

关于健康教育内容的思考

徐晓阳

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

摘 要 分析了我国健康教育内容的现状, 提出对健康教育的改革应重视健康促进的教育, 强调体育运动对人身心的影响, 重视体育运动对生活方式的影响, 并把健康教育的内容纳入素质教育中。

关 键 词 健康教育; 身心健康; 生活方式; 素质教育

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)04-0059-03

Deliberation on the content of health education

XU Xiao-yang

(Institute of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract The content of health education in our country was reviewed. And the reformation of it should emphasize the health promotion, the effects of exercise on health and the life style. The health education should also be bought into the quality education.

Key words health education; human health; life style; quality education

当今发达国家和中国的疾病谱、死亡谱发生了根本性变化, 其主要死因不再是传染性疾病和营养不良, 而是被慢性非传染性疾病所取代, 冠心病、肿瘤、中风已成为人群的主要死因^[1,2]。研究证实不良行为和生活方式是这些慢性疾病的危险因素。解决行为和生活方式问题不能期望医药, 而只能依靠人们观念和社会性措施的突破。健康促进就是适应这种需要而在近 20 年来发展起来, 并日益受到重视的, 健康促进的重要手段之一就是健康教育。健康促进是促进人们维护提高自身健康的过程, 是协调人类与环境之间的战略, 规定个人与社会对健康各自所负的责任。健康教育和健康促进的核心是促使人们建立新的行为和生活方式, 制定一系列使行为和生活方式有益于健康发展的策略, 减低危险因素, 预防各种“生活方式病”, 这是一种社会性的突破。近 20 年来, 一些发达国家由于致力于健康教育和健康促进, 吸烟率每年以 1.0%~1.5% 的速度下降, 冠心病与脑血管病死亡率分别下降了 1/3 和 1/20。据我国有关专家预测, 大力开展健康教育与健康促进, 未来中国心脑血管疾病死亡率将能下降 25%~50%, 说明把健康教育与健康促进放在各项措施的核心地位具有战略意义。正如世界卫生组织总干事中岛宏博士在第 13 届世界健康教育大会开幕式上所说: “我代表世界卫生组织向大家保证, 健康教育的极端重要性将得到承认, 我向你们保证, 我们将给予你们的领域以优先权, 给这种优先权的理由是充分充分的, 而且也是全世界迫切需要的。”

1 健康教育的概念

早在 1953 年, WHO 健康教育专家委员会在第一次工作报告中就指出: 健康教育的主要目的是帮助人们通过自己的行动和努力达到健康。1969 年该组织的健康教育和评价工作组织认为, 健康教育的宗旨在于人民如何行动, 采取有利于健康的生活方式, 并应用有利于大众的、切实可行的卫生服务, 选择能促进自身和环境健康的行为。要使人们对自己和周围人们的健康负责^[3]。根据 1988 年第 13 届世界健康大会提出的概念: 健康教育是一门研究以传播保健知识和技术, 影响个体和群体行为, 消除危险因素, 预防疾病, 促进健康的科学^[4]。它重点研究知识传播和行为改变的理论、规律和方法, 以及社区教育的组织、规划和评价的理论与实践。它的理论依据和专业技术, 主要来源于医学、社会学、心理学、行为科学、传播学、科普学、统计学、美学等学科。通过传播和教育手段, 向社会、家庭和个人传授卫生保健知识, 提高自我保健能力, 养成健康行为, 纠正不良习惯, 消除危险因素, 防止疾病发生, 促进人类健康和提高生活质量。观念的改变有赖于人们受教育的程度, 健康教育就是健康促进中改变人们观念, 促使人们养成新的生活方式的重要环节。

