传给后代，某些疾病

也具有遗传性，如血友病、白化病、糖尿病等。

心理因素：它可以干脆或间接地影响健康，例如长期的心理惊慌可以导致高血压，突然的心情激烈可以引发心脑血管疾病。

行为（生活方式）因素：不健康的生活方式也会干脆或间接地危害健康，如长期大量吸烟可以导致气管炎、高血压等多种疾病，甚至会增加患肺癌和其他癌症的机会。长期过量饮酒可能损害肝脏并引发其他消化系统疾病。高脂高胆固醇饮食可以导致动脉血管硬化和冠心病。高糖饮食、缺少运动可能引起糖尿病。

科学探讨表明，在上述影响健康的诸因素中，人类所患疾病中有 45% 与生活方式有关，而死亡的因素中有 60% 与生活方式有关。在美国，不健康生活方式占总死因中的 48.9%，在我国占 37.3%。这说明人类的行为因素对自身健康的影响极大。

一个人的生活方式早期受家庭的影响较多，如饮食习惯、卫生习惯（如刷牙习惯）、起居习惯等。但随着年龄的增加，也会受四周环境的影响而渐渐调整自己的行为，在进入青年和成年以后就会形成比较固定的行为习惯。如是否讲究卫生、是否喜爱运动、是否喜爱与人沟通、是否吸烟饮酒等等。这些行为习惯也就是生活方式将对他们的健康产生长期影响。

1992 年，世界卫生组织针对影响现代人健康的主要危害



因素——不良的行为和生活方式，提出了健康生活方式“四大基石”——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。假如能做到这一点，全球人口的期望寿命可以延长 10 年以上。

1、合理膳食。即养分要全面均衡。每餐以八分饱为宜，主食由细粮、杂粮搭配，削减动物性脂肪和甜食的摄入，多吃簇新的蔬菜、水果、豆制品和牛奶，限制盐的用量，每人每天摄入盐的不超过 6 克。

2、适量运动。运动贵在坚持，重在适度。项目应因人而异，每周可做轻中度运动 5 次，每次半小时左右。中青年可打球、长跑。中老年可快步行走、慢跑、骑自行车。适量运动是预防和消退疲惫、保证健康长寿的一个重要因素。

3、戒烟限酒。吸烟酗酒是健康的大敌。吸烟是导致高血压、冠心病、肺癌、支气管炎、肺气肿等多种疾病的重要危害因素。任何年龄的人戒烟都可获得健康上的真正收益。据科学家们多年的试验后发觉，吸烟者在戒烟后其体内器官会发生一系列有益的改变：20 分钟内：血压降到标准水平；脉搏降到标准速度；手、脚的温度升到标准体温。8 内：血液中一氧化碳的含量降低到正常水平；血液中氧的含量增至正常水平。24 内：心肌梗塞危急性降低。48 内：神经末梢的功能渐渐起先复原；嗅觉和味觉对外界物质敏感性增加。72 内：支气管不再痉挛，呼吸大为安逸，肺活

量增加。2 星期至一个月：血液循环稳定；走路稳而轻；肺功能改善 30%。1 至 9 个月：咳嗽、鼻窦充血、疲惫、气短等症状减轻；气管和支气管的粘膜上出现新的纤毛，处理粘液的功能增加；痰削减，肺部较干净，感染机会削减；身体的能量储备提高；体重可增加 2-3 公斤。1 年内：冠状动脉硬化危急减至吸烟者的一半。

今年是我国政府承诺执行全球限制烟草框架公约的第一年，希望我们的医务人员走在控烟大军的前列。为了你和家人的健康，请勿吸烟。假如一时戒烟有困难，每天吸烟应限量，并渐渐削减直至彻底戒烟。酒要少饮，不喝高度烈性酒，常常或过量酒会影响健康。

4、心理平衡。心理平衡最重要。保持心理平衡要做到以下几点：三个欢乐：助人为乐、知足常乐、自得其乐。三个正确：正确对待自己、正确对待他人、正确对对待社会。三个既要：既要不要遗余力奉献社会，又要尽情品尝美妙人生、既要在事业上有颗进取心，又要在生活中有颗平常心；既要精益求精于本职工作，又要有多姿多彩的业余生活。

### （三）、健康教化的概念

自 20 世纪 80 年头早期起先，健康教化被正式引入我国以后，健康教化已经为很多人所熟识。健康教化是以传播、教化、干预为手段，以帮助个体和群体变更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活动及其过

程。

健康教化就是以预防限制疾病，促进健康作为主要动身点，通过有安排、有组织、有系统的教化活动，促使人们自愿采纳有利于人健康的行为，消退或降低危急因素，降低发病率，伤残率和死亡率，提高生命和生活质量，并对教化效果作出评价。健康教化的核心是变更人们的行为与生活方式以及影响行为与生活方式变更的环境条件。健康教化是一种有安排、有目的、有评价的教化活动，而不仅仅是广播电视、宣扬画、标语等，它强调的是健康教化者和接受教化者之间的相互合作，通过两者共同努力，达到健康的目的。

即是使教化对象学问、观念、行为变更的统一。这三者之间的关系表现为：知是基础，信是动力，行是目标。其目的’是消退或减轻影响健康的危急因素，预防疾病，促进健康和提高生活质量。

#### （四）、健康促进

1986 年在加拿大渥太华召开的第一届国际健康促进大会发表的《渥太华宣言》中指出：健康促进是促使人们提高、维护和改善他们自身健康的过程。世界卫生组织曾对健康促进作如下定义：健康促进是促进人们维护和提高他们自身健康的过程，是协调人类与他们环境之间的战略，规定个人与社会对健康各自所负的责任。其基本内涵包括个人行为变更、政府行为（社会环境）变更两个方面。

结合我们国家的实践阅历和文化背景，我们将健康促进定义为：充分利用行政手段，广泛动员和协调个人、家庭、社区及各相关部门履行各自对健康的责任，共同维护和促进健康的一种社会行为。健康促进以健康教化为基础，但与健康教化相比更侧重社会性，着重于发挥社会功能。

健康促进具有以下功能：

促进制定有利于健康的公共政策

创建支持性环境。通过健康促进使政府部门产生共同相和和行动。让人们获得健康是政府有关部门及全社会的共同责任，制订并实施相应的政策，实行广泛的部门合作，创建有利于健康的社会环境和自然环境。

促进社会动员，加强社区行动。社会动员是健康促进的核心策略。充分发动社区力气，主动有效地参加卫生保健安排的制定和健康环境的建设，为社区居民供应良好的生活环境和社区卫生服务。

开展健康教化，发展个人技能。通过供应健康信息，开展认知教化和保健技能培训，帮助人们树立健康观念和作出健康行为选择的实力。如帮助孕妇获得孕产期保健学问，使其主动选择系统保健和住院分娩，促进母婴平安。

促进调整卫生服务方向。发展社区卫生服务和社区健康促进，建立有助于健康的卫生保健网络体系。通过多部门的协作和社区的参加，对卫生服务项目进行优化选择，把卫生

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/967143132064010005>