

乡村妇女健康学堂 辅导员提高班资料汇编





关注妇女发展 促进两性平等

陕西省妇女理论婚姻家庭研究会

地址：中国·西安和平路93号世纪广场杏园公寓5A

邮编：710001

电话：86-29-87427026 86-29-87427076

传真：86-29-87427078

网址：www.westwomen.org

乡村妇女健康学堂
辅导员提高班资料汇编

陕西省妇女理论婚姻家庭研究会

2007年12月

顾 问：高小贤

协 作 者：周安秦

李爱玲

感谢嘉道理慈善基金会资助！

声 明

本资料仅用于非营利性农村社区健康教育活动。凡部分或整段引用教材内容者，请务必注明出处！

搭建交流分享平台，推动项目上台阶

陕西省妇女研究会会长 高小贤

今天一进会场，就看到了很多熟悉的面孔，感觉非常亲切。伴随着嘉道理陕西、宁夏项目一路走来，我们和大家已经结下了深厚的友谊。每年的年末岁初，我知道大家工作都格外忙，你们能放下手边的工作赶到这个培训班，也足以说明这个培训班对大家的吸引力。

嘉道理陕西、宁夏项目在实践中探讨出了乡村健康教育学堂这一概念和思路是大家共同探讨和实践的结果，我们同时希望通过乡村妇女健康来整合陕西妇女研究会这 10 多年来开展社区健康教育的经验。跟这个项目密切相关的是来自我们四个项目区的利益群体，也是这个项目的工作团队，大家因为共同的目标走到了一起，我相信大家一定能够看到一个双赢或多赢的局面。

在座的各位基本上来自贫困县，大家都知道造成贫困一个重要原因就是因病致贫、因病返贫。开展健康教育的目的是想把相关知识传递给村民，特别是妇女。希望她们运用学到的健康知识，改善不健康的生活习惯或一个人，从而使社区健康状况和生活质量得到提高，这与“十七大”报告里提出的民生问题息息相关。

通过这个活动受益的是项目区甚至项目区以外的老百姓，因为每一个学习并理解了这些健康知识的妇女都有可能给自己的家庭和社区带来一些有益于健康的改变，她可以通过人际交往影响她的同伴、亲人和社区成员，通过每一个人的努力，达到健康教育传递过程中的倍增效果。

在项目实践的过程中，我们希望摸索出适合在贫困农村开展健康教育的模式，再通过政府、卫生、妇联各个渠道把它推广出去，这是我们大家共同关注的一个



领域，也在各位的工作范畴之内。但是要摸索出一些经验来，还要靠大家的通力合作和积极创新。希望这个项目能为大家在拓宽健康教育的工作手法和思路提供一个创新的平台，使大家的好想法、好思路与当地老百姓的需求结合，并能产生一系列丰硕的成果。

今天来参加培训的有很多是乡村妇女健康学堂的辅导员，过去一年在开展基层健康教育方面有很多的摸索，可能也有不少收获。我们每个人的职业成长都有很多变数，未来的方向发展和职业领域要靠我们自己来设计。衷心希望每一个辅导员在乡村妇女健康学堂的实践过程中能体验和学习到一种自下而上的、以社区需求为导向的参与性工作手法和理念，并将其推而广之，应用到自己工作的方方面面去，同时，大家也能够借鉴自己在举办乡村妇女健康学堂方面的方法和经验开展相关领域的能力建设活动，从这个意义上来说，每一个人的潜能在这个过程中都有可能得到挖掘或提高，在这个领域，大家应该有很长的路要走，我们希望嘉道理项目能够为大家提供一个良好的锻炼机会。

基于我们之前在各地举办的几期参与式社区健康教育方法培训师培训班，同时基于各个项目区从去年冬天到现在开展乡村妇女健康学堂方面的一些具体做法和思考，我们举办了这次辅导员提高班。我相信你们有很多的收获和经验要在这里分享，同时也会将提出你们在这一过程中遇到一些困难和问题，在这几天的培训班上进行充分的讨论，找出解决这些问题的最佳途径。

为了举办好这次提高班，我们特意请到了玛丽斯特普西安你我健康服务中心的周安秦老师，她过去在国际计划有多年从事健康项目的经验，她现在所在的玛丽斯特普是一个有着将近 50 年发展历史的、以青少年健康教育为主的国际机构，她的加盟也意味着国际计划、玛丽斯特普和陕西妇女研究会这三家经验的相互交流和分享，加上咱们镇安、山阳、彭阳、贺兰各地卫生、妇联等系统开展健康教育活动的经验。所以说，我希望这个提高班能为你们大家提供这样一个交流和分享的平台，进而真正达到相互探讨、共同提高的目的。

临近岁末，我们大家都在期待着新一年的到来，期待着在嘉道理项目当中有更多的收获，期待着项目能给当地带来更加美好的变化。我在这里也提前给大家拜个早年，祝大家 2008 年收获多多，快乐多多，共同联手，把嘉道理项目推上一个新台阶。（根据 2007 年 12 月 26 日辅导员提高班开班式讲话录音整理）

现场教学，观摩评比，相互提高

——乡村妇女健康学堂辅导员提高班概况

陕西省妇女研究会健康促进部项目统筹 李爱玲

2007年12月27—29日，针对辅导员在开办健康学堂过程中提出的能力增长需求，我们在西安举办了一期辅导员提高班培训。该培训旨在提高辅导员举办妇女骨干培训的方法和技巧，协助其制订未来一年时间内的后续行动计划。培训注重经验的分享、自信心的提升和存在问题的探讨。

各地辅导员和项目人员共同探讨了健康学堂的运作模式、分享了各地前期实施过程中的一些成果和经验，找出了现存问题的应对办法。这个提高班为来自7个项目乡镇的辅导员提供了一次“现场比武”的机会，通过7种常见疾病预防知识的实地教学观摩，外聘健康教育专家和各地卫生局负责人对其教学方法和内容进行点评和打分，之后采取评比颁奖的方式，提高了辅导员培训内容的准确性和全面性，分享到了更多的适合当地的教学方法，澄清了一些模糊认识，说到这次培训的效果，几乎所有的项目人员和辅导员都认为“这是一次真正意义上的提高”。

在这次提高班上，各地辅导员为了准备现场教学，充分展示各自在工作中的亮点，抓住课余饭后的一切时间，设计课程，开发教案，晚上讨论到深夜，天不亮起床又开始排练，这种紧张而热烈的场面，使得7个乡镇的经验得到了一次很好的展示：镇安县米粮镇演示的营养和贫血的防治（朱尧峰、蒋玲主讲）和山阳县中村镇演示的小儿腹泻（舒雪玲、邢丰秀主讲）获得了一等奖，贺兰县南梁台子演示的肝炎的预防（马学峰、杨格杰）和镇安县回龙镇演示的高血压防治（戴敏蕊、赵芳、高忠平主讲）获得了二等奖，山阳县银花镇演示的艾滋病（李金霞、李应龙主讲）和彭阳县城阳乡演示的妇科病的防治（任丽君、虎秀娟主讲）获得了三等奖。

在这次培训班上，我们感到尤为重要的是各地辅导员互不服输的那种竞争精神，彭阳项目点总结和提炼出的“金字塔”模式，贺兰项目点提出的“大手牵小手、左手握右手、大家手牵手、健康齐步走”，而多部门合作、社区动员效果比较

好的山阳项目点和率先推出健康知识传递卡的镇安项目点更不服输，她/他们觉得自己的经验更加值得推广，只是亮点还有待提升。

各地辅导员和卫生部门在这次培训班上还提出了来年继续举办同样的教学比赛、尤其是也为妇女骨干提供这样的现场观摩教学评比活动的建议，同时强烈希望寻找资源、为项目培养出来的这批辅导员搭建平台的想法，比如成立西北健康教育师资人员培训基地，以KCF项目培养起来的这批优秀师资人员为依托，为西北地区培养更多的农村社区健康教育师资人员等。

西安项目办全程摄像纪录过程，培训结束后，即联系专业技术机构，将辅导员现场演示的7种疾病预防知识制作成100套专题教学VCD（每套9张），融现场教学和专家点评为一体，以便在长期使用和在更多地区进行推广。同时整理出了这次培训的文字记录，收录了培训班的日程安排和协作者所提供的许多补充材料，现以资料汇编的形式呈现给大家，供各地辅导员与7种专题教学VCD结合使用。

整理这份资料的目的是，为了有助于人家在今后做得更好，但是这本资料汇编仅限于过程资料上的分享，而不是辅导员培训的教科书，所以谨供参考，同时希望大家提出改进意见，以便使我们在未来的日子里还会有更多的经验可以总结和分享。

乡村妇女健康学堂辅导员提高班培训日程

培训目标			
1、使辅导员掌握培养和推动妇女骨干开展社区健康知识传递的方法和技巧；			
2、明确培养妇女骨干并使其采取具体行动的计划 and 监测办法。			
日期	时间	内容	方法/活动
25日	全天	报到	
26日	08:30-09:30	建立参与式氛围	
	09:30-10:00	什么是乡村妇女健康学堂（目标/做法）？	头脑风暴、下定义
	10:00-10:15	茶歇	
	10:15-10:50	以乡镇为单位分组讨论去冬以来举办乡村妇女健康学堂的投入、产出和效果。	绘制大树图： 1、根部——我们播种了什么？ 2、枝干——我们的具体目标是什么？围绕每一个目标而采取的行动有哪些？ 3、花果——我们收获了什么？给妇女、家庭和社区分别带来了哪些变化或影响？
	10:50-11:30	经验分享	大树汇报
	11:30-12:00	提升辅导员及其团队合作的自信心	合唱“众人划桨开大船”
	12:00-14:00	午餐/休	
	14:00-14:30	以县为单位分组讨论： 1、我们的健康学堂运作模式是什么（目标/思路）？ 2、哪些做法值得我们宣传和推广？ 3、目前还存在哪些不足？	分组讨论
	14:30-15:15	大组分享	
	15:15-15:30	茶歇	
	15:30-16:00	以乡镇为单位准备相应的教学模块，公布评比办法	评比委员会（高小贤、

					周安泰以及各县卫生 局负责人)	录像纪录、专题 VCD1
	16:00-17:30	辅导员模拟教学观摩 1: 腹泻 (60 分钟)			打分表 ● 奖励办法 ● 奖状和奖品	
	17:00-17:30	评委点评 (每人 5 分钟)、打分			亮点 ● 不足及其改进意见	
	17:30-17:40	当日评估				
	08:30-08:40	昨日回顾				
	08:40-10:00	辅导员模拟教学观摩 2: 艾滋病 (80 分钟)				录像纪录、专题 VCD2
	10:00-10:30	评委点评 (每人 5 分钟)、打分			打分表	
	10:30-10:45	茶歇				
	10:45-11:45	辅导员模拟教学观摩 3: 肝炎 (45 分钟)				录像纪录、专题 VCD3
	11:30-12:00	评委点评 (每人 5 分钟)、打分			打分表	
	12:00-14:00	午餐/休				
27 日	14:00-15:30	辅导员模拟教学观摩 4: 妇科病 (90 分钟)				录像纪录、专题 VCD4
	15:30-16:00	评委点评 (每人 5 分钟)、打分			打分表	
	16:00-17:00	辅导员模拟教学观摩 5: 肺结核 (60 分钟)				录像纪录、专题 VCD5
	17:00-17:30	评委点评 (每人 5 分钟)、打分			打分表	
	17:30-17:40	当日评估				
28 日	08:30-08:40	昨日回顾				
	08:40-10:10	辅导员模拟教学观摩 7: 营养贫血 (90 分钟)				录像纪录、专题 VCD6
	10:10-10:40	评委点评 (每人 5 分钟)、打分			打分表	
	10:40-11:40	辅导员模拟教学观摩 6: 高血压 (60 分钟)				录像纪录、专题 VCD7
	11:40-12:00	评委点评 (每人 5 分钟)、打分			打分表	
	12:00-14:00	午餐/休				
	14:00-15:00	1、经验分享: 我们看到了什么? 学到了什么? 有哪			评比委员会与全体	

	哪些启发？			参与者
15:00-16:00	2、公布评比结果并颁奖。 探讨辅导员如何为妇女骨干提供支持，共同开发村组妇女骨干培训框架			
16:00-17:20	以乡镇为单位分组讨论：如何实现预期的目标和指标（如何传递、过程记录、效果监测）？	● 分组讨论 ● 分步制定参与性行动计划		项目官员
17:20-17:40	培训班总结和评估			
29日	参与者自行安排（可就近旅游、购物、休息，费用自理）			
30日	返回			

附：辅导员模拟教学打分表

表1：嘉道理陕西、宁夏项目 XX 县 乡村妇女健康学堂乡镇辅导员模拟教学打分表（每个评委 1 份，共 6 份）

教学模拟名称	腹泻（60分钟）						
培训师姓名							
内容	培训目标是否明确	教学计划和教案准备是否充分	参与式方法的运用情况	传递知识的准确性	语言的通俗易懂程度	态度(平等、尊重、严肃、认真等)	总分
分数							
说明	打分从 9 开始，精确到小数点后第一位，最高分为 10 分						
评委签名							

目 录

第一单元 建立参与式氛围	1
第一节 相互认识	1
第二节 培训目标和内容	2
第三节 班约民规	5
第四节 组建工作小组	6
第二单元 什么是乡村妇女健康学堂	9
第三单元 我们的播种与收获	15
第四单元 开办学堂，我们有“招”	25
第五单元 现场亮相激情展示	33
第一节 肝炎的预防	34
第二节 艾滋病的预防	48
第三节 儿童腹泻的防治	61
第四节 妇科病的预防	70
第五节 肺结核的防治	78
第六节 贫血的预防	90
第七节 高血压的预防	102
第六单元 相互分享，共同提高	115
第七单元 制定计划，准备行动	125
第八单元 附录	130

附录 1: KCF 乡村妇女健康学堂培训框架·····	130
附录 2: 辅导员培训提高班评估汇总·····	133
附录 3: 结核病的预防和治疗·····	136
附录 4: 高血压的预防与治疗·····	139
附录 5: 关于乙肝的知识·····	141
附录 6: 关于维生素的知识·····	142
附录 7: 腹泻的预防及治疗·····	144
附录 8: 性病与性传播疾病·····	147
附录 9: 艾滋病预防知识·····	158
附录 10: 乡村妇女健康学堂辅导员提高班通讯录·····	161

第一单元 建立参与式氛围

第一节 相互认识

协作者：我们来自四个县七个乡镇，大家内部可能有点熟悉，但是彼此之间还不一定叫得上名字，那么让我们先相互认识一下，请说出自己的名字、来自哪儿、你是做什么工作的，还有最后一个问题稍微有一点难度，你要通过比划一个动作或者模仿一种动物的叫声来向大家说明你的属相，好吗？从金老师开始吧，顺时针这样转过来（自我介绍过程略）。

协作者：未来把我们的经验推广出去是项目里面的一项重要目标。刚才介绍的过程中大家听到来自哪个工作领域的最多？来自卫生院的比较多，还有来自妇联的，来自政府部门的也比较多，可能不同部门的都有，但是我记得我们好多人都

在说，我是卫生院的妇幼专干，我是健康学堂的辅导员，大多数人都承担着乡村妇女健康学校辅导员的职责。尽管大家都介绍完了，可能有些县的经常不见面，见了面以后还是叫不上名字，大家发的包里都有一个牌子，把牌子拿出来写上自



己的名字，我们都是老师，我们都是当地的师资人员，大家知道要把名字写的大大的，放进去，挂到脖子上，目的是让其他人见到我们的时候能一下子叫上我们的名字。

第二节 培训目标和内容

协作者：接下来我跟大家探讨另外一个话题，我想问问大家为什么来到这个培训班上？

辅导员 1：想学到培训的知识和培训的方法；

辅导员 2：想和老师见面，学习参与式的培训方法……

协作者：把我们举办培训班的初衷跟大家做一个简单的介绍。

我们从去年 11 月份在陕西举办了一期辅导员培训班，在村上开展了两三个月的工作之后，我们的辅导员，尤其是彭阳县和贺兰县两地，举办了健康教育师资人员的初级培训，不是专门针对辅导员举办的培训。在这个过程中，他/她们都问能不能再举办一期提高班，所以说我们的项目官员，下去以后都跟大家聊聊，下一期如果办培训，大家希望听到什么？

大多数人的需求和愿望都是把参与式方法再提高一点，还有把项目里面的七大块的健康知识分享一下，让我们做得更全面更准确一些，同时在这一年多的过程中，每一次去各个社区看到当地举办的健康学堂，都有自己的特色，山阳的和镇安的是完全不一样的，彭阳和贺兰的更是完全不一样了，各有各的特色，各有各的办法。在这个过程中也一直希望给大家创造一个相互分享经验的平台。我们的项目人员和周老师结合大家的愿望和需求在一块儿共同讨论、设计了这样一个培训班的目标：

培训目标

- 1、使辅导员掌握培养和推动妇女骨干健康教育的方法和技巧。
- 2、使辅导员明确培养妇女骨干并使其采取行动的具体计划和监测办法。

结合这个培训目标，我们在这个培训班里面设计了这样一些内容，想跟大家一块儿就妇女健康学堂是什么进行讨论，也是理顺思路。因为现在各地的做法不一样，大家对乡村妇女健康学堂的理解也是停留在不同的层面。那到底项目里面希望将来推动的乡村妇女健康学堂模式是什么？我们在这儿一块跟大家进行探讨。