2 健康教育内容的现状

国内目前健康教育的内容是根据 1990 年国务院颁布的《学校卫生工作条例》和原国家教委 1993 年颁发的《大学生

健康教育的基本要求(试行)》等确立的。主要包括(1)生理卫生知识教育(2)行为与生活方式教育(3)性与性卫生教育(4)环境与健康关系教育(5)自我保健方法教育(6)心理健康教育(7)卫生常识教育以及爱滋病、性病、吸毒的危害与预防教育等^[5]。有专家注意到,我国健康教育中心健康教育、性健康教育严重不足,体育所占的分量更是几乎为零,教材内容也不统一,更谈不上根据学生生理、心理发育的特点来安排相应的健康教育内容^[6~10]。而不少发达国家已从更广泛的意义上来理解健康教育,把它作为健康促进的一个部分,并根据人生的不同阶段来制订健康教育的计划,将之纳入到全社会参与的活动之中。如童年期,母亲有计划的怀孕和安全分娩;母乳喂养;生长、发育和保健;有利于健康的家庭环境;平衡膳食;个人卫生;预防意外事故的发生。青春前期,防止抽烟、酗酒和吸毒;负责任的性行为;体育锻炼;自我保健;意外事故的预防和家庭支持。成年期,防止抽烟、酗酒和吸毒;负责任的性行为;计划生育;保护环境;平衡膳食;体育锻炼;预防意外事故和做负责任的双亲。中年期,戒烟;体育锻炼;平衡膳食;自我张弛调节;个人卫生;保护环境;自我管理;退休前准备;家庭支持。老年期,体育锻炼;精神健康;自我保健和自我帮助;家庭支持等^[11~13]。从中可以看出,对我国健康教育内容进行改革,加入有关体育锻炼促进健康的作用的教育和实施方法,是非常有必要的。

3 对健康教育内容改革的思考

3.1 重视健康促进的教育

既然健康教育是促进全民基础保健教育、提高健康行为的有效途径,它必然发展为学校健康促进,这在重视人民生活质量的发达国家已得到高度的重视。如:澳大利亚政府早在1988年就将健康促进确定为国家的重点卫生问题;1993年又制订了公共卫生法,把健康促进列为工作目标,悉尼大学还设立了健康促进中心^[14]。为了推进学校健康促进活动的开展,WHO还提出了健康促进学校的概念和标准,并且倡导开展健康促进学校的行动,在全球动员和加强学校健康促进和健康教育活动^[15]。为跟上国际该领域发展的脚步,我国专家也对开展健康促进提出了自己的观点,专家认为:(1)建立健康促进学校必须有全社会的支持和参与,尤其是教育部门和卫生部门的协调和配合;(2)保证社会参与的长期有效性,共同挖掘社区和学校的资源潜力,联合行动为学生营造健康、安全、优美的学校物质环境,良好的社会环境;(3)在我国建立健康促进学校将对我国的教育由“应试教育”向素质教育转轨起到积极的作用。因为,健康促进学校重点是要培养学生对健康的认识,对健康的责任感,发挥学生的潜能,形成良好的卫生习惯和具备选择健康生活的能力,使学生的综合素质水平得到提高。

3.2 强调体育运动对人身心的影响

有规律、有控制地进行体育运动,可以达到从多方面促进健康的目地。体育科学研究的日益深入,已充分证明了体育运动促进身体健康的作用。主要包括以下几方面:(1)体育运动可改善心血管功能——有氧运动可以导致心血管功能