第二个我写的是“我耕耘我收获”。我们要一块儿来看从去年到今年，在这一年漫长的时间里我们付出了什么？收获了什么？给妇女、给社区、给家庭带来了哪些变化？这也是增强我们的自信心，让我们对过去有一个回顾，承前启后，看看下一步要怎么做？在培训班里有一大块内容是和大家一块儿探讨健康学堂运作模式和分享经验的。从今天下午四点钟到后天上午的时间段就做这个事情。

△ 在这里，我们把辅导员模拟教学放了进来，这里面有七个课件，第一个课件是腹泻的预防与治疗，第二个是艾滋病的预防，第三个是肝炎，第四个是妇科病，第五个是肺结核，第六个是以贫血为主，包括营养在内的一些知识，第七个是高血压。

培训内容

- 什么是乡村妇女健康学堂？
- 我耕耘，我收获：付出、收获、变化。
- 开展乡村妇女健康学堂运作模式及其经验分享。
- 观摩辅导员模拟教学（腹泻、艾滋病、肝炎、妇科病、肺结核、贫血/营养、高血压）。
- 经验分享和评比。
- 共同开发妇女骨干健康知识培训框架。
- 分组制订行动计划（培训骨干、记录过程、监测变化）

我们为什么敢在这里有一个公开正式地分享，是因为我们在下面看到了大家所开展的活动值得相互学习，而且我们分教学模块的时候，把哪些内容分到哪个县，是因为看到了那个县的亮点，看到了他/她们的特长，因为我们在设计的过程中，主要是针对大家的优势，比如把妇科病分到彭阳。我们同时想总结出一些项目的经验来，把大家做的好的方面展示给外界，这个展示想把大家做健康教育的过程，用音像、影像记录下来做成一套 VCD。希望通过嘉道理项目这个渠道在卫生系统中去推开，利用明年的健康教育研讨会，把大家做的好的一面宣传到更多的地区，更多的系统中去，所以说我们觉得这次提高班是一个很难得的机会。

在这里，我要强调的是举办这样一系列活动的目的不是为了评比，而是为了

让大家分享，看看哪组做得好，哪一点做得好，我们能从那儿能学习到什么，把大家做得好的一面真正的宣传出去。包括将来你们在自己的系统内，或者在当地做的时候，可以把这一块的东西用专题片的形式给他/她们说明，我在这个方面做了哪些事情，我有哪些优势。

接下来是我们这个培训班里面任务比较繁重的一件事，是我们要开发出以后针对妇女骨干培训的一个框架来。因为现在都在做培养妇女骨干的工作，我们培养妇女骨干的时候每个县都是六个半天时间，分为几个环节。通过这两天的分享，你们会发现哪一些环节做的有缺失？哪一些做的还不完善，回去让妇女骨干怎么改进？这是我们要讨论的核心话题，我们给她们提供什么样的支持？让她们如何制定一个行动计划？这都是我们要在这里讨论清楚的，如果这一步讨论清楚了，大家回去后，在春节前后举办一期妇女骨干培训班，帮她们把行动计划落实下来，我们未来两三个月不定期的去给她们提供一些支持，这样下一步的工作就更顺了，肩上的担子就更轻一些了，这是对培训班的整体安排。

协作者：发给大家的资料袋里有一张日程表，大家可以拿出来看一看，结合我刚才讲的这些，谈谈你们针对这些培训目标和培训内容的设置有没有什么不同的想法？包括刚才介绍的培训目标和培训内容有没有什么不同的意见？我再问一个问题，你们来的时候有没有什么担心？有没有什么顾虑？

参与者：如何在村上培训时发挥正常水平？不会说普通话，紧张。下午的展示课讲不好……

协作者：还有哪些期望？

参与者：期望能学习到更多的方法和经验；希望培训班更轻松愉快一些。

协作者：如果说担心气氛太紧张，不能正常发挥的话，大家可以共同来营造一个宽松的氛围，我们把它做的更轻松，就像在村上一样开展活动，到时候哪一组在上面演示的时候，我们都扮成村上的妇女骨干，不要说我们什么都懂，该问的也要问，要认真配合。还有一点，大家知道参与式培训，因为刚开始大家之间有陌生感，都紧张，不敢说话。刚开始，高老师在这儿的时候，我给你们说那几句话的时候也紧张，到一个很陌生的环境老害怕我说错什么话，但是过一会儿就好了，慢慢的就会适应这个环境了。

还有不会说普通话没有关系，我们在考评关系里面有一项看语言通俗的程度，

关键是要看针对自己所在的社区讲的话人家能听懂吗？如果村上人能听懂你的话，这一块就应该是没有任何问题的，你也不要刻意用普通话讲，平时用什么话讲这次就用什么话讲，没有任何问题的，我相信等到下午四点钟开始的时候，气氛应该是很轻松的了，如果还不轻松，我们一起想办法。好吗？

还有一点，是担心下午讲不好，我觉得要对自己充满信心，接下来有一轮提升自信心的活动，大家放心，能请你们来，就是把人家作为在咱们社区开展健康教育有经验的人，要对自己满怀信心。

希望学习到其他人的经验和方法，这是培训班里面安排的主要内容，我们的提高是在相互分享经验的基础上提高的。如果每个人都能把自己做的最好的那一面拿出来，这个愿望就会实现。

第三节 班约民规

协作者：为了共同对乡村妇女健康学堂负责，希望大家共同参与，培训的成功与否牵扯到每一个人，一个培训班的成功与否也牵扯到很多的因素，最主要的是为了保证培训班的顺利进行，我们必须有一些共同的约定，就是在未来三天的培训里面我们必须做到的，还有不能做的，大家说，我来写，写在纸上的都是未来几天要共同做到的，做不到的讨论出一个“罚规”，大家来共同监督和执行（详见下面的培训班规）。

班 规

- 不迟到早退。
- 要积极发言，但不要开小会，积极参与。
- 手机调成振动或者关闭。
- 会议室里面不准抽烟。
- 违规罚款，迟到一次5元买食品。
- 半天不来罚50元，一天不来罚100元。

第四节 组建工作小组

协作者：请参与者报数（1、2、3、4、5），分成5个工作小组。在小组内就一下内容进行讨论，并将你们讨论出来的组名、组徽、健康口号等写在大白纸上。

组名：_____
组徽（标志）：_____
组长：_____
健康号号：_____
小组成员签名：_____、_____、 _____、_____、_____。

第1组：快乐如风

组徽（标志）（略）

组长：代敏蕊

健康口号：你健康，我快乐！

小组成员签名：赵芳 代敏蕊 马秀梅 蒋玲 高运学等

第2组：好又乐

组徽（标志）（略）

组长：李荫龙

健康口号：让医生失业！

小组成员签名：李荫龙 金成 王琳 刑丰秀等

第3组：幸福快机组

组徽（标志）（略）

组长：张敏

健康口号：人人健康，幸福快乐！

小组成员签名：杨群 张敏 杨晓霞 马小娟等

第4组：嫦娥二号

组徽（标志）（略）

组长：高宗平

健康口号：我健康，我快乐！

小组成员签名：汪子阜、王明霞、高宗平、刘俊才、李金霞等

第5组：快乐组合

组徽（标志）（略）

组长：陈兴旺

健康口号：你健康，我幸福！

小组成员签名：陈兴旺、田茁、杨霞、任丽君等

协作者：我们在未来的几天里面，大家知道了我是哪个小组的，我是“快乐组合”的，还是“好义乐”的，还是“幸福快车”组的，把你属于哪个小组的记住，如果实在记不住的话，就记住你的组长。在未来的几天里面，大家要承担不同职责，每天需要有这样一个分工。各组组长把自己的组名填入下面的表格中，每个小组三天内要做不同的工作。

	评估组	回顾组	活力组	关怀组	环保组
26日					
27日					
28日					
职责	收集并反馈参与者对当天培训内容、方法及后勤服务	带领参与者对学过的内容进行回顾和总结	通过游戏、娱乐等多种方式，使参与者得到放松，并以充	按时叫醒、叫叫参与者，督促参与者按时参加培训和就	维持场地的干净和整洁，帮助整理培训资料 and 物品。

	的意见和建议		沛的活力参与培训当中来	餐, 监督违规者, 并按班规进行处罚。	
--	--------	--	-------------	---------------------	--

协作者: 大家都填好了, 我们来看一下:

工作小组					
姓名 日期	评估组	回顾组	活力组	关怀组	五不原则
26日 嫦娥二号	嫦娥二号	幸福快车	快乐如风	快乐如风	保持场地
27日 幸福快车	幸福快车	嫦娥二号	快乐如风	快乐如风	保持场地
28日 幸福快车	幸福快车	嫦娥二号	快乐如风	快乐如风	保持场地
职责	收集并反馈参与者对当天培训内容方法以及后勤服务的意见和建议	带领参与者对学过的内容进行回顾和总结	通过游戏娱乐等多种形式让参与者得到放松, 并以充沛的活力参与培训当中来。	按时提醒参与者, 督促参与者按时参加培训和学习, 对违规者按班规进行处罚。	保持场地的干净和整洁, 让管理者和参与者都感到舒适。

今天是“嫦娥二号”担任评估,“幸福快车”组结束的时候回顾一下当天的内容。活力组就是要负责今天的培训班, 保证充满活力, 你们要通过哪些游戏怎么样做, 我们都支持, 但是不能占用太长的时间, 关怀组是“快乐如风”。大家对这一天下来要承担的任务已经了解清楚了, 现在休息 10 分钟。

第二单元 什么是乡村妇女健康学堂

协作者：接下来开始新一轮的活动。人家要快速回答我的问题，当我说到圣诞节的时候，人家会想到什么？

参与者：圣诞老人、圣诞树、星星、下雪、礼物……

协作者：当说到乡村妇女健康学堂的时候，你首先想到的跟妇女健康学堂关系最紧密的三个词是什么？

活动步骤：有关乡村妇女健康学堂的词语联想（头脑风暴）

- 1、每人领取三张卡片。
- 2、将你认为跟乡村妇女健康学堂关系最紧密的3个词分别写在三张卡片上。
- 3、请说出你写这3个词的理由，重复的除外，试举出不同的。
- 4、5个小组分头合并含义相同的卡片，并将不同含义的卡片连成一句话，给出乡村妇女健康学堂的定义。

协作者：请每一位参与者分享一下每张卡片上的内容。

参与者：

- 学习，学堂，自信，活动，参与。
- 方法灵活多样，制定学习计划。
- 健康需求的选定，培训内容、培训总结。
- 课堂气氛活跃，培训场所，合适的培训内容。
- 选妇女骨干，需求评估，招募学员。
- 协调人员，选拔妇女骨干。
- 健康教育骨干，健康教育辅导员，健康教育活动室，需求总结。
- 卫生常识，常见病，妇女病，健康知识。
- 传递知识，生活习惯，身体健康，常见病预防，学习传染病的知识。

- 培训内容，培训目标，培训对象。
- 社区促进活动的阵地，妇女健康教育网络中心，嘉道理项目健康教育模式。

- 目的，妇女健康，妇联主任。
- 促进健康。
- 科技目标，学习
- 是为了健康而学习知识，不是为了学习知识而学习知识。
- 传递健康知识，学习传染病知识，培养妇女骨干。
- 学堂的组织，健康知识的传递，效果。
- 沟通，活力，改变现状。
- 健康知识传递的方式，健康教育的场所。
- 提高培训知识，宣传推动。

● 乡村妇女健康学堂不光是有一个学堂，主要是有一个良好的卫生习惯，把过去不好的习惯改变，不光是为了知识而知识，而是最终知识用在行为改变上。健康学堂不仅仅是一个学习知识的地方，还是妇女们活动的地方，在那里可以多交流，认为是一个丰富文化生活的地方。

- 通过健康学堂传递健康以后，妇女们没有疾病了，这样她的家庭就幸福了。

- 妇女需求。最主要是妇女知识的提高和能力的提升，健康学堂可持续发展，下面培训的监测。



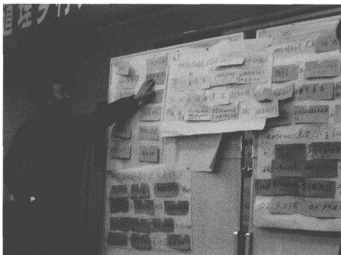
- 改变因病致贫的现状。
- 社区健康教育，真正把知识领会以后宣传下去。宣传健康教育是一件人人幸福的事情，要坚持把这件事情坚持下去。
- 健康引导、行为干预，提高妇女的家庭社会地位。
- 提高农村妇女生活的质量。
- 乡村妇女健康教育网络。

协作者：让大家谈自己对乡村妇女健康学堂的理解，目的是想了解健康学堂在大家项目中到底是一个什么样的概念。分享了这个词语以后，你对自己刚才心里想象的健康学堂可能有了更深的理解，在这个基础上，我们要发挥小组的作用，请各组组长带着大家对这些卡片进行汇总，把重复的卡片归纳合并到一块，用这些卡片连句，给乡村妇女健康学堂下一个定义，看看哪一个组的定义更接近目标（过程略）。

各组展示乡村妇女健康学堂定义。

第1组：乡村妇女健康学堂是利用社区健康活动这一阵地，组建妇女骨干网络中心，制定培训目标，确定培训内容，发挥妇女骨干作用，向培训对象传递传染病知识，常见病预防知识，达到提高身体素质，改变生活习惯，促进身体健康的目的。

第2组：乡村妇女健康学堂是一个学习的阵地，妇女通过辅导员把健康知识传递，让妇女骨干有兴趣参加培训，掌握发病知识，使受益者通过健康学堂学习，把更多的健康知识传递下去，改变陋习，使妇女更加自信，生活质量得到提高。



第3组：乡村妇女健康学堂是通过需求评估，选健教骨干，制定培训计划，在村妇女活动室，用参与式方法选择合适的健康知识培训内容，如卫生常识，常见妇科病，在培训过程中设计活力游戏，使课堂气氛活跃，最重要的是有总结评估。

第4组：乡村妇女健康学堂是积极组织妇女骨干参与到学堂中来，通过辅导员的培训，让她们学习自己想学的知识，预防疾病等健康知识，以及进行行为干预，并开展活动，通过引导提高妇女骨干健康水平，让她们来带动村里人先传播健康知识，改变传统观念，摸索健康教育模式，最后达到提高农村妇女生活质量的目的。

第5组：乡村妇女健康学堂是通过健康教育辅导员，了解妇女的需求，制定教案，通过一些具体的方法进行培训，培训的对象是妇女骨干，让妇女骨干在乡村妇女健康学堂上了解一些知识以后，把这些知识传递给其他的妇女，这样达到预防疾病的目的，改善不良的卫生习惯。通过这些活动丰富乡村妇女的文化生活，使广大妇女有了欢声笑语，最后达到提高生活质量，推动社区的活动，提高她们能力的目的。

协作者：5个小组出来的内容很丰富，把我们在乡村妇女健康学堂里面所做的事情、想达到的目的基本上都放进来了。大家心目中的乡村妇女健康学堂包含了这样几层意思，我们来一层一层归并：

第一层，乡村妇女健康学堂是通过一些有效的组织来选拔和培养妇女骨干的阵地。

第二层，开展妇女健康学堂的一些活动步骤：需求评估，准备教案，运用参与式方法，开展妇科病、常见传染病、卫生保健知识的宣传和培训活动。

第三层，通过一些行为干预，提高妇女生活质量，包括改变传统的观念，开展乡村妇女健康学堂的目的这一点大家都认可了。共同目标是想通过这一系列的活动，达到改善社区健康状况，提高妇女生活质量改变传统观念的目的。

第四层，乡村妇女健康学堂通过辅导员培养妇女骨干，在农村社区开展健康促进行动的模式。有一个小组提到了这是一个三级网络里面的环节。大家觉得乡村妇女健康学堂是不是存在着这样一个模式？

乡村妇女健康学堂是通过我们这样一批师资力量，就是大家说的辅导员，我们的辅导员主要是来自县、乡两级的计生、妇幼、妇联干部，是一个多部门合作的师资队伍，是为乡村培养妇女骨干的一个支持系统，为妇女骨干提供支持的日的，是让她们掌握健康知识。刚才有人分享卡片的时候，说健康学堂是通过学习健康知识，获得健康的过程，不是为了学知识而学知识，这一点也是大家所认同的，培养妇女骨干的目的，是通过她们去影响更多的人，就是高老师今天早上讲的要达到倍增的目的。我们的妇女骨干不光是受益者，在社区里面还要有所奉献，使命就是把健康知识传递给社区更多的妇女和其他的社区成员。她们学习了健康知识以后，想要改变的是什么，改善社区每一个人和社区的整体健康现状，提高社区的生活质量。

嘉道理陕西、宁夏农村社区健康促进项目的总体目标是“改善妇女尤其是社区的健康状况，提高当地村民的生活质量”。在座的有不少人都参加过嘉道理项目举办的参与式监测评估培训，大家都知道乡村妇女健康学堂是针对该项目的5大具体目中的第一个目标来开展活动的，其具体内容是“整合资源，建立以妇女中心，以社区为基础的三级健康教育模式，影响卫生系统，开展健康教育的手法和力度，提高村民预防疾病的技能。”现在的问题是，我们所开展的乡村妇女健康学堂迄今为止是否已经达到了这样一个目标。

结合大家所开展的活动，乡村妇女健康学堂通过多部门合作的两级支持系统，以辅导员为核心力量，培养妇女骨干，使她们回去以后掀起社区健康促进行动，改变社区现状的，包括大家在梳理这一概念的过程中所提到的基层意思，我们将其归纳之后，现在结合项目总体目标，在这儿给乡村妇女健康学堂下一个操作性定义。

什么是乡村妇女健康学堂？

乡村妇女健康学堂是县、乡两级卫生、计生、妇幼、妇联等多部门共同参与，选拔培养妇女骨干并使其传递健康知识、改善自身和社区健康状况的一个载体；她搭建起了当地健康教育师资人员、妇女骨干和社区成员这三级网络之间知识传递的渠道；她以妇女或者社区的需求为导向，借助社区外部支持系统，依靠社区妇女推动社区健康促进行动，旨在影响政府、卫生系统开展健康教育手法和力度，提高村民预防疾病的技能。

不知大家心目中的健康学堂或者是你们的做法跟这一定义之间还有没有差距，如果做得很相近的话，那么我们距离项目的总体目标就不远了。

协作者：每一个项目点上都有自己开办学堂的不同方式，每一步怎么做，在这里面没有写进来，只是结合目标给学堂下的工作定义。其中有一个方面是五个小组的定义里面都没有提到，这就是影响政府、卫生系统开展健康教育手法和力度，我大家都提到了改善社区的健康状况，让妇女掌握预防疾病的技能，但是现在我

们只培养了妇女骨干这一级，下一步怎么做大家都没有具体的想法和计划。结合乡村妇女健康学堂的定义，把这些问题先抛出来，在未来的两天里面，我们有许多环节还会回到这儿来，相信还会有更加深入的讨论。

第三单元 我们的播种与收获

协作者：请大家根据展板上的活动步骤分组绘制各自的“大树图”。

绘制“大树图”活动步骤：

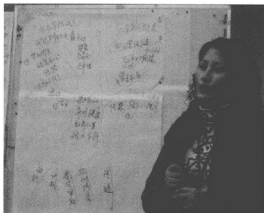
- 1、请参与者以所在乡镇为单位分组。
- 2、每个小组领取一张大白纸和两支不同颜色的记号笔。
- 3、小组成员共同讨论并绘制大树图。
- 4、绘制方法：
 - (1)根部——我们写出来付出/播种了什么？在整个项目里面做了些什么前期的工作？
 - (2)树干——我们的具体目标是什么？做这些事情的目标是什么？想要达到的目的是什么？
 - (3)树枝——我们的收获是什么？给妇女、家庭、社区分别带来了哪些变化？
- 5、要求：将想要表达的意思用关键词标注在相应的地方。
- 6、大组分享：每组5分钟，重复的不用再说。

协作者：请每组推荐一个发言人上来向大家展示和分享你们的“大树图”，每组发言五分钟，让大家知道你们的收获或者是给社区带来的变化究竟是什么？你们是通过哪些方面的努力或付出才取得了如此的回报？

第1组

辅导员：我是妇幼专干，在基层搞的是健康教育培训。我们画的这棵树里面最多的是妇女儿童健康培训方面投入和产出：

黑色的是树根。首先制定一个妇女



健康培训课程，组织卫生员进行培训，先了解农村的需求评估，最后设计培训课程，将健康知识传递给妇女骨干，传播给更多的村民。

蓝色的是枝干。通过学习传染病、妇科病、儿童保健达到妇女骨干对健康知识的掌握，带动健康知识的传播。现在每个妇女骨干包10户村民，传递的知识有母子生活平安、妇女生活质量的提高、儿童的健康，达到人人健康、家家幸福快乐的目的。

我们那个村的环境卫生比较差，我们组织了几次妇女病普查，发现这种情况比较多，通过培训，这一次去调查的时候，大量的妇女掌握了健康的基本情况，还有儿童腹泻的发病率减少了，妇女身体健康了。家庭幸福快乐促进了社区的和谐发展。

协作者：她讲的培训内容有关儿童保健、孕产妇保健、妇科病方面的，通过这些培训内容，达到了母子平安，住院分娩率的提高，妇女儿童身体健康，家庭幸福快乐，社区健康水平的提高，通过这些培训，影响到了政府对社区健康的重视和支持，这是影响层面的一个产出。

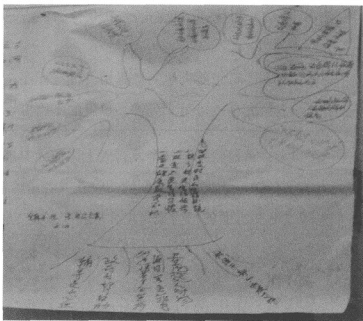
第2组

辅导员：我们这个组是米粮镇的。

树根：辅导员的心血、政府各部门的帮助，嘉道理基金会的大力支持，以及项目办官员的健康指导，还有卫生院投入的人力、财力、物力，村干部的大力支持。

枝干：普及健康教育的知识，改变不良生活习惯，提高村民的生活质量，改变村民的生活环境。

树枝：辅导员传递了健康教育知识，通过学堂确定了教育骨干，每个骨干包10户，把健康教育知识传递给每一个组上的每一名妇女。村民认识了健康教育的重要性，通过妇女骨干去改变和影响村民的整体意识。妇女可以改变男人，也可



以改变整个环境。通过学习认识了健康的重要性，改变了生活习惯，妇女在村里的影响力得到了提高，其社会地位也得到了提高。村民吃到了干净的水，由于嘉道理投资以后改造了水井，使村民吃到了纯净的水，减少了疾病的发生。交通也得以改善，有的几十年不通路，现在通过嘉道理项目的大力支持把路修通了。节约了资源，环境保护得到了提高，村民有效的利用了沼气。医疗设施得以改善，由过去的治疗改变为以预防为主。还有妇幼人员健康得到了提高，弱势群体得到了优惠和减免，比如发放优惠券，免费检查等等。

协作者：这一组的产出写的特别具体，特别多，具体的目标分的非常清楚。首先有了知识，有了知识才能有行为的改变，有行为的改变才有整个环境的改变，从而提高了生活质量，这是我们目标里头的三个部分，最后产出也非常的具体，有减免、有一些优惠券，村上也有妇女骨干和健康学堂，有一个阵地等等，这一些大家都清楚看到村上到底发生了什么变化，有桥了，有水了，有路了等等，所以我觉得这个组应该是水、米、粮组，什么都有。

第3组

我来自山阳县中村镇，以前在卫生院工作，也下去到各村进行培训，以前做的培训主要是健康知识，强调一些传染病、常见病知识，自从嘉道理项目开展以来，我们的培训内容拓宽了许多，也尝试了许多新的培训方法。

树干：第一个目标是让妇女、村民掌握更多的健康知识，我们培养了一群妇女骨干，第二个目标是知识推广。第三个目标是创建了中心健康教育的模式，用这种模式来影响政府，让政府参与进去，



不要让大家觉得健康教育是卫生方面的事情，应该让政府有更多参与。

树根：是我们在村上做的一些事情，首先是组建了网络，到村上做了基线调

研，征求了村民、妇女骨干的意见，根据需求制定出培训计划，确定培训的内容，再选拔一批素质比较好的妇女骨干，传递健康知识，开展培训。

树枝：通过培训我们所得到的成果有以下这样一些方面：以前妇女闲的时候只知道打麻将，通过培训以后，打麻将的少了，大部分参加娱乐活动了。以前很多妇女得了妇科病都不好意思到医院去看，不好意思说，参加了培训以后不再害怕说了，得妇科病是很常见的，敢到医院检查了。以前当地有艾滋病，她们对艾滋病相当恐惧，通过培训，知道了艾滋病的传播途径，对艾滋病不再恐惧了，也敢和艾滋病人交往了，喝水、握手都敢了。通过培训社区的环境卫生干净了，以前到村子里面看，猪、鸡到处乱跑，通过培训以后，他/她们让社区的环境卫生改变了，猪、鸡都通过圈养了，粪便也得到了及时的清扫，不乱倒垃圾了。妇女掌握了很多常见病知识，懂得了如何来预防，妇女们的自信心提高了，以前村子里面开会妇女都不管，现在敢于参与了。以前家庭的妇女一个家庭用一个杯子刷牙，共用一个洗脚盆，现在都分开了，就是生活用品懂得分开了，抽烟喝酒的人也少了。

协作者：这块她先描述了项目目标，因为有了这些目标，所以有了后边的计划和措施，结出的果子也非常丰富。我听了以后觉得非常高兴，愿意到你们村去参观一下。付出所带来的变化非常具体，比如不再恐惧艾滋病，生活用品分开了，抽烟、喝酒的人少了。另外这个项目同时带来一些影响方面的，比如妇女的自信心提高了，这块也非常的好，就是有知识，有行为改变，也有更高层面的影响。

第4组

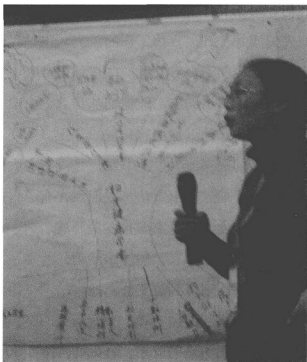
辅导员：我是彭阳县城阳乡卫生院妇幼专干任丽君。我没来之前主要是给农村所有的辅导员传递一些防疫知识，减少孕产妇死亡和新生儿破伤风，提高住院分娩。开办乡村妇女健康学堂以来，我们选拔了一些妇女骨干，通过妇女骨干给农民做更多的宣传和培训。

树干：目标是通过乡村妇女健康学堂掌握一些健康知识，改变农村生活习惯，通过骨干给更多的农民传递，还有健康行为的形成，提高生活质量。

树根：选拔骨干，对骨干进行培训，约200名骨干，制定计划，已经培训了10期了。

树枝：通过学习，大家不乱堆垃圾，粪便清理及时，饭前便后洗手，不随地吐痰，知道疾病是可以预防的，自我防护的意识提高了，妇女病和传染病的纠正比同年有所下降，妇女的地位提高了，以前只是为家庭，围绕着锅台转，现在也知道到村上相互学知识。

协作者：这组因为到后面了，可能有些项目都是相同的，他/她们也说村上具体的变化，写了家庭和谐、生活幸福，这就到了一个更高的层次，在树干的项目目标里面还写了一个妇女健康学堂，这块也可以说是一个目标，这个目标是通过这个学堂发挥作用的。有的时候咱们的目标可能层次不一样，等一会儿给大家归类一下。因为目标定的层次高低，就是项目达到一个什么样的影响力。比如我这个项目定了只是妇女的健康学堂，这也能达到目标，但是还有一些其他的目标，就会认为健康学堂发挥的作用怎么样，这可能又是另外一个更高一点的目标。



第5组

我是贺兰县南梁台子村的妇女专干马学锋。

树干：目标是妇女参与率达到 80%，健康知识知晓率达到 60%，每个村培训健康妇女骨干是 30 名，提高妇女的能力、行为改善，妇女地位得到了提高。



树根：召集妇女了解她们的需求，主要是从知识培训方面说的。培训骨干，入户调查，培训教案，制定教学计划，发放小礼品吸引妇女的参与。培训总结和评估，根据具体情况随时调整计划。妇女骨干开展在校健康教育的宣传，这是对妇女健康骨干开展宣传工作的监测，也是我们具体做的一个工作。妇女文盲率太高，在学校和清真寺开展一些培训班。吸引男村民参与，改变妇女在家庭中的地位，影响这些男同志，让他们从观念上面改变以后让妇女来参加。还到清真寺给阿訇做工作，通过他们宣传健康知识，开展了各种多样的培训。如果在当地用文字特别多的资料或者发放书籍，是没有多大的效果的。

树枝：通过健康宣传，我们现在有了自己的图书室、光碟等，妇女参与率达到 80%，妇女走出了家庭自发地开展培训，开展长时间的电教活动，她们自己都会找到我们来让开展一些娱乐活动，特别是像冬天就开展了好几期娱乐活动，这些都是通过培训得到改变的。通过培训以后，乙肝、小孩腹泻发烧等一般都可以掌握预防知识和传播方式，改变最多的是预防接种率，现在已经达到了 98%了，这是一个特别明显的成果。妇女培训骨干 30 名了，她们可以包多少户，然后下去宣传健康教育知识。妇女能力提升、行为改变，地位提高。通过这些培训，妇女的地位提高了，有一位妇女已经是人大代表，有两名妇女已经参与到村民的事务管理当中。还有一些贷款是嘉道理提供的，都是她们自己管理操作的，不用乡一级进行托管，都是这五名妇女组织管理的，妇女开展村级事务管理的能力得到了提高。妇女生活习惯的改善和自身健康意识的提高，这些大家都说的特别细了，我就不说了。

协作者：我觉得这个组分析的时候，刚开始有点困难，但是讨论出来的内容确非常深刻。第一、不仅有项目目标，还有衡量的指标。其他组说的时候只说了提高了生活质量，这里面有衡量的一些指标，比如健康教育知晓率达到了多少，就是有一些指标在衡量着。第二、在行为措施方面，跟其他组有不同，她提到了除了召集妇女做的项目的计划过程以外，最主要提到了监测和评估，前面的组没有提到监测和评估，这点非常重要。还提到了儿童的免疫接种率达到了多少，就是从村上开始项目到目前的状况的一个纵向比较，这点分析的比较透，其他的内容我就不重复了，就是很有逻辑性。

第6组

我是山阳县银花镇卫生院的副院长李荫龙。

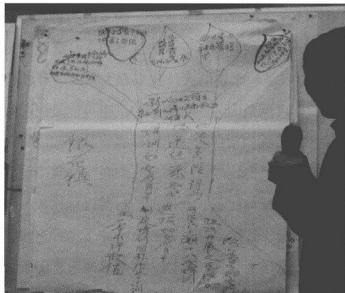
树根：第一、需求调查评估，根据需求制定计划和内容。第二、制订了培训目标、内容、计划。第三、选定了妇女的培训骨干。第四、开展了三期十八次培训。第五、组织开展了文艺活动。第六、改变了妇女的一些行为。比如以前不健康的行为和生活习惯。

树干：第一、培训妇女骨干。第二、培训以后通过骨干向村民传播知识。第三、改变了村民的生活习惯。第四、想通过健康教育行为，去影响政府开创具有山阳县特色的健康教育模式。这个目标的目的是为了为了使嘉道理健康项目结束以后，能把健康学堂的教育方式和模式继续延续下去。

树枝：第一、通过培训社会性别理论以及妇女知识、常见病、妇科病、儿童病，群众掌握了社会性别理论、乙肝、结核病、小儿腹泻等常见疾病知识。第二、组织了一批妇女骨干，增强了妇女自信心，并且还有了参政议政的好想法。第三、改变了社区和家庭的一些健康行为，促进了健康教育，提高了生活质量。第四、通过妇女参与社区健康教育培训，提高了妇女参政议政、参加管理的能力。

协作者：大家的项目成果让我这样一个兄弟组织的人也为陕西省妇女研究会和嘉道理慈善基金会而感到荣耀。

刚才宁夏组提到了男性的参与，在这里面大家更多的提到妇女的地位提高了，我想问的是在座的男士们有没有压力，妇女地位提高了是好的还是有压力的？现在男女两性



性关系里面，如果女性地位提高了，是两个人和谐幸福的过程，而不是说女性地位提高了对男性是有害的。刚才宁夏这一组提到了邀请男性来参加一些讲座，我觉得这块特别重要，你只给妇女说很多事，如果男性没有参加的话，不一定能说

服得了男性的。这个培训里面有男性来参加，也是体现两性平等的一个重要部分。

既然是一个培训，我想跟大家澄清几个衡量指标方面的含义，主要牵扯到教育目标、行为目标、生命目标这样几个概念。

大家知道，在这个项目里面有很多是教育上的目标，比如大家都提到的知识，我们把它归到教育目标里面，比如妇女掌握了预防腹泻的知识，这就是一个教育目标，这个目标底下应该有指标，我们说由原来的20%提高到60%的妇女都掌握了预防腹泻的知识，这是传递健康知识的时候第一个要达到的目标，就是初期的教育目标。

然后再通过教育目标有一些行为目标，行为目标就是有多少的妇女在儿童腹泻时用口服补液盐给儿童补水，这可能就是行为。她有了知识假如不用的话，觉得我有这个知识，如果是轻度的腹泻还是让孩子打吊针，没有用这个不算她的行为改变。

然后就是生命方面的目标，这个目标更高一点。儿童腹泻的发病率下降了，我们说这就是另外一个高层次的目标了，我们定项目的时候，如果这个项目期限特别短，我们可能会只定在教育目标和行为目标上。如果期限比较长，范围比较小，可能生命目标就设计的比较少，刚才有一个妇女提到了降低孕妇死亡率，这就是一个大的生命方面的目标。剩下的知识行为都是在这个层面上，这块有的时候在设计项目的时候，应该想到我定在什么样的目标上，哪些是我可以做到的。

如果我是一个资助者，我来看大家的项目以后，大家都说有什么变化，但是这个变化可能是因为项目带来的，也可能是因为经济发展、国家的政策影响的。如何来衡量我们项目的变化呢？哪些是我们项目带来的？这里面有两种方法。