产生许多好的变化,主要包括安静时的心率下降,心脏每搏输出量(心脏每次跳动时输出的血量)增大和心脏体积增大等心功能改善的变化。经常参加有氧运动的人,安静时的心率都较低,有的只有50次/min。这种变化配合心脏每搏输出量增加的变化,就说明心脏的血液输出功能提高了。而心脏体积的增大,也可以在经常从事有氧运动的人身上看到。这并不是有病,也是心脏容血量提高、血液输出功能增强的表现。(2)体育运动可加强骨骼肌功能——有氧运动可以提高肌肉的力量。经常参加有氧运动可以使肌肉通过经常性的收缩来提高其中供能物质的含量,增加肌肉的数量和体积,因而使肌肉的收缩能力提高。有氧运动还可以使肌肉因经常性地接受小强度疲劳的刺激而提高其抗疲劳的能力。(3)体育运动有利于骨骼功能的维持——有氧运动可以促进骨对矿物质的吸收,因此,它在避免骨质疏松的发生因素中是很重要的。在运动过程中直接参与活动部位的骨受益最大,如:多走可以使腿骨增粗,常举重物可以使臂骨增粗,且骨质密度增高。长跑运动员的脊柱骨矿物质较一般正常人多40%。实际上,能使骨增粗的运动不仅仅是那些负重的运动,所有的有氧运动都可以起到这一作用。因为在肌肉收缩期间,所连接的骨就会受力,其对钙等矿物质的吸收就会相应增加,对预防骨质疏松就会有一定的作用。(4)体育运动还是很好的控体重方法。(5)除上述有益于身体健康的作用外,体育运动还可以对呼吸、消化、神经、内分泌及血液系统等均产生良好的影响,还可以促进青少年的生长发育,使中老年人保持旺盛的体力和精力,并使个器官发挥正常的功能,可使人的体力衰退速度降低,并保持良好的抵御疾病的免疫力^[16,17]。

体育运动对心理健康的作用也得到了充分的证实。经常参加体育运动可以缓解人的心理压抑和焦虑,可以培养人积极参与和与人合作的个性,培养坚韧不拔、克服困难的毅力等健康的人格特征和个性^[18~20]。

3.3 重视体育运动对人生生活方式的影响

生活方式不仅取决于人们的经济收入,实际上,从生活方式上可以看出人们的文化素质和对健康的诠释。21世纪疾病谱和死亡谱的变化表明,排在前三位的是心血管病、脑血管病和恶性肿瘤,这些都是心身相关的疾病^[21]。之所以会出现这种疾病谱的转变,研究认为,与人类使用大脑的变化有着不可分割的关系。现代脑医学研究认为:大脑皮质可称为人类脑、智慧脑、知性脑,皮下中枢称为动物脑、情感脑、情动脑,脑干称为植物脑、生命脑、自律脑,大脑左半球功能以智能、分析、计算、语言为主,右半球功能以情感、直觉、生命体感、空间运动为主。这样,由于产业社会及价值观念改变和高科技发展,强调智力自我、社会自我,使大脑皮质的智能强化,而皮下中枢的情感弱化,加之强调物质生活享受,以车代步,运动减少,则大脑左半球功能强化,右半球功能弱化。现代人,可以说是处于一种备受心理压力折磨的状态下。这就是心理应激通过心脑关系、脑身关系、心身关系而发生心身疾病的基本根源和病理基础。如何去解除这种压力?有人提出了3条途径:冥想、运动和控制饮食^[21]。而运动在减轻压

力影响方面起着重要作用,因为它可以释放因压力而积存在体内的过多能量,可以使大脑的右半球运转起来而改变两个半球不协调的状态。因此,在以健康为生活目的的现代人生活方式中,运动、健身就不可避免地成了世界性的潮流。而且,人们在疾病从“传染病时代”、“躯体病时代”转向“精神病时代”的变化中也看到了“要想健康生活一辈子,就必须实行“终身体育”。体育,已成了现代生活的休闲方式。