第一，纵向比较。比如原来妇科病知晓率达到多少？现在达到多少？

第二，横向比较。和同类的村县进行比较。现在主要是以镇或者村来定的，现在这个村上比如宣传了艾滋病，除了项目宣传以外，国家也在宣传，到底是因为项目带来的变化，还是因为其他方面带来的变化呢？我们可以同类的机构、同类的村，经济程度、分散程度、人群都比较相似的村进行比较，可以通过设计一个问卷或者什么进行调查，用数据来证实这个项目到底具体带来了什么变化。

说到项目，我们提到一个观念是以实证为基础的项目，应该以数据来说话，这块就是我想要补充的。

协作者：我们知道大家在这两年的健康教育当中做了许许多多的事情，大部分人对自已做的事情目标是清楚的，但是对自已想要启动哪一方面的变化，有的人不清楚，有的人是知道大的方面怎么做，但是具体的方面到底应该从哪一点一滴的小事情上做起也不太清楚，这就是有的组出来的果子大而笼统，而有的社区做的非常具体，做出来的东西很具体、很生动，可以一眼看出来在这方面做的事情，所以才有那方面的改变。

通过这一轮活动，让大家想清楚我们做事情是为了什么？大部分人都知道我们的项目首先是通过这样一拨师资队伍去培养妇女骨干的，培养妇女骨干这是近期目标。终极目标就是让这些妇女骨干把健康知识传递给社区的每一个成员，然后社区产生一个变化，刚才从个人层面、家庭层面、社区层面三个方面来提，可能让大家觉得很为难，因为大家很少从不同的层面去考虑，在做的时候很难从各个方面去考虑得到了什么改善。

个人层面想改善妇女的健康状况，现在改善到什么程度了？通过健康教育让她们对健康知识的知晓率达到了什么程度？有些人说现在没有办法统计出来，但是如果你考虑进来了，会在树上画这样一个果子，如果没有考虑进来，这块的变化就不会出现。

你想在行为上有一个改变，现在有的说内衣不混洗了，不共用生活用品了等等，这些都是很具体的行为改变，但是还有一些情况有一些小组没有考虑进来，下一步要把几个方面的行为改善纳入到计划工作中去。

我们三个小组提出了要创建他/她们的社区健康教育模式，可能我们还有几个小组就停留在做事物的层面，我就是为了培养妇女骨干，然后通过妇女骨干把健康教育传播出去。这个嘉道理项目投入了那么多的资金和这么多的人力，我们想得到的不只是这个层面的改变，而是想得到更高层面的改善，我们希望各个社区都有一个亮点出来，我们这个项目未来不光是要持续下去，而且要在全国更大的地方推广开来，可能在有的地方用的是“中村镇”的模式，有的地方用的是“南梁台子”的模式。但是整合在一块儿，就是我们乡村妇女健康学堂的模式。所以在未来的讨论中应更多的有这方面的考虑。

通过这轮活动，我们感受到项目这一年来结出的果子挺多的，从中也能看到大家在这里面所付出的辛勤努力，看到了大家在这一方面已经启动了一定程度的

变化，我们真的深受鼓舞。

从大家为各地社区健康教育活动的支持来说，如果辅导员是一个支点的話，那么现在你们已经撬动了—个很大的圆球。西安项目办只有四五个人，更多的是靠的各地项目人员和辅导员的努力，在这里我想说的一句话就是“团队的力量是巨大的”，如果没有我们大家的共同努力，今天是看不到这么多变化的。让我一个人绘制出这样—棵树，但是也绘制不出来这么多的投入和产出，也不知道能做到什么程度。所以，我们经常说合伙比单干强，说的是团结起来，齐心协力，就一定能改变这个世界，首先是改变我们社区的状况。在此，我建议大家一起高歌—曲《众人划桨开大船》，希望年轻人出来伴舞。

附：《众人划桨开大船》

—支竹篙呀 难渡汪洋海；众人划桨哟，开动大帆船；—棵小树呀 弱不禁风雨。

百里森林哟，并肩耐岁寒、耐岁寒；—加十、十加百、百加千千万；你加我、我加你、大家心相连；

同舟嘛共济海让路；号子嘛—喊浪靠边，百舸嘛争流千帆进，波涛在后岸在前。

—根筷子呀，轻轻被折断；十双筷子哟，牢牢抱成团；—个巴掌呀，拍也拍不响；万人鼓掌哟 声呀声震天 声震天；同舟嘛共济海让路，号子嘛—喊浪靠边，百舸嘛争流千帆进，波涛在后岸在前。



第四单元 开办学堂，我们有“招”

当天下午的培训开始前，协作者请志愿者带大家进行热身：请参与者一只手握鼻子，一只手握耳朵，交叉替换。学员自愿表演节目，歌唱《最浪漫的事》。

协作者：现在以县为单位分组，给大家 30 分钟的时间，分组讨论以下问题，将讨论结果逐条写在大白纸上，待会一同分享。

以县为单位讨论：

- 1、我们开展健康学堂培训的步骤是什么？
- 2、我们的健康学堂有哪些做法和优势值得推广？
- 3、目前还存在哪些不足需要改进？
- 4、我们的模式可以用哪几句话来概括？

大组分享：看看别的组和我们有什么不同，我们没有想到的也许就是下一步工作中要补上的那一点。

第 1 组（贺兰县）

1、开展健康学堂的步骤：

- 入户调查了解需求。
- 民主推选妇女骨干。
- 制定教学计划、目标。
- 利用参与式方法开展培训、测试。
- 与妇女骨干共同制定推广计划。
- 对培训班进行评估，期末测试总结。
- 对妇女骨干开展健康教育宣传进行监测。

2、值得推广的做法和优势：

- 在清真寺和学校开展培训，调动男性参与。
- 利用农民运动会、“三八”妇女节开展娱乐活动、知识竞赛。
- 结合当地突发传染病、常见病调整教学计划。

- 对妇女骨干的工作进行监测：监测表（对所包户做入户调查）。
- 3、需要改进的不足
- 妇女文盲率较高（小手牵大手、左手牵右手，共同进步）。
 - 妇女骨干推广健教计划比较欠缺（方法，包户宣传不到位）
 - 辅导员结合本地实际情况，开展形式多样的培训。
- 4、用几句话来概括我们的模式：
- 小手牵大手、左手牵右手，大家手牵手，健康一起走。

第2组（山阳县）

1、我们的培训步骤：

- 调查需求。
- 制定目标、培训计划。
- 开展辅导员任前培训。
- 选拔妇女骨干（学堂自我管理）。
- 培训妇女骨干，组织骨干开展活动。（不光是让妇女骨干参加知识，还帮助她们开展活动，比如说扭秧歌，提供娱乐器材等，发动群众，全体动员，开展活动）
 - 骨干向村民传递知识。（每培训一次有一个传递卡，每个骨干最少要包5户，把自己所学的知识传递给这5户，什么时间传递的，哪些人接受了必须要签字，我们还走访大家传递的效果）
 - 评估培训效果，根据期末成绩评比（县妇联最后一期她们是必须参加的，看妇女骨干对于所学的知识了解了多少，在评比的时候，三个乡镇的妇女辅导员看谁的效果好）
 - 妇联组织对辅导员及相关人员总结交流经验，讨论下期培训内容及计划，进行下一轮的培训

2、值得推广的做法及优势

- 各部门之间互相配合。
- 培训和社区文化活动相结合，促进了学员的参与热情，推动骨干参与项目和村级事务管理。
- 参与式教学方法，学员易于接受。

3、不足：

- 辅导员队伍有待加强提高。
- 学员自觉参与性不高。
- 缺乏激励措施。
- 村级项目管理小组发挥作用弱。

4、模式概括：

多部门配合、参与方法灵活，需求与培训目标相结合，健康教育与社区文化相结合。

第3组（彭阳县）

1、我们举办健康学堂培训步骤：

- 选拔骨干并对骨干进行培训。
- 收集需求者意见。
- 制定培训计划、目标、内容。
- 召集妇女群众培训。
- 通过发放问卷等方式进行评估监测。



2、优势和值得推广之处：

- 成人“参与式培训”。
- 群众参与积极性。
- 通过举行形式多样的文艺活动，使得妇女积极参与并担任妇女骨干。
- 普及面广，骨干包村包户。

3、不足：

- 男性参与者几乎没有。
- 培训方式单调。

1、总结模式：

“金字塔”式健康教育模式：（顶部）辅导员培训妇女骨干、（中部）妇女骨干培训群众、（底部）社区成员健康知识知晓率逐步提高；（塔的最底部）覆盖到

整个社区乃至更多地区。总结一句话：芝麻开花节节高！

第4组（镇安县）

1、教育学堂的步骤：

- 需求评估。
- 多部门协作选拔健康教育骨干。
- 辅导员制定培训计划、方案和内容。
- 选定培训时间及场所（一般选用的都是农闲时间）。
- 培训（方式是参与式）。
- 总结评估培训的效果。
- 了解下下次健康教育培训需求。
- 制定健康教育骨干传递健康教育知识方案（怎么样发放、怎么样传递、效果监测、先进奖励等）。

2、具体做法、优势：

- 辅导员责任心强，知识比较丰富。
- 政府推进，纳入目标责任考核（卫生局下了一个文，25个乡镇卫生院院长分别签订了一份健康教育与健康促进的目标责任书，这使六万余人受益）。
- 行政卫生部门大力支持、正确领导。
- 镇政府村委员全力支持。
- 参与式培训方法在全县推广。

3、不足：

- 辅导员的水平有待于提高，辅导员的知识和村民的需求还有差异。
- 健康教育骨干队伍的主动性、自觉性有待于提高。
- 政府对健康教育的财政投入不足。

4、模式概括：

- 政府推进、卫生部门牵头，多部门合作。
- 推进以社区为基础，以妇女为主力，以健康学堂为阵地，农村可持续性健康教育与健康促进活动。

协作者：大家在这次分享过程有什么收获？有没有比我们做的好，值得我们

学习的？

以下是各地辅导员对以上问题的回答：

● 我看了四个县的介绍，可以说是各有千秋，都有很多自己独到的特色。山阳县把乡村妇女健康学堂与新农村建设相结合，这个办法挺好。我们这两个镇也准备向他们学习开展这个活动。另外我觉得贺兰县利用伊斯兰教的清真寺进行健康教育，这个很有独创性，虽然我们没有办法学习，但是非常有独创性。还有就是彭阳县妇女骨干组织积极性还是比较高的，可能在她们组织妇女骨干方面下的功夫比较多。

● 我们对妇女健康教育骨干的监测方面用的是监测表，我看有一个项目点上用的是在传递卡上签字，我觉得那种做法比较好，觉得确实是包了八户十户，推广过程中给人的可信度比较高一点，但是我们的监测表效果可能会更好、更实用一点。

● 用问卷的形式发给你所辅导的人，看你所辅导的情况如何，这个卷子非常简单，知道的打勾就可以了，我也觉得这点非常实用。

● 我们镇安县的健康卡起到了很大的效果，回龙镇把卡收回来以后，在卡上包了十户，可能不仅仅是为其他妇女服务，还为她的公婆、小孩，这样可能比“小手牵大手、左手牵右手”更好。

● 我是镇安县妇幼保健院的，对健康教育了解的也特别多，回龙镇开展健康教育的时候，当时参会的人员 30 多名，有政府的人员，我也去参加了两天的培训。在课堂上看到培训的人确实是非常的积极。这一次交通大学在镇安县进行调查的时候，当时是我领去的，在八个乡镇中，我就选择了米粮镇、回龙镇。在调查问卷的时候，发现大家对艾滋病的知识掌握的确实非常多，妇女骨干在把卷子发下去之前，就是针对广大村民进行培训的，所以广大村民几十分钟把卷子培训填写完了以后，几乎是 100% 的知晓率，这是与嘉道理乡村妇女健康学堂培训是密不可分的。

协作者：针对这个问题的争辩没有必要分出胜负来，最终是要看哪一点经验值得推广，我们都急着把自己的亮点往外推，这个心情是可以理解的。还有没有小组有问题要提、有经验要分享？

● 我觉得每一个项目点都有我们自己的亮点，因为我们所处的环境不一样，

所处的社区不一样。比如说贺兰县的回民比较多，他们必须制定出适合他们口味的东西来，所以不能说排斥别人的亮点，每一个地方的亮点都是经验，都值得去学习。比如“小手牵大手、左手牵右手”吧，因为山阳县有很少一部分艾滋病，所以做了两个项目，昨天从山阳县到西安的过程中，全国艾滋病疾控中心在我们那里检查健康教育，做的最早的还是我们嘉道理基金会。而行政那一部分他们只是宣传，昨天我们返回来的时候，他们正在监测，他们去泉水湾召集了60个妇女，对艾滋病知识的监测我们的知晓率达到了百分之百，所以大家都说百分之九十，这就是嘉道理项目做的。其他项目村只是宣传，那个效果远远没有我们这个效果好。泉水湾一直也是我们的亮点之一，就是他们能把健康教育的各种预防知识、传播途径编成快板进行宣传。通过寓教于乐的活动，我觉得会更好一点。“小手牵大手”基本上也是亮点，还有镇安县的政府推动，我们也在学习这一方面，已经把健康教育纳入到合作医疗里面了，这也是一个亮点，也是一个创新。把所有的亮点通过这一次结合起来，就是我们共同的亮点。

● 我们彭阳县各个乡镇卫生院的领导通过观摩现场会，将在全县进行推广项目上的参与式健康教育模式。

协作者：通过这一轮总结和分享，我们可能已经发现，各地的亮点汇总起来，不外乎以下这几个方面：

- 文化娱乐与健康教育结合。
- 清真寺与健康教育相结合。
- 妇女骨干积极性。
- 监测表（监测效果）与监测卡（监测数据）。
- 运用优惠券等激励办法。
- 监测卡和抽样问卷。
- 快板/顺口溜等形式宣传。
- 健康教育和新农合相结合。
- 全县项目模式推广。

协作者：这一轮活动是想让大家分享各个县在这方面做的比较好的方法，扬长避短，学人所长，把我们的事情做得更好一些。项目已经过了大半天了，接下来要更大范围推广，要给人家说我们为什么做的好。所以我们自己先要搞清楚我

们的亮点是什么。

我还想跟大家探讨的是，开办乡村妇女健康学堂的具体步骤。

首先，举办学堂要抓的是一批人而不是简单的几期培训。我们抓的是妇女骨干，现在大家都知道，要做好一件事，没有一拨人是做不好的。在这里面要坚持几个原则和理念，首先就是自下而上的一种做法，据我们所知，妇女骨干积极性比较高、培训效果好的，一般都是通过村组自己分片讨论推选的，在选拔培养妇女骨干方面，我们要坚持这种做法，选那些自愿承担这个任务的妇女，选小组共同推荐的、大家普遍信得过的人来做这件事，这是两厢情愿，做起来也会特别顺。还有我们社区里面有积极性的那些妇女，有一定的文化程度，她至少给别人去讲的时候能讲清楚，而不是选一个年龄大，或者身体特别不好的，或者是不爱说话，她给别人讲，特别为难她。所以，选拔妇女骨干，一是分片推选、自愿参与；二是有热心、有积极性；三是有文化，愿意开口向别人讲的。

选出骨干之后，接下来要考虑的是怎么举办学堂、在哪儿举办？刚才说到宣传动员必要的时候请县领导、乡镇领导，没有必要的时候至少要请村上的干部召开村民大会，或者分组召开会议，来宣传项目上的健康学堂运作的思路，把为什么要这样做很清楚的告诉大家，请领导讲话，让大家重视这个问题。还有一些鼓舞人心的标语口号，如果这一环做得好，社区参与的积极性一定很高。然后才跟妇女骨干一块儿商量，这个培训班希望在哪儿举办。我们说的健康学堂是一个概念，不一定必须有一个场所。现在每一个村基本上都有一个健康学堂，但是不一定必须要在健康学堂举办，必要时，采取就近方便的原则举办。

把被动的行为转变为主动的内在的需要，这是第四步，紧接着需求评估而来的是培训报名活动。

辅导员和妇女骨干可能还会有一些深入的交流，在评估的基础上制定培训计划，设计自己的教案，设定出来以后就可以开班了。刚才每个人介绍的时候大家都是很宏观的，没有介绍培训当中有哪些亮点？比如我培训的时候设计了几个板块？每一个板块为什么这样设计？这里面也是会出经验的。比如说刚开始的宣传，介绍培训班的宗旨，再下来是基线测试，在这里面也会出成绩。

接下来是对培训的效果进行评估和总结。评估总结的目的，一是了解培训是否达到了预期日的，二是牵扯到对辅导员的激励，比如说考试成绩在 80 分以上的，

可能有一点奖励，鼓励辅导员做得更好。再接下来是了解下一次健康教育的需求，最后一个环节是协助骨干制订健康健康知识传递的行动计划，包括如何对传递的过程和效果进行监测评估。

以上就是我们开办健康学堂的基本步骤。

各地在总结各自的健康教育模式方面一定要注意简单生动、容易记、便于往外推的一些东西。我觉得刚才这轮总结，在这方面做得比较好的，一个是贺兰县，一个是彭阳县。不是说镇安县和山阳县的模式不好，你们的模式概括得很全，但是怎么用一句话提炼出来，还有待斟酌。

第五单元 现场亮相，激情展示

协作者：接下来的活动是要通过七大教学模块的教学评比来完成的。评比的目的是为了扬长避短、分享经验。通过现场观摩教学，来看看我们到底哪一块做的好，同时也要录制一部分在基层开展教学的音像资料，这也是大家在这个活动当中的一个重要贡献。

评比目的：

- 扬长避短、分享经验。
- 收集好的教学模块，逐步向外推广评比内容。

评比内容：

- 培训目标是否明确。
- 教学计划/教案准备是否充分。
- 方法是否灵活多样、生动有趣。
- 传递知识是否准确、全面。
- 语言是否通俗易懂。
- 态度（平等、尊重、严肃、认真）。

评比委员会：李爱玲、周安秦以及四个县的代表。

打分方法：9—10分之间，准确到小数点后1位，去掉一个最高分和一个最低分。

奖励办法：一等奖，全棉四件套；二等奖，电动吹风机；三等奖，精美影集。

对于这次评比打分，大家要注意以下几个方面：

一是看培训目标是否明确。培训计划不仅要明确培训目标，而且也要随培训对象做出明确的界定，接下来才是教学的课程设计。是对骨干传递健康知识的技巧，还是针对社区妇女，针对的是老年妇女还是某一个年龄段的人，应该把目标人群界定清楚。提高培训目标人群肝炎还是腹泻的预防知识，在培训目标方面都要让大家看得到。

二是看大家在教学计划、教案准备方面是否充分？在各位评委打分的时候，看看各位有没有教案和教学计划，这个通过教学也能观察到，如果他这一部分准备充分的话，教学应该是相当顺畅的。

三是培训班上用到的方法是否灵活多样、生动有趣？当然了，这里面主要指的是参与式方法，我们会看你在教学过程中用了几种方法。

四是传递的知识是否准确全面。

五是语言是否通俗易懂。衡量通俗易懂的标准是当地社区的那些群众是不是能听懂，而不是我们这些人能不能听懂。我们在这方面会有一个很客观的评判。

六是培训态度方面有没有体现平等尊重的项目的理念。对待这个模拟演示是不是严肃认真，有没有重视这个事情。

打分的办法是9分起步，往上最高给到10分，打分完了以后汇总的时候，去掉一个最高分和一个最低分，汇总的时候会准确到小数点后三位。然后根据分数评出一等奖、二等奖、三等奖，奖品已经准备好了，对在县乡也会适当有一些小礼品、纪念品。

每一组在正式开始演示前，要介绍一下你来自哪个乡镇，叫什么名字再开始，希望大家都给一点支持和配合。

第一节 肝炎的预防

单 位：山阳县中村镇

培训内容：肝炎的预防

协 作 者：刑丰秀（A）、舒雪玲（B）

A：大家好，我是山阳县中村镇的妇女干部，我叫刑丰秀。

B：大家好，我叫舒雪玲，来自山阳县中村镇卫生院。

A：今天是第四期健康学堂第一节课，在这一期课程开始之前，咱首先要成立班委会，班委会首先要选一名班长，再选一名副班长，每个组选一个小组长，选

一个文体干事、劳动干事。分组的时候是以县为单位分四个组，每个组选一名班长和一名副班长。我把班长的职责说一下，班长是带领副班长、文体干事、劳动干事、各小组长开展每期健康学堂所有的活动，副班长是协助班长进行健康学堂活动，文体干事是开展健康教育的过程中带领妇女骨干开展文艺活动。劳动干事就是负责活动室的卫生工作，及时清理活动室的卫生，小组组长负责通知每个小组妇女骨干来参加健康学堂的培训。下面先选班长，大家通过参与式的方法发表意见选出一名班长。

班长：李金霞；副班长：陈兴旺；文体干事：徐霞；劳动干事：汪子阜

各小组长：第1组、李中富，第2组、杨群，第3组金老师；第4组、韩淑芬。

A：现在班委会已经成立了，把班委会成员的电话都留给我，再一次培训的时候将按照这个电话，首先是通知班长，再由班长给各组的小组长通知，各组的小组长再通知各自的妇女骨干成员。下来是一个征集表，妇女骨干把自己的电话号码都写出来。下面就正式进行今天开展的讲课内容，主要讲的是乙肝的预防知识，下来由咱卫生院的舒医生给大家讲。

B：今天我们主要讲的是乙肝的防治知识，现在就进入主题。

在讲乙肝之前，首先说一下什么是乙肝？乙肝全称是乙型病毒性肝炎，简称乙肝，是由乙型肝炎病毒感染而引起的以肝脏损害为主的传染性疾病。

它的流行趋势，以我对乙肝的了解，现在乙肝的感染是非常多的，到什么程度呢？就是10个人就有1个人是乙肝病毒感染者，你想我们一个村就有1000多个人，有多少人感染乙肝病毒呢？就是100个，说明乙肝的感染率还是十分高的。我们知道乙肝的传播速度快，感染的人群也相对比较多。所以我们要用心把乙肝的防治知识学好。

我国乙肝病毒携带者占到1/10，每年有30万人被肝病夺去生命，乙肝如果早期不防治，可以发展为肝硬化、肝癌，而且肝炎的致死率也是相当高的，所以乙肝是不可忽视的一个传染病。现在请大家来欣赏一个小品。

B：现在有一个问题要问一下大家？从这个小品中我们看到了什么？

参与者：有人得了乙肝。

B：我们从小品中知道出去打工，和别人一起去卖血然后感染了乙肝。从小品

中可以看到乙肝有哪些症状？得了乙肝以后人有什么表现？

参与者：主要症状是困倦无力，不想吃饭，肝区疼痛，腹胀，脸黄，恶心，低热。

B：大家知道乙肝是怎么得的吗？也就是乙肝的传播途径？刚才从角色扮演中看到从外地打工的人是怎么得上乙肝的呢？

参与者：通过卖血得上的。

B：这个就说明乙肝有一个传播途径就是血液传



播，我再给大家补充说一下，大家很多时候都可以接触到血液，不只是卖血，卖血只是其中的一个环节。日常生活中还有哪些情况可以接触到血？输血。你到医院看病出现大出血需要输血。还有共用注射器，以前没有一次性注射器的时候都是用的玻璃注射器，有的人把注射器还消毒一下，但是有的人不消毒，大家都见到过吧。（现在吸毒的人还用着）共用注射器包括吸毒的，以前打针的时候用的都是玻璃的注射器，打过以后用热水一烫。

B：日常生活中还有哪些接触到血液的？像理发店的刮胡刀，如果一个乙肝病毒粘到刮胡刀上了，当你的脸被刮破的时候就有可能通过血液传播到你的体内。像纹身如果刀子没有经过消毒，很容易被传播上乙肝。还有穿耳孔，现在爱美的人士越来越多了，随着生活质量的提高，耳环的种类也非常多，于是看着别人打自己也去打，我们也都见过打耳环，拿枪一下子就过去了，如果给乙肝病人打了再给正常人打，就很容易传染到。还有拔牙。有的人牙疼不到正规医院去，到小诊所去，大医院里面所有的器械都经过消毒的，而小诊所里面有可能器械消毒不严被传染上。

乙肝的传播途径之一是血液传播：卖血，输血，共用注射器，纹身，刮胡刀，打耳环，拔牙。我见过好几例的肝炎都是因为输血传染上的肝炎，有一个是剖腹

产的时候输血，有一个是急性出血的时候输血。所有接触到血液的基本上就这么多。

下来还有两个传播途径是大家不知道的，我再给大家说一下。第一个是血液传播，第二个是母婴传播。母婴传播是怎么传播的呢？大家知道吗？如果说怀孕的妇女她得了乙肝以后，这个乙肝病毒可以存在孕妇的血液、羊水、阴道分泌物和乳汁中。母婴传播（羊水、阴道分泌物、乳汁）：主要是在分娩的时候出血，孩子在经过产道那一瞬间如果有点破损有可能感染上乙肝。乙肝的第三个传播途径是性传播：性传播主要是通过性生活传播的，现在大家的生活好了，外出打工的也多了，有的人不经常过性生活了，因为打工长时间的在一个地方，再挣点钱，就可能耐不住寂寞，于是就出去找“小姐”，这就说明性伙伴不单一，就容易感染。

乙肝让人觉得很可怕，到目前为止，在世界上还没有研究出来治疗乙肝的特效药，有好多人得了乙肝，而现在的野广告打得非常多，哪里能根治乙肝，这都是骗人的，现在乙肝还没有特效药，但是，是不是得了乙肝以后就治不好了？还是可以用别的方法，因为乙肝病毒主要存在血液中，可以通过阻断病毒在血液中的发展进行治疗。有很多人得了乙肝还是可以治好的，现在大部分人最后能把乙肝从大三阳，就是传染性最强的时候，能大三阳控制成小三阳，说明乙肝病毒的复制力基本上控制住了。小三阳的感染性是相对的弱一点了。所以说乙肝到目前为止没有特效药，但是可以预防。如果预防的都不得乙肝了，乙肝也就不可怕了。

C：我现在带领大家做一个活动，大家都站出来，这个活动人家也都熟悉了，叫“三打白骨精”，看看哪个队能赢？游戏规则大家都知道了，白骨精压唐僧，唐僧压孙悟空，孙悟空压白骨精。



B：刚才已经知道了乙肝的症状和乙肝的三个传播途径（血液传播、母婴传播、性传播），我们知道了以后对乙肝的预防容易不容易？怎么样预防乙肝？知道了乙

肝的传播途径，针对这三条传播途径怎么来预防？

B：如果能做到洁身自爱，从性传播的途径感染率就小了。刚才还讲到经过血液传播，就是能不输血就尽量不输血。不共用注射器，如果注射器包装不完整，就不要用了。还有尽量不纹身，还包括专用刮胡刀、牙刷。现在有的人有钱了就到城里去洗脚，也有可能感染上乙肝。还有不小心弄到手了，不可能说每个人都离村卫生室很近，大小伤都到卫生所去，紧急情况下我给大家教一个保护措施，现在买东西塑料袋很多，你要塑料袋先把手包住，这个绝对是安全的。

B：母婴传播怎么预防呢？比如患有乙肝的产妇产后不给孩子吃奶，正常情况下提倡母乳喂养，但这是特殊情况，不能给孩子吃，因为母乳里面含有乙肝病毒，如果大人给孩子传染上了，一生都是个遗憾。母婴传染里面最有效的预防办法，就是孩子出生24小时以内进行高效价免疫球蛋白接种，现在这个药在医院都可以买到，孩子生下来就马上进行接种。这个是生下来打一次就可以了，要和乙肝疫苗的药一起打，但是这两个药打的时候绝对不能打到一个部位，要分开。乙肝疫苗打了以后半年或者几个月以后要到医院查一次看看有没有抗体，抗体是阳性，就有抵御乙肝的能力，有的人乙肝疫苗接种以后还是无效的，因为在我们现实生活中，我们从事医院工作的，就见过有人乙肝疫苗打了以后失败的，因为乙肝疫苗保存的过程温度要低，现在都是比较正规的，都是由防疫站统一购进来的，这种疫苗是相当有效的，所以接种疫苗绝对要到医院去，不能想在哪儿打就在哪儿打，这一点一定要注意。

乙肝预防知识

- 洁身自爱，夫妻相互忠诚。
- 尽量避免输血，不共用注射器。
- 不纹身。
- 专用牙刷、刮胡刀。
- 不在洗脚城洗脚。
- 乙肝母亲采用人工喂养。
- 高效价免疫球蛋白。
- 接种乙肝疫苗。

B: 刚才讲了乙肝的防治和传播途径,大家对乙肝的知晓程度有哪些?现在我手上有一个卡片,给每一个人发一张卡片。大家结合卡片上的内容谈谈这些行为分别属于高危、中危还是低危:

参与者:

- 纹眉高危传染途径。
- 共用剃须刀是高危行为。
- 脱痣是高危行为。
- 我手上拿的是做手术,如果到国家正规的医疗机构,一般是安全的,如果到很简陋的私人诊所做手术那是高危的。
- 我手上拿的是卖血,如果在正规场所用一次性针管不是高危的,如果是外面不安全的注射性应该是高危的。
- 纹身是高危行为。
- 拔牙是高危行为。
- 接吻是安全的。
- 共用马桶是低危行为。
- 奶粉喂养是安全的。
- 握手是安全的。
- 共用牙刷是高危的。
- 输血是高危的。
- 共同用餐是安全的。

B: 从这里可以看出大家基本上了解了乙肝的预防知识。

A: 妇女骨干每一次学知识的时候,都要认真,每一次讲解的时候,要把知识跟你所包的妇女对象和宣传结合起来,



来,宣传要由妇女对象签名,在栏栏里面签名,比如今天讲的是乙肝知识,妇女

骨干要给你所包的户讲解乙肝知识。这边妇女要签上名字，每宣传一次，都要传递对象签一次名。背面是乙肝的预防知识要点，下面是乙肝的传播途径，上面还有一个骨干的管理办法。

协作者：下面请评委打分和点评，对这组有什么评价和改进的意见。

评委 1：听了山阳县整个教学演示，感觉山阳县的准备是非常充分的，知识点也相对比较充分，而且对于乙肝预防措施方面也比较详细。用方言演示，大家都能听得懂，而且很少有专业名词。再一个是参与的方法，用启发加上表演小品，通过生活中常见的案例，以小品的形式给大家演示，形式比较好。这里面我提两点意见：

一个是感觉到给大家演示知识点的时候，讲了乙肝的症状、乙肝的传播途径，而且也讲了乙肝的预防，给大家讲解的非常到位，作为村级来参加健康知识的学习，基本要领都给大家讲到了，完善的一点就是给大家讲的时候，症状讲解结束以后，因为小品里面患者到医院就诊拿到一个临床诊断单，这个单子要给大家说一下，乙肝的医学确诊的症状，主要是临床诊断没有说。

二是传播途径说得很详细，而且结合生活实际给大家说的非常明了，非常清晰。我感觉因为咱们群众是村镇一级广大农民，最好把生活当中应该预防的一些知识谈一下，在家的人应该预防什么，打工的人应该预防什么，应该讲清楚。因为老年人需要一些生活当中的知识。

三是自我保养方面的知识，这是非常重要的，作为一个乙肝病毒携带者，生活当中应该注意哪些方面，教案上已经准备了，最好给大家详细的讲一下。

最后发卡片了解大家的掌握程度，做得非常好，我认为山阳县做的是非常成功的。

我给这组的打分时：培训目标：9.8分，教学计划教案准备：10分，参与式方法运用：10分，传递知识准确性：9.9分，语言通俗易懂：9.9分，态度：9.9分。

评委 2：培训目标是否明确 9.8分；教学计划教案准备 9.5分，我觉得基本上都准备了，但是最后展示的监测卡太小，大家看不到上面的内容，不知道怎么用，也没有发给大家发的话，大家不清楚怎样来记录。参与式方法运用 9.6分，我觉得运用的特别好，很到位。

传递知识准确性 9.0 分，因为有一些方面传递的有些偏差，比如乙肝的携带者能不能母乳喂养这块。乙肝预防方面可能是按照传播途径来罗列的，到预防的时候是根据这三个传播途径来讲预防的，我们应该把最重要的放在前面，现在全国都在推乙肝疫苗的使用接种，我要是一个培训者，最重要的是应该强调乙肝疫苗的接种，接种了以后在生活中怎么防止得乙肝。

语言通俗易懂 9.6 分。表达特别清楚，说话语速控制的好，整个用的方言，这块语言表达没有问题。态度是 10 分。我觉得培训者一直在微笑着给大家讲课，从开始就非常亲切，而且语速非常的平稳，所以我打了 10 分。

评委 3：培训目标 9.5 分，虽然她们很清楚要培训的目标是什么，但是培训了以后想达到的效果看到的变化没有用两条或者三条很准确的语言描述出来，比如说我通过这次培训想让参与者在乙肝方面掌握哪些预防办法？有哪些行为方面的改善？如果有一个充分的准备展示出来会更好一点。

教学计划和教案准备总体来说条例是很清楚，但是知识要点提前有一些归纳，在这一块大家出来的东西你们有一个强调，再突出一些的话会更好。

参与式方法我给了 9.3 分。用到了角色扮演、发卡片、提问等许多的参与式方法，总体上来说调动大家参与方面尽了相当大的努力，但是有些细节上面，比如角色扮演完了以后中间不要穿插两个打岔的问题，希望会做的更好。对于重点问题怎么预防这块应该留的多一点，时间往最重要的内容上留，可以分组讨论，尽量的让答案从大家那儿出来。大家不知道的，你一讲，印象就深刻了，大家说出来以后你们针对性的说哪个观点是不对的，是需要澄清的，这样印象会更深一点。

传递知识准确性方面，虽然我不是权威，我觉得这块有一个做的比较好的地方。比如说在预防血液传播，用塑料袋的方法，我们在培训中有值得总结的本土经验，这方面我给了 9.7 分；语言通俗易懂方面我给了 9.8 分；态度方面我给了 9.7 分。

我们这个培训班里面，他们刚开始的成立班委员可能是这个培训班里面的亮点，因为把班委会的自我管理提到了一个高度，健康学堂是要靠我们自己管理的，可以和村民自治、妇女参与公共事务管理结合起来，这是一个亮点。