3.4 把健康教育的内容纳入素质教育之中

素质教育除强调受教育者身体素质提高外,还以把受教育者培养成能适应社会的现代化人作为教育的目的,体育运动除有提高身体素质的作用外,在使人的现代化中也起着不可忽视的作用^[2]。首先,体育运动可以培养人的公正精神和竞争意识。因为,体育运动中处处体现着公平竞争的原则,运动成绩及其评定是客观而不受国家、政治制度、种族、宗教等因素的影响。人们可以通过经常参加体育运动而养成公平竞争精神,进而潜移默化地将之体现在日常的工作、生活以及与人交往的过程中,引导人们形成积极向上、公平竞争的生活方式。其次,经常参加体育运动,还有助于使人们形成长期、系统不懈追求的价值取向,而放弃急功近利的价值观。体育运动中各种技能、运动能力的形成,是一个循序渐进、有步骤、按计划进行的过程。因而可以培养参加者的坚韧不拔的意志力,有计划、按步骤行事的习惯,而这种长期、系统不懈追求的价值观念和行为习惯,正是现代人必备的素质。第三,参与体育运动的过程,也是人们情感交流和智慧对话的过程。体育运动对人类情感的巨大凝聚力,是任何其它社会活动所无法比拟的(除战争以外)。它使人们在参与过程中经历着情感的高度通融性和智慧的交流。最后,体育运动还使人们随时准备和乐于接受未曾经历过的生活体验、新的思想观念和行为习惯。因此,体育运动和人的现代化有着密切的关系,它为参与者提供了使人格现代化的极好机会。在全面提倡素质教育的今天,我们更应该强调受教育者参加体育运动的重要意义。而对于青少年而言,体育运动在教导其基本生活技能、传授体育健康知识、内化社会行为规范、形成现代人格价值观、培养竞争意识、发展人际关系和培养社会角色感等社会化过程中起着重要的作用^[23]。我们体育教师应该充分意识到这些作用,更好地在素质教育中发挥积极有效的作用。

参考文献:

- [1] 张继志. 心身疾病严重威胁着人们的健康[J]. 中华内科杂志, 1999, 38(4): 223.
- [2] 刘增垣. 21世纪疾病谱与心身疾病研究[J]. 医师进修杂志, 1998, 21(8): 445-447.
- [3] 王志谨. 世界卫生组织在健康教育中的地位[J]. 中国健

康教育, 1994, 10(8): 23-25.

- [4] 李文辉. 大学生健康教育教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000.
- [5] 白兴礼. 高校健康教育浅论[J]. 西北师范大学学报, 1997, 34(6): 80-82.
- [6] 刘双伦. 探析当前高校健康教育的弱点盲点与对策[J]. 中国健康教育, 1997, 13(3): 6-7.
- [7] 刘勇. 我国高校健康教育的回顾与展望[J]. 中国健康教育, 1999, 15(4): 33-34.
- [8] 朱梅. 在高校分阶段进行健康教育[J]. 中国健康教育, 1994, 10(8): 15-16.
- [9] 周永叙. 校健康教育现状与对策探讨[J]. 中国健康教育, 1999, 15(4): 15-16.
- [10] 朱晓东. 健康教育与体育教育[J]. 中国健康教育, 1999, 15(1): 32-34.
- [11] 陈永生. 中美两国学校健康教育之比较(一)[J]. 中国健康教育, 1995, 11(1): 12-16.
- [12] 陈永生. 中美两国学校健康教育之比较(二)[J]. 中国健康教育, 1995, 11(2): 27-29.
- [13] 贺加. 发达国家国际健康教育概况[J]. 中国健康教育, 1994, 10(4): 35-37.
- [14] 陈怡. 健康促进的能力建设[J]. 中国健康教育, 1999, 15(3): 38-40.
- [15] 黄鹤举. 学校健康教育与健康促进的实施策略[J]. 中国健康教育, 1999, 15(8): 58-59.
- [16] 邓树勋. 运动生理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 1999.
- [17] 徐晓阳. 运动生物化学运动生物力学[M]. 桂林: 广西师大出版社, 2000.
- [18] 吕红斌. 运动与心理健康[J]. 中国运动医学杂志, 1993, 12(1): 28-30.
- [19] 姒刚彦. 当代老年锻炼心理研究述评[J]. 天津体育学院学报, 1999, 14(2): 5-8.
- [20] 季浏. 身体活动与心理健康[J]. 天津体育学院学报, 1994, 9(3): 13-15.
- [21] 卢锋. 现代人生活方式与体育运动[J]. 成都体育学院学报, 1998, 24(4): 15-19.
- [22] 樊建模. 体育运动和人的现代化[J]. 山西大学学报(哲社版), 1997, 2: 93-95.
- [23] 王景亮. 体育运动与青少年社会化[J]. 陕西师范大学学报(哲社版), 1998, 27(2): 172-174.

[编辑: 李寿荣]