评委 4：这里面我扣分的就是传递知识准确性方面，因为我是做医学的，乙肝要给大家讲清楚，这点我给了 9.2 分；培训目标是否准确从它的定义、传播途

径、如何预防到最后，还是比较明确的，给了 9.8 分；教学计划和教案准备 9.7 分，因为好多乙肝没有症状；参与式方法应用情况应用的比较好，我给了 9.8 分；传递知识准确性方面我给了 9.2 分；语言通俗易懂方面我给了 9.8 分；态度方面我给了 9.9 分。

评委 5：培训目标 9.2 分，教学计划 9.3 分，方法运用情况 9.3 分，知识的准确性 9.2 分，语言通俗易懂 9.5 分。态度方面给了 9.5 分。

评委 6：培训目标 10 分，教学计划 10 分，参与式培训方法 10 分，知识的准确性 9.8 分，语言通俗易懂 10 分，态度 10 分。

参与者：今天讲的总体来说忽略了一点，农村里面危险人群是男女初中一毕业就出去打工了，应该强调这个阶段的青年出去打工前应该检查一下乙肝五项，应该注射乙肝疫苗。

协作者：大家在学习到知识的同时，可以多给她/他们一些建议。

参与者：首先很感谢周老师和高局长、李老师你们几个人能给予这么好的评价。刚才我们妇联的那丰秀的情况，可能我们比较了解，她今天能坐到这里进行培训，没有充分的发挥出来，平时面对的是农村妇女，今天面对的是高知识分子，角色转变还没有转变过来，今天讲的远远没有平时讲的那么生动和到位。在这里我非常感谢大家，也请大家用掌声表示对她的感谢，祝愿所有做健康教育的人都有这样一种奉献精神，让我们的健康教育走的更好、更远。谢谢大家！

协作者：接下来把时间留给大家。这一组真的不容易，第一场往往是不好做的，但是她们勇敢的走上来了，别的客套话就不说了，让我们做的更好一点也是相互鼓励、相互支持。

协作者：因为咱们这里面也有很多是医务工作者，我说的如果有什么不正确的大家也可以提意见，PPT 里准备的可能是人家容易忽略的，我结合大家今天的培训想尽可能多的给一些补充和更正：

第一，关于母婴传播。如果一位乙肝患者怀孕了应该怎么预防母婴传播呢？是采取自然分娩还是采取剖腹产呢？如果是一个乙肝携带者的话，有一些人认为可以采用剖宫产阻断母婴传播。实际上婴儿分娩前在了宫内通过胎盘直接感染的情况并不多见，只有在分娩过程中出现产妇出现产道破裂和产程时间长的情况，新生儿接触到母体血液才会感染。因此，对于携带病毒的孕妇，最好是自然分娩。

自然分娩有危险或难产的情况下才应采取剖宫产方式，通过给新生儿注射乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗，可以有效阻断母婴传播，严格的注射预防效果可以达到95%以上。

下一个问题是能不能进行母乳喂养？乙肝表面抗原阳性的母亲哺乳，并不增加婴儿感染的危险性。因此，只要新生儿在出生12小时内注射了乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗就可以进行母乳喂养，但乳头有损伤的应暂时停止母乳哺乳。所以只要在12小时把这两项事情完成了以后，还是可以进行母乳喂养的。

第二，乙肝病毒携带者能结婚吗？刚才老师讲的现在1000个人里面有100个人可能有乙肝病毒，现在乙肝病毒的分布是不均匀的，大家不要害怕。那到底乙肝病毒携带者能结婚吗？现在还鼓励艾滋病人有结婚的权利，乙肝的病毒携带者能结婚吗？肯定大家会说能。如何来预防呢？刚才说了性生活也会传播的，既然性生活能传播，不是每次都要安全套，因为人家还要生孩子，天天用安全套孩子都生不出来了。乙肝病毒携带者是指携带乙肝病毒的正常人，由于乙肝病毒是一种非致肝细胞病变的病毒，其本身并不直接引起肝细胞破坏，因此乙肝病毒携带者又称为健康乙肝病毒携带者。不论男女，乙肝病毒携带者完全可以结婚，女性也可以正常妊娠和生育，但考虑到这些无任何肝炎症状的人尽管其本人是正常的，但仍具有一定的传染性，比如性接触，密切生活接触，母婴传播等。

所以应注意做好相应的防范工作，阴性一方也就是正常一方可注射乙肝疫苗，待体内产生足够的保护性抗体后再结婚。在婴儿出生后应立即注射高效价乙肝免疫球蛋白（HBIG）和乙肝疫苗，这也是目前通用的预防措施。抗体人家可能都知道有抗体阳性就行了，不一定，这一块有抗体阳性，还要查他是否有性接触，还要在医院里查抗体的效价，如果达到了预防乙肝水平的话就是安全的，有抗体产生但是效价达不到还是不可以的。

我给大家举一个例子。我去新加坡以前是注射过乙肝疫苗的，后来到医院以后他告诉我还需要注射乙肝疫苗，我说我从国内过来时才接种了三个月，为什么还要接种呢？我说我不需要，他们说你的效价不够，那时候是95年的时候，我才知道还有这么回事，如果是阴性的一方查出来抗体是阳性以后，如果效价不够还要追加乙肝疫苗，这是我要说的。

有研究认为，母亲为“大三阳”的新生儿，应在婴儿出生后6小时内注射一

支 HBIG（效应应大于 100IU/ml）和乙肝疫苗，出生 1 个月时再注射一支 HBIG，出生后 2、3、6 个月时连续 3 次接种乙肝疫苗，每次用 10 微克的剂量。所以新生儿为预防乙肝就得打三针，两针是 HBIG，一针是乙肝疫苗。

我把注射过程再说一遍，假如说我是一个刚生出来的婴儿，我的母亲是一个大三阳，我要怎么注射才能让我不得乙肝呢。我哭着让医生给我打一支 HBIG，医生给我打了一针，就是刚出生六个小时以内给我打了一针，等我长到一个月的时候，我又到乡镇卫生院又打了一针 HBIG，这是我用的第一种。到我两个月的时候，我也大了一点了，就注射乙肝疫苗，注射途径是 2、3、6，和平常稍微有些差异，有些地方是 2、3、5。我打的剂量是多少呢？是 10 微克，如果是 5 微克剂量就小了，我要打 10 微克的乙肝疫苗。这是乙肝阻断的一个方法。

如果是“小二阳”或仅 HBsAg 阳性的新生儿，我就打四支，出生后即刻注射一支 HBIG，这个可以和乙肝疫苗同时打，按照 0、1、6 的顺序打。这是知识方面给大家补充的。

刚才老师说到如果我打乙肝疫苗无应答反应，不产生抗体的时候怎么办？如果遇到这种情况应该怎么办？我现在回答一下这个问题。

- 有些人抗体产生较晚，被称为应答迟缓，这种情况下对此可以加注一到两针，或者重新接种疫苗，并适当增加剂量。
- 可采用 0、1、2、6、12 用的程序进行。
- 在接种乙肝疫苗同时，用小剂量的白细胞介素。
- 卡介苗可以增长乙肝疫苗的应答反应。

我们先可以追加一到两针，重新接种，然后增加剂量，用到十微克的剂量。我们基本上记住这个就可以了。如果我在外面打工，已经很多年了，现在如果要预防乙肝的话，我应该怎么来接种？我还要不要打针？

乙肝疫苗接种后产生的抗体水平随着时间会逐年下降，一般接种疫苗注射三针后 1 个月就有 97% 的人可测到表面抗体，第二年仍保持这一水平，第三年就下降到 74% 了，抗体也会下降，是否继续接种？主要是测定乙肝表面抗体的基数决定何时再打乙肝疫苗。人家一听很复杂的，因为在医院测一个乙肝抗体基数至少要花 60 块钱的，很麻烦。比如说我接种了乙肝疫苗五六年了，我又是一个比较高的，比如医务人员，容易接触到血液，这时候可以直接去打抗体，因为疫

苗对人本身是没有危害的，只不过不起作用而已，没有任何的危害，几乎是没有什么的。所以我们要是愿意去查个抗体可以的，如果不愿意就可以直接打，乙肝表面抗体等于低于 10 国际单位/毫升的时候该半年内接种，大于 10 国际单位/毫升可在 6 年内复种，所以我国的多数学者建议免疫后 3 年内加强 1 次为好。

乙肝疫苗和其他疫苗能同时接种吗？所有的疫苗都可以接种，只是不要和麻疹疫苗同时接种就可以了。现在麻疹的疫苗接种程序也跟乙肝疫苗是不重复的，如果新生儿的话，也不会混在一起的，除非有的人接种的迟了混在一起，只要不同时使用，隔上两三天都是可以的。这是我要说的。

我重复一下，第一个是如何阻断母婴传播，如果我是一个大三阳的话，就可以打两针 HBIG，然后再打三针乙肝疫苗。如果我是一个小三阳的话打一针 HBIG，打三针乙肝疫苗，这可以阻断母婴传播。还有在 12 个小时接种了，还是可以给小孩喂母乳的。第二个是可以不可以结婚？如果结婚以前抗体还没有产生就不能结婚，如果抗体产生了、效价也够了是可以结婚的。第三个是应答迟缓，有很多人测不出来抗体，我们有一种方法就是给他再加强注射一到两针，如果还没有的话，把这个过程再重复一遍，我们打的剂量是 10 微克的就可以了。如果是打工的，是一个容易接触到乙肝可能会有感染的，三年内就要补打一针。如果觉得不确定的话，可以在医院查一个效价，如果效价比较低的话，可以打一针乙肝疫苗。

参与者：现在还应该消除乙肝歧视。国家劳动部和卫生部联合公布了红头文件，除非某些特殊规定的行业，在一般普通的行业里面，不得把乙肝病毒携带者作为辞退的条件，如果你有这种情况，你可以向有关劳动仲裁部门或者有关法律部门申请维护自己的权利，这个应该告诉农民。

协作者：说到这块，我点评的时候忘了说了。说到歧视的时候，刚才演示里面已经有歧视了，最后的时候应该把不歧视给点出来，为什么不歧视是有原因的？以前说通过密切的接触会传染，主要看这个密切到什么程度了？如果长时间在一块儿不注意才有可能传染，一般情况下密切接触是不感染的。

我们国家小孩送幼儿园，原来都是要查乙肝表面抗原是阴性还是阳性的，现在都不检查了。还有一个在写卡片的时候一定要在卡片前有定义。比如刚才写了一个输血，基本上回答在正规医院里面的话可能就不会被感染，大家对医院里面不能有一种不信任感，我是在正规医院接触的血液是通过检测的，这个就是安全

的，我们不能不信任医院，有的时候确实需要输血了，比如大出血、外伤那怎么办？不能说因为输血容易得乙肝就不要生命了。

另外，还有对外界商业界的排斥。刮胡子是不是要在外面刮？主要是根据自己的条件，如果我想在家里面刮可以，在外面刮只要觉得这家的卫生条件是可以的，还是可以刮胡子的，另外也不是那么容易传染的，而且我也是注射了乙肝疫苗的。主要看怎么来区别对待了。大家说拔牙也传播，前面必须有一个定义，在什么地方拔牙，这些必须在卡片上有一个定义，否则得到的结果是有争议的。

还有多个性伙伴。我们现在对性工作也不能歧视，多个性伙伴。我就说在泰国，或者是在香港，她们都认为我们不是艾滋病或者乙肝的传播者，我们不是高危人群，为什么不是高危人群呢？因为我是百分之百的用安全套。所以多个性伙伴这个不能坚决的确定她就是高危的，主要看什么情况。一说谁是高危人群，就说是性工作、领导、卡车司机，这些其实都不准确，应该说是不是每次都用了安全套，如果发生除了忠诚的性伙伴以外的关系，是不是我都用了，这就是一个高危和低危的区别，对性伙伴也不能歧视。现在社会是这样一种现象，前面定义的时候应该有一个定语描述出来，这样就更准确一些。

协作者：还有没有人要对这个环节的内容进行一些补充？今天的内容还没有结束，大家知道我们这两天的任务安排得很满，希望大家谅解一下，大家多一点耐心。下面把时间交给评估组，把今天这一天的感受，尤其是你们对今天整体活动的意见和建议收集上来，希望进行现场评估。

评估组：咱们今天的评估组一人一句话，对你今天所学的内容，你感受最深的是哪一部分的内容。

- 提高辅导员的信心。
- 各组把自己的经验分享出来。
- 通过学习对乙肝防治有了了解。
- 感受最深的是经验分享，使我知道了很多。
- 我感受最深的是乙肝的预防，以及大三阳、小三阳的预防。
- 关于健康学堂概念条例化的清理。
- 自己培训技能得到了提高。
- 感受最深的是其他项目县的经验分享。

- 金字塔模式。

- 感受最深的是乙肝疫苗知识。

- 我对李主席的小品感受特别深，还有周老师讲的那几点，因为平时用乙肝疫苗的时候，我打了乙肝疫苗就没有抗体，今天听了以后感受特别深。

- 我还是觉得四个点的讨论，谈健康学堂模式方面做的挺好的，各个点有各个点的亮点，他们总结的特别经典特别到位，很贴近他们的实际。

- 我就觉得贺兰县那句话总结的好。

- 我觉得这一次培训跟往常的不同，因为我们都是培训者，所以培训特别容易进入状态，我想着明天会更好。

- 我觉得今天早上的时候，对贺兰县那一组树的每一个部分描述的特别清楚，也看出来他们做项目时间长，对项目每个部分的理解都非常清楚。第二点是对今天下午的培训，老师还是很赞赏的，辅导员能站到那儿镇定自若给我们讲，我还是很佩服她的。

- 谢谢大家，辛苦了，希望大家一起，共同做好这几天的模拟培训。

回顾组（幸福快车道）：昨天培训一开始，首先是开班仪式，高老师给我们讲了一些鼓励的话，李老师主持。第二项是五个组随即组合，我们是“幸福快车道”，还有一个是“嫦娥二号”，还有一个是“好又乐组”。第三项是绘制大树。第四项是“妇女健康学堂”定义。第五项是山阳县表演的小品，特别形象。

协作者：谢谢回顾组。刚才回顾出来的这些内容大家看看和我们培训班刚开始介绍的目标和总体内容基本上是相对应的，通过主要内容里面要了解什么是健康学堂？在健康学堂里面我们有一个经验分享，这个经验分享是我耕耘，我收获。我们到底付出了什么？收获了什么？我们在社区启动了哪些变化？在这一块通过“大树图”大家有了一个分享。但是我觉得昨天还有一个分享，是分享我们在健康学堂方面具体是怎么做的？我们各自的特点是什么？我们的模式是什么？这个是通过什么样的活动来完成的呢？我们先在小组里面讨论，以县为单位进行讨论，讨论完了以后进行分享，我们也有很多的收获。看到不同县展示了自己的亮点，每个点都对自己充满了信心，因为这里面有自己的独特价值在里面。

接下来就进入到培训班的中间环节，也是关键的一环，这是一个比较轻松的教学模块。这个活动从这两天的感觉看，也是这个培训班里面的一大特点，真的

调动起来了大家的积极性，每个人都想把自己最好的一面展示出来，但是大家也不要太大的压力，这毕竟是一个学习的过程，不是最终的答案，项目还得继续，这只是一个学习的过程。

今天上午的演示还是山阳的。把山阳县安排到最前面，给他们的压力特别大，大家多给他们一些鼓励，多发现他们做的好的地方，首先看看他们的下一轮有关艾滋病预防知识方面的参与式教学演示，欢迎他们。

第二节 艾滋病的预防

单 位：山阳县银花镇

培训内容：艾滋病的预防

协 作 者：李金霞（A）、李荫龙（B）

A：大家好，我来自山阳县妇联，名叫李金霞。

B：大家好，我叫李荫龙，来自山阳县银花卫生院。

A：今天由我和李院长给大家主讲，下面我们在开始之前看一段短片（13分钟）。

A：我们今天的主题是艾滋病的传播途径及预防知识。培训对象是妇女骨干，主要目标是艾滋病的传播途径及预防知识，今天的培训主要包括以下内容：

- 艾滋病的流行现状。
- 什么是艾滋病，也就是艾滋病的特点。
- 艾滋病的传染源及传播途径。
- 中场休息。



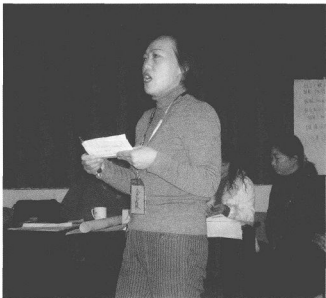
- 艾滋病的症状。
- 如何预防艾滋病。
- 辨别一下日常行为接触传染不传染。
- 给我们讲一下妇女与艾滋。
- 国家现行和本县相关的国家政策。
- 相互关爱，反对歧视。

首先我们来了解一下艾滋病在世界和我国的流行现状，艾滋病是 1981 年 6 月 5 日在美国一个同性恋中发现第一例艾滋病，此后艾滋病在全球快速流行蔓延，据统计，2000 年死于艾滋病的有 2180 万人，2003 年每天就有 14000 死于新感染艾滋病，2004 年全球已经发展到 6900 万，这是据统计的数字。现在艾滋病的流行增长最快的亚洲国家，其中就包括中国、印尼和越南。亚洲国家是流行最快的，我们首先简单了解一下。

1985 年，一个外籍阿根廷人来华旅游的时候，我国发现了第一例艾滋病，2000 年 9 月公开报告 2071 例，这些信息都是从网上搜集出来的，今年截至 10 月底，在我国新增了 5 万例，在我县 2000 年发现了首例感染者，都是在山西一带卖血，具体的数字我就不多说了。

从流行状况来看主要有三个特点：（1）流行广。从世界开始遍布亚洲、非洲，现在亚洲的增长速度最快。（2）增长速度快。刚才说的那个数据从 81 年发现首例开始到最后那个数字，呈现是递增趋势，增长速度非常快。

（3）危害大。现在一旦感染上艾滋病，世界上还没有什么特效药能治好，很多专家正在探索，所以



所以说感觉到它危害大。但是从这些数字来看都是一个动态的数字，所以不能说明什么，都是根据网上国家公布的，还有疾控中心得到的一些数据，我们了解它始终是一个动态的数据。

我们讲的流行现状之后下一个环节就是了解艾滋病。刚才看了短片，知道了艾滋病是怎么样传播的吗？什么是艾滋病呢？下一个环节交给李院长来讲什么是艾滋病。

B：接下来我讲一下什么是艾滋病？

艾滋病是一种死亡率很高的严重传染病，它的医学全称是获得性免疫缺陷综合症。它的定义有三方面的含义：第一，获得性。艾滋病是获得性的，获得性意思就是说表示病因方面是后天获得的，而不是先天具有的，是因为艾滋病病毒引起的传染病。艾滋病的英文缩写是“AIDS”。第二，免疫缺陷。免疫缺陷主要是指病毒传给成人能造成成人免疫系统的损伤，而造成免疫系统的防护功能减低或者丧失。第三，综合症。综合症是说在临床症状方面由于免疫缺陷导致多种系统极微性感染、肿瘤而出现的复杂的症候群。

那么什么是艾滋病病毒呢？

艾滋病病毒是近年来发现的一种新的逆转录病毒。因为这种病毒主要是那些免疫作用的淋巴—细胞，所以将病毒命名为淋巴—病毒，1986年病毒委员会执行委员正式批准将艾滋病逆转录病毒命名为人体免疫性缺陷病毒，它的英文速写HIV。艾滋病病毒主要存在人的精液、血浆、乳汁和阴道分泌物中。刚才主要说的是艾滋病病毒它的命名和主要在人体分布的部位。

人类免疫缺陷病毒，也就是艾滋病病毒的特点主要有：艾滋病病毒属于逆转录病毒，复制的特别快；可感染人体的各种细胞造成多器官损害；最致命的是破坏具有调节系统免疫系统的细胞；在血液、淋巴液、精液、乳汁、阴道分泌物中分布高。

艾滋病有以下三种传播途径：

第一，性接触传播。由于艾滋病病毒存在于精液阴道分泌物中，所以我第一个讲一下性接触传播。艾滋病存在人的阴道分泌物和精液中，通过性接触和正常的性交、口交方式、肛交方式在男性之间、男女之间，在世界范围内主要是性传播，在男男之间、男女之间进行传播。在世界范围内，成人每十人中就有九人感染艾滋病病毒是通过性传播的，性伙伴越多，感染艾滋病的危险性就越大。

第二，血液传播。刚才讲了艾滋病病毒主要分布在血液中，所以艾滋病主要是通过输入了被艾滋病病毒污染的血液或血液制品。使用了被艾滋病病人用过的

注射器针头而传播的。也可以通过使用被污染了的未经消毒的针具、纹身、穿耳、针灸，与患者或者感染者共用剃须刀或者牙刷传播。

第三，母婴传播。如果母亲是艾滋病病毒感染者，在怀孕、分娩的过程中，血液或者通过母乳将艾滋病病毒传染给胎儿或新生儿。患有艾滋病的母亲可以把艾滋病病毒通过哺乳或者血液传给胎儿或新生儿，感染艾滋病病毒生育的孩子有三分之一可能会从母体感染。大部分带有艾滋病病毒的孩子在3岁以前会死亡。

A：刚才李院长给大家讲了什么是艾滋病，它是免疫缺陷综合症，是人体的免疫系统遭受到破坏，在流行现状里面为什么危害大呢？一是因为现在没有疫苗，二是破坏人的免疫系统。

刚才讲了艾滋病病毒存活在人的体液、阴道分泌物、精液当中，我们要掌握这几个要点。还有传播途径，有性接触传播、血液传播、母婴传播，这和昨天讲的乙肝有点相似。昨天周老师讲的乳汁在乙肝的病毒当中在新生儿中12个小时之内打了接种的话，母乳可以喂养，但是艾滋病不能用母乳喂养，根据它的传播途径，最好不要用母乳喂养，艾滋病携带者最好不要生小儿，这是我们要区别的地方。

现在我们大家休息一下，开展一个小小的活动，我先带个头，唱一首流行歌或者地方歌都可以。我刚刚学会了一首青海民歌，唱给大家听。

A：下面我进行下一个环节，讲一下艾滋病的症状，艾滋病和其他乙肝的症状是一样的，艾滋病只是在一个探索的过程中，还没有明确的确定的固定有什么症状，只是专家在不断的探索过程中，从发现它们有这样的表现，症状不是固定的，是在不断的探索，不断的发现。

首先，艾滋病症状从感染，艾滋病从病毒携带到发病期一般要经过四期：窗口期、潜伏期、发病期、死亡。艾滋病在窗口期一个月之内是检测不出来的，如果艾滋病感染，一个月之内是检测不出来的，但是有轻微的低烧。到了潜伏期，它能检测出来，艾滋病病毒医学上叫“HIV”，医学上的一个术语，艾滋病病毒到了潜伏期以后就可以检测出来了，但没有明显的症状，短则有3至5年，长则10年、20年。我举一个很真实的例子。有一个村子的女的在一年内发病就死亡了，还有一个，她现在还红光满面，能上山打柴，生活非常正常，和正常人是非常一样的，所以艾滋病人的潜伏期有短有长。但一旦到了发病期，因为它破坏的是免疫系统，

比如一旦感冒就会导致死亡。所以潜伏期短则3至5年，长则10年。也有潜伏期20年的。

一旦发病窗口期表现出轻微的发烧，到了潜伏期基本也不表现什么症状，一旦发病就出现了一些比较明显的症状，当然这些症状也正在探索之中，因为我们经常到村子里去和他/她们聊天，听他们的感受，另外再查一些资料，从他们的感受当中，也了解了一些资料。从这两个地方来源的信息，我们了解了艾滋病病人症状非常复杂多样，比较常见的症状一个是听他们说他们的感受，再一个是来自专家的资料。

艾滋病表现有如下特点：长期疲劳、乏力；持续不断的发烧（低烧）；不明原因的急剧消瘦；持续性腹泻。我们看过一个电影，一个艾滋病病人经常往厕所跑；全身淋巴结肿大，有持续性咳嗽，不想吃饭；皮肤丘疹。

如果我们学习了这一课之后，告诉一个农村妇女“一个人连续低烧就是得了艾滋病了”、“持续性腹泻也是得了艾滋病了”，不要这么去看，不要对号入座。因为国家和专家也在不断的探索，因为他也没有一个相对的标准，我刚才举的例子是非常明显的，在每个人身上表现出来的症状不一样，所以我们学习知识要灵活，不要在生活当中对号入座，了解了这些知识能更好的区别和自我保护。

A：好了，下一个环节就交给李院长给大家讲，既然我们讲了它的传播途径和症状，下面最主要的环节就是懂得怎么去预防。

B：现在我接着讲艾滋病的预防：一是个人预防；二是社会预防。社会预防措施我就不讲了，我主要讲一下个人预防措施。

首先讲一下性传播的预防，我们要做到：洁身自好，保持单一的、忠贞的性伙伴；发生危险性行为时，正确使用安全套；及时治疗性病。

对于血液传播的预防：首先是不输入被艾滋病病毒感染了的血液；二是不使用艾滋病病人使用过的针具进行纹身、不用艾滋病病人使用过的刀片刮胡子；不使用未经检测的血液或血液制品；不吸毒，不与别人共用针具；在纹身、穿耳或者洗牙的时候不使用被别人用过或者被感染的能刺破皮肤的器械。

对母婴传播的预防，艾滋病毒在怀孕、分娩或者孩子出生后的母乳喂养过程中可以进行传播，所以我们在怀孕和分娩出生后的孩子，首先不使用母乳喂养。因为我们讲艾滋病病毒的特点，就是母乳中含有艾滋病病毒。第二，感染了艾滋

病病毒或者艾滋病病人怀孕时应该怎么办呢？应该中止妊娠、人工流产。第三孩子要进行人工喂养，艾滋病病毒感染生下的孩子要进行人工喂养。

A：我就刚才李院长讲的内容做了一些小卡片，是对日常生活行为的安全程度进行辨别。

- “拥抱”是不传播的。
- “礼节性亲吻”是安全的。
- “一起居住”不传染，“共用碗筷”不传染。
- “共用被褥”不传染
- “口服毒品”不传染
- “蚊虫叮咬”不传染，因为艾滋病病毒在空气当中是无法存活的，一定要告诉农村的姐妹们，不能说你家的蚊子叮了你之后就会传染我，我们在农村培训了很多次，问她们还是会说传染，可能是我们没有把信息传到位，除非3000万蚊子同时叮我，这3000万蚊子又同时叮你可以会传染。

- “共用电话”不传染。
- “义务献血”不传染。
- “照顾艾滋病病人”不传染。因为血液的传染，艾滋病人手破裂的情况下，但是我的身体完好无损的话，传染的几率很低的，但是最好要做保护措施。

- “一起劳动”不传染。
- “到非正规点输血”是有可能的，但是这些是相对的，如果人家消毒措施各方面做得很好，但是最好要到正规采血点。

- “接触感染者的血液”，这个也是相对的传染，如果我们做了很好的保护措施的话，就不会传染，但是如果是你没有做好保护措施就会传染。

- “咳嗽打喷嚏”不会传染。
- “深吻”，这个感染的机会高一点。
- “到非采血点卖血”，最好不要去。
- “公用厕所”消毒要好。
- “注射毒品”，如果共用注射器针管则有传染的可能。
- “肛门性交”，这一般是同性恋者，因为肛门的毛细血管很脆弱，这都是很危险的。

- “共用针具”也是危险的。
- “共用牙具”也是很危险的。

我们人家都辨别的很好，这就是日常行为中应该注意的。国家有一个标语“一起劳动、一起生活，日常生活不传染”，所以我们掌握了艾滋病的传播途径和知识，就知道了怎么预防，怎么对待他人。

B：我补充一下，刚才有一个重要的环节没有讲，一个是艾滋病的传染源，就是HIV感染者和艾滋病人是传染源。二是艾滋病的易感人群，有高危人群和重点人群。高危人群是暗娼、嫖客之类的，重点人群是长卡司机等等。昨天周老师也讲了，如果是正确使用了安全套，也就排除了它的危险性，安全与不安全，高危与不高危主要是在性行为时候有没有使用安全套，这就是艾滋病的传染源和易感人群。

我再讲一下艾滋病的相关政策。我们县是艾滋病项目县，我们那里有艾滋病病人。我们看国家的政策，免费进行血液检测。对农村和城市生活困难的艾滋病患者实现免费抗病毒治疗。对艾滋病病人的遗孤实行免费入学。对HIV感染者的孕妇实行免费的血液检测和免费的母婴阻断。将生活困难的艾滋病患者纳入政府的救助范围。这是我们国家的“四免一关怀”政策。

山阳县根据这个政策提出了“八免一关怀”政策：

一是卫生部门免费为艾滋病病毒感染者提供抗病毒药物治疗。二是县医院免费在全县范围内自愿接受艾滋病的咨询和检测人员提供咨询和检测。三是县妇幼保健院免费为感染艾滋病病毒的孕妇提供母婴阻断和药物及婴儿的检测试剂。四是教育部门免费为艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的在校子女，免除学费、书费和其他的费用，有能力升入高中的学生继续享受优惠政策，减免学费。五是财政部门减免艾滋病病人和感染者各种农业税。六是广电部门减免艾滋病病人和感染者家庭的有线电视费。七是电力部门减免艾滋病病人和感染者每人每户生活照明用电20度。八是工商、卫生、税务等部门减免艾滋病病毒感染者和艾滋病病人所从事的生产经营各种税费。九是县民政部门将生活困难的艾滋病感染者和艾滋病病人纳入政府救助的范围，按照国家有关政策给予每人每户每年救助1000元，对死亡者发放一定的抚恤金，并对孤儿和老人纳入五保助养。扶贫部门按照不超过1000元的标准给艾滋病病毒感染者实行药物救助，有能力开展生产自救的鼓励开

展生产自救，增加收入。

A：我们知道嘉道理项目的目标就是改善农村妇女的生活质量和生活条件，培训的对象是妇女骨干，我就讲一下妇女与艾滋。因为妇女艾滋病流行中的脆弱人群，最容易受到艾滋病毒的侵害，为什么呢？

一是因为男女在性交当中，女性生殖器的黏膜暴露于体外，据有关的资料看到男性精液当中病毒含量比女性阴道分泌中的含量要多，所以女性感染比男性的几率要高。二是因为妇女患妇科病的人多，这就无形中增加了感染的危险性。三是性交时男性如果拒绝使用安全套，女性感染的几率非常高了。四是妇女受教育程度低。听贺兰县的姐妹们说有很多的文盲，这是长期以来妇女在家庭当中接受的文化、信息比较少，我们为什么要在妇女当中选妇女骨干，开展乡村妇女健康学堂，就是因为妇女的受教育程度低，获得的信息相对较少。五是妇女承担照顾家庭的责任。同时在社会分工当中可以看到，在医院的医生、护士，还有现在社会上出现的一种性工作者，都是女性，她们感染的机会比男性要高，要多，所以要关注妇女，关注弱势群体感染艾滋病，提高妇女的生活环境和生活质量。

说到这里，我说要一句相互关爱、共享生命。相互关爱首先要反对歧视，因为艾滋病病毒携带者到目前还没有办法治愈也没有疫苗，她们的思想压力是很大的，她们的思想就会感到对这个社会有仇视的感觉，她们得了那种病，我们再去歧视她们，她们压力崩溃的话，就会仇视这个社会。

我看到一个故事，是一个外国人，他和30多个国家的女性有了性关系，因为他得了这个病以后，办公室没有人跟他说话，他精神崩溃了以后就环球旅游，仇视这个社会，因大家歧视他，不理他，所以他仇视这个社会，来报复这个社会，所以我们要关爱身边的艾滋病病人，或者是艾滋病病毒携带者，我们不要歧视她们。

嘉道理社区健康教育项目在我们那儿开展以来，村支书他们都知道，在我们那里基本上没有歧视的现象了，今年的“12.1”主题，就是“遏制艾滋，构建和谐”。今天的课就到这里，最后我要用刚才最先看的一部短片的最后一句话“让我们相互关爱，共享生命”来结束今天的培训。

评委打分及点评：

评委1：9.8分、9.9分、9.5分、9.5分、9.6分、9.8分

评委 2: 9.8分、9.5分、9.5分、9.5分、9.2分、9.7分

评委 3: 我感觉这个演示的优点有四点：一是能利用影片引入培训的内容；二是教学目标比较明确；三是准备的比较充分；四是态度平和。不足和建议也有四



点：一是专业术语太多，有点像专家在这里讲课，因为他是院长在下面具体培训的可能不是很多，所以给人感觉有一点不太熟练。二是气氛不是很活跃。三是我感觉短篇应该放在培训快结束的时候，可以加深培训者的印象。四是因为本身准备的比较充分，应该把卡片上的知识点印在卡片上，在培训的时候直接把卡片贴上去，字写的大一点，参加培训者就一目了然，这样就不用你在大白纸上慢慢的写，这样耽误时间，而且远一点地方的人还看不清楚。具体打分分别是：9.8分、9.9分、9.4分、9.5分、9.4分、9.7分。

评委 4: 刚才陈主任说的已经很多了，刚才用的大腕明星的歌舞剧开始可以放，中间可以再放一次加深印象：9.8分、9.8分、9.3分、9.6分、9.5分、9.5分。

评委 5: 我认为做的好的有两点，一个是李主席和李院长的搭配，在调动气氛方面做的比较好，妇联在组织方面发挥调动积极性的优势，卫生部门发挥专门背景方面的优势，传递出来的信息非常多。今天那个短片演示特别好，很生动，一下子把会场里面的气氛调动起来了，因为刚开始注意力还没有到会场上，但是会场上把大家的吸引力吸引到艾滋病预防知识上面来了。做的不好是参与式方法的应用，因为我对山阳县的情况来说比较了解的，他们已经进行了20多场了，但是今天参与性不够，没有给大家思考探讨的机会，这点有待于改进。具体打分是：9.8分、9.9分、9.3分、9.7分、9.5分、9.9分。

评委 6: 10分、10分、9.9分、9.8分、9.9、10分。

协作者的补充点评: 今天对艾滋病这部分内容再做一些补充。因为我本人现

在主要是做生殖健康，里面包括避孕、流产、生殖道感染与预防、性病、艾滋病的预防，也参加过很多的学习班，包括全国的一些学习班，有必要把一些新的内容，包括全世界的一个大概情况给大家讲一下。我讲的这些内容并不适合给群众讲的，只是增加一下辅导员的一些知识，如果这些都给群众讲的话，一个是时间不够，另外跟他/她们的关系也不够密切，但我们作为一个培训者应该知道这些内容。

我们说到艾滋病，给它下定义的时候，通常说艾滋病死亡率很高。从 2005 年以后给它下定义的时候，把病死率很高就去掉了。为什么不叫了呢？因为这个可以上别人产生一种恐惧。现在让全国人民都来关爱艾滋病感染者，所以把艾滋病这块定义去掉了。原来我们用了很多的图片，都是艾滋病病人临死前骨瘦如柴的样子，来作为一种宣传，说看看这个病多可怕，如果你们谁得了的话是这样的，就是用恐吓的行为来宣传如预防艾滋病，目前也不采用这个方法。

咱们在整个的艾滋病里面实际上人家都知道它的传播途径，在一些细节上可能还有一些疑问。老把 HIV 和 AIDS 弄在一块，大家就会 HIV 和 AIDS 到底有什么区别？这个问题大家提的比较多。其实这块就像乙肝一样，HIV 只是病毒携带者，AIDS 是从 HIV 发展到得病的一个过程。刚才李老师在讲的时候说到有四期，大家还记得吗？说到四期的时候李老师把最后一个期定位死亡期，这样的话觉得已经到了死亡了，死亡是一个非常短暂的过程，一般来说不这样划这个期的。

说到这块艾滋病到底有什么期呢？说到窗口期、潜伏期、艾滋病前期、艾滋病期，我们是这样来定它的四个期的。我把知识点给大家说一下。窗口期大家知道，在 2 到 12 周是测不出来抗体的，但是这个人具有传染性。换句话说，如果这



个期献血，也查不出来我有病毒怎么办？这个人的血就会对别人有感染。我们国家有没有办法查出这一点？因为你们在山阳县接触这方面的信息比较多，你们是

怎么来考虑这些问题的？如果我是一个窗口期的，我现在去献血，我的血液里面查不出来有 HIV 病毒的，但是这个血液是有传染性的怎么办？这个血用在别人身上是会给别人传染的。如果我要是听众就会给老师提出来这个问题，如果是窗口期查不出来，这个血液是有危险的，这个怎么办？这块确实是一个问题，我们国家在这块现在还没有办法来检测，如果检测的话花的钱太多，只会检测出艾滋病的抗原，现在是测抗体，有没有抗体来知道有没有 HIV，现在检测不出来抗体怎么监测抗原？如果要检测这一份血需要 1000 多块钱。所以国家也没有办法对每一个献血的人花 1000 多块钱检测这个。所以在献血的过程中都要问这个人，你结婚了没有？你有女朋友了没有？如果说不清楚的就建议他不要献血，只有从这个方法着手。我们国家这种人也可能是很少的，但是现在也不清楚，有的人为了报复社会可能会有这个行为。

人有病了，是需要输血的，应该怎么办呢？输血有两种办法，比如我做胆囊炎手术，这是慢性胆囊炎，这个手术是可以预约的，比如预约到一个月以后，可以先用我自己的血储存起来，到时候再用我自己的血，这是一个方法，可以和医院沟通，联系好了就可以做。第一就是希望献血的血站对每个人都要问，要做到这一点。第二，不是所有的血液经过检测都非常安全，最重要的是大家有爱心，有爱心的以后，就是不要有这种行为还要去故意献血。这只是一个纪律、约定，但是约定是依靠人的道德去执行的。这是我说的一块。

艾滋病病毒的抵抗力特别弱，和乙肝病毒不一样，乙肝病毒抵抗率还是比较强的，艾滋病病毒抵抗力特别差。既然是一种病毒，我们人类现在对一些细菌、衣原体、支原体感染是有办法的，针对病毒却没有办法。像感冒是病毒引起的，却没有对感冒有效的药，感冒最好的办法是休息、喝水。如果人得了性病梅毒，是一种螺旋体感染，用青霉素是可以治愈的，但是一旦是艾滋病，是由病毒引起的，医学上就没有办法了。所以我们现在急切期待着艾滋病病毒疫苗能研制出来。

在全国发病的情况，从严重性来讲的话，河南是第一位，然后是云南、广西、新疆、广东、四川、安徽、山西、湖北，每个地方的传播途径是不一样的。我们国家在 2004 年以前报道的时候主要是通过血液传播的，当时艾滋病在河南卖血是占了很大的比重，现在从新发的病例来看，2005 年到 2007 年新发的病例是有变化的，2005 年注射吸毒是发病的第一位，2006 年性是发病的第一位，2007 年也

是性，发病是这样变化的。大家知道陕西主要的传播途径是什么吗？统计出来的数据是静脉吸毒，第二位是性。现在卖血的很少了，因为国家对这方面干预的力度特别大，咱们要看陕西省 CDC 发布的一共有多少位艾滋病感染者？一共是 951 例，主要的传播途径在全国来看“性”是排在第一的，而陕西主要是静脉吸毒。整个亚洲哪个国家的发病率是最多呢？大家可能说是泰国，但是泰国自从使用安全套推广计划以后，艾滋病下降很快。下来还有哪里呢？（越南）其实印度是第一位的，中国是第二位，在世界上的排位中国是 14 位，而在亚洲是排行老二。

大家都提到泰国，实际上泰国刚开始发病率是特别高，因为泰国的性产业特别发达，于是就推广百分之百的使用安全套。他们有很多很多的方法，因为顾客不愿意，他们怎么来形容说戴上安全套跟性工作者在交易的过程呢？就像穿着袜子洗脚，这样来形容，所以不愿意。后来性工作者她们出来自己想办法怎么来推广让顾客带上安全套。她们说如果你不愿意戴也可以，那我用嘴巴给你戴上可以吧，那个顾客说好象还可以吧，可以试试，这种办法只有性工作者才能想得出来的，如果是咱们对这一行是不清楚的。在控制艾滋病方面泰国是很有经验的，于是就推广到香港、中国，我们现在在宾馆都要求要放置安全套。

另外，大家刚才提到传播途径里面有一个男男性传播，英语里面叫做 MSM，这块在我国国家发病率已经达到 4%到 6%，也是很多的，就是在男男性行为里面发病率是 4%到 6%，美国整个的艾滋病病人里面有 75%是因为男男性关系传播的，在日本是 50%，男男性传播为什么发病会这么高？我们说同性恋中也有女性和女性的，女性和女性是没有发生性关系的，所以不存在性生活，我们把同性恋里面的女和女的情叫做姐妹情，对于男性之间的我们叫做 MSM。现在这方面的研究好象跟遗传和心理、外界原因有关系，但是具体是什么原因还不清楚，大家想着男男同性恋是什么样的人呢？其实在西安纺织城还有咱们现在这一块，男男同性恋还是有他们的场所的。男男同性恋都是一些什么人呢？很多都是一些比较时尚的经理、项目管理人士，就是非常有身份的人，虽然他们是男男同性恋者，但是他们也有妻子、有结婚，可以叫他们双性恋者。为什么男男性传播艾滋病的发病率特别高呢？因为肛门是整个直肠的细胞和阴道的细胞是不一样的，大家都知道肛门细胞是柱状细胞，柱状细胞更容易破损，而阴道是一种淋状细胞，这两块的细胞不一样，所以破坏程度是不一样的，这就是我说的男男性传播的事。

大家还提到蚊子到底传染不传染艾滋病呢？说了好几次，大家都说传播。我现在把原因告诉大家，大家知道蚊子都传播什么疾病呢？疟疾。因为疟原虫可以在蚊子身体中繁殖，而艾滋病毒是不繁殖的，这是第一个原因。还有一个，即使蚊子叮咬了 HIV 感染者，其口器上的 HIV 数量远不足以感染它叮咬的下一个人，另外，蚊子若在叮咬人时被拍死，从被叮咬的皮肤创口进入人体内的 HIV 数量仍远不足以引起感染。蚊子吸的血进入了其消化道内，蚊子再次叮咬时，并不会将吸入的血吐出。在蚊子很多且 HIV 感染发病率高的地区，HIV 感染者与其父母、兄弟姐妹常年生活在一起，但科学家并没有发现因为蚊虫叮咬而使其亲属感染 HIV。

我们知道全球有那么多艾滋病病人，多数都集中在非洲，在非洲里面占了全球艾滋病病人的 66%，就是在非洲的南部就占了 66%，由于艾滋病导致中年这些人死亡了。我有一次培训的时候问大家，咱们这里有多少人超过 36 岁的？大家都站起来了，要是在非洲的话，咱们这些人都入土了，因为他们平均的寿命是 36 岁，感染率是 25%，四个人里面就有一个，同时他们还有一些其他的疾病，比如疟疾，如果疟细胞感染的话会缺血，人需要输血的，所以来回的感染率是很高的。另外，我们在推行安全套的时候，我想知道安全套是不是百分之百的？如果大家觉得不是的话，是什么原因的呢？

参与者：我看到的资料是艾滋病的病毒体积要比精子小 100 倍，安全套用来避孕的有效率只能达到 70%，那么用来防止艾滋病传播的话可靠率就更低。

协作者：不是百分之百的话，安全套的避孕效果如果它没有破，避孕效果还是很好的，应该达到 95% 以上。有些人告诉我说，安全套要是破了容易传染疾病，还可以引起怀孕，那我是不是可以戴两个、戴三个？这样是不是更安全的呢？为什么不能戴两个三个？因为塑料之间容易摩擦，多了更容易破，所以不能戴两个三个。因为我们组织专门生产了一种安全套，装五斤水都不会破，是好质量的安全套，这方面用安全套基本上是可靠的。但是有一些人为什么用了安全套以后还得了艾滋病，因为安全套并不能把整个的生殖器都覆盖。在一些地方采取的性交方式，比如女性在上，男性在下，这种位置的话，也可以使分泌物流入到安全套以外的地方，也可以感染，这是我们说的一块。

我再说一下母婴传播。大家知道前一阵在军大二院做了一例剖腹产，有一个

孕妇在怀孕以后才发现是艾滋病，为什么要使用剖腹产呢？我们知道这和乙肝不一样，艾滋病危害程度和乙肝不一样，剖腹产更能减少母婴传播。另外坚决不能用母乳喂养，因为母乳喂养的感染机会就更高，因为现在还没有一个特别有效的阻断办法，如果要结婚，那是人家的人权，但是如果结婚我们不鼓励生孩子，不鼓励她母乳喂养，如果怀孕了生孩子要做剖腹产，生完孩子不要做人工喂养。这是我们要说的。我就讲这些。

协作者：我有一个问题想问一下，刚才这组在进的时候有一个安全套的演示，演示到最后一个环节，安全套要在生殖器疲软之前还是之后拿下来？应该是在疲软之前拿下来。

辅导员：应该是在疲软之前。

协作者：如果咱们做那个演示的时候，咱们就大大方方的演示出来。另外一块希望大家在购买安全套的时候，要看过期的时间，别到用的时候再打开检查，那时候才发现可能已经为时已晚了。

第三节 儿童腹泻的防治

单 位：山阳县中村镇

疾病类型：腹泻

协 作 者：邢丰秀（B） 舒当玲（A）

A：我们是山阳县中村镇卫生院的，今天给大家讲的是小儿腹泻。

B：我是中村镇做妇女工作的。

A：大家刚刚看到的是一个小品，大家从这个表演里看到了什么？

参与者：小孩拉肚子。拉了五、六次。

A：刚才妈妈告诉我们孩子拉的



是什么？

参与者：稀水。

A：这就是我们今天要讲的腹泻，就是农村常说的拉肚子，一天拉五、六次，再加上大便的形状有改变。用医学专业的术语腹泻就是大便次数的增多和形状的改变，通俗的说法就是拉肚子了。

A：拉肚子在我们日常生活中见过没有？我们是做母亲的，都养育过小孩，几乎每个小孩小时候都拉过肚子，所以拉肚子时孩子会出现什么样的状况我们一定都特别熟悉是不是？我们看到这幅图，这是一个小娃娃，这是一个拉肚子的小娃娃，我们分成五个组，分别是苹果组、香蕉组、桃子组、石榴组等，每个小组发一张卡片纸，结合你们的生活经验，想想拉肚子的小孩会出现什么症状，看谁写得快，一会儿要评比的。

大组总结卡片上的内容：哭、无力、昏睡、乏力、囟门凹陷、皮肤弹性差、肌热、小孩不安、皮肤干燥、小便少、大便次数多、水样便、拉肚子频繁、水便、口干。

A：腹泻是日常生活中比较常见的一种病，是儿科四大病之一，儿科的四大病是腹泻、肺炎、贫血、营养不良。腹泻也是小儿非常容易得的一种。我们现在知道了腹泻的症状以及什么是腹泻。腹泻就是拉肚子，正常的小孩子一天一般是一到两次大便，而且大便是成型的，或者是糊状的，没有怪味。如果有腹泻，就伴随着大便形状的改变，大便有时候拉的是绿颜色的，绿绿的，或者拉的稀水的样便。那么腹泻是怎么得的呢？常见的腹泻分为两种，一种是感染性腹泻，还有一种是非感染性腹泻。感染性腹泻主要是由细菌、病毒、真菌、原虫引起的，最常见的感染性腹泻就是由细菌和病毒引起的，我们记住这两点就可以了。

我们是不是在想什么时候是细菌性腹泻？什么时候是病毒性腹泻？

1、细菌性腹泻。细菌性腹泻一般容易在夏季出现，我今天大概说一下，大家认识到就可以了。细菌性腹泻就是菌类，主要表现是大便的量不是特别多，但是大便带血，那是细菌感染引起的，最重要的一点就是发烧，而且发烧温度相对比较高，如果你的小孩发烧，而且大便中带有血，这时候必须赶快到医院去。

2、病毒性腹泻。最常见的病毒就是由轮状病毒引起的。十月份到第二年的二月份就容易得病毒性腹泻。病毒性腹泻一般体温都不是很高，也有的有一些低烧，

最主要的是大便量多，而且是稀水性大便。

3、非感染性腹泻。一般是由喂养不当、饮食失调所引起的。什么是喂养不当呢？有的家长很负责任，每次给小孩喂奶的时候都是定时定量的喂，而有的家长是孩子一哭就给孩子喂，或者是有的孩子遇到喜欢吃的就狠狠的吃，而遇到不喜欢吃的就吃一点点，这就是饮食不当；进食不定时，进食过多或者过少。有的家长说别人的孩子长得那么胖，我的孩子瘦瘦的，是不是我的孩子营养不够，该不该给孩子喂养有营养的东西呢？这时候家长一定要注意，开始的时候由少到多，喂一些孩子容易消化的东西，书上有时候说给孩子吃鸡蛋、猪肝。这是发生在我现实中的一件事，当时有一个朋友，他的小孩是个男孩，当时长的还是很可爱的，看到城里的孩子长的比他的小孩好，他的小孩长的比较瘦，他在书上看到给孩子吃猪肝、蛋黄可以帮助孩子更好的发育，于是一开始就给孩子喂猪肝，把孩子喂的拉了好多天的肚子。

由于气候的变化，有的家长很负责任，遇到过冷过热，冷了给孩子加衣服，热了给孩子减衣服，而有的家长冷了热的都是穿那样的衣服，这样是很容易引起腹泻的。这就是气候过热过冷。

有一句话是“病从口入”。好像是十年前，这是发生在我身上的一件事，夏天的时候看到街上的凉粉吃了一碗，可能是细菌感染引起了痢疾。现在夏季在农村苍蝇也很多，如果苍蝇把水果叮过了，水果没有洗干净，再用脏手抓着吃是很容易得腹泻的。

以上就是腹泻的病因。

我们已经知道了什么是腹泻，腹泻的症状，还有腹泻的病因，我再跟大家讲一下腹泻的治疗。

非感染性腹泻和病毒性腹泻，伴随着小孩发烧、脱水，小孩子脱水，在健康学堂学了“出现拉肚子可以在家庭治疗的”，但是在家庭治疗是要分轻重的，如果小孩刚开始腹泻的话没有出现眼眶发陷、发烧、囟门凹陷，小孩子的皮肤也比较干，嘴也不干，这时候可以在家庭做一些简单的治疗。现在我告诉大家两个土办法，不用花钱买的。我记得我小时候拉肚子，家长用大蒜烧熟给吃，治腹泻效果还是很好的。你可以把大蒜烧熟以后捣成碎泥，给孩子喂下。还有一种办法是用红萝卜汁也可以治疗小儿腹泻，就是用一个大干净的红萝卜放到锅里面煮，熟

了以后用红萝卜的水，在小孩子拉肚子的时候，你可以取 100 毫升的红萝卜水，再加上五到十克的煮熟了的红萝卜，和红萝卜水伴匀，给小孩子喂，这对小孩子的轻微腹泻作用是有很好的，有的小孩大便稀不能成型，用这种办法喝两三天，小孩子的大便能成型。有人问吃多少为好呢？如果孩子平常饭量大一点的可以多喂



一点，如果是小孩子吃奶或者吃饭比较少的，你可以少喂他一点点，这是因人而异，不是绝对的。

下面我告诉大家一个配置口服补水盐方法，这能有效防治早期腹泻。如果在农村小孩刚开始腹泻够不上进医院，你可以在家庭把这个学会配置口服补液盐，学会了如果小孩子拉肚子喝给他就可以预防小孩脱水。

口服补水盐的方法：大家可以看到这是一个啤酒瓶，一般可以装 500 毫升的水，这是啤酒瓶的盖子。在医院的话可以配的专业一点，但是在家里不可能每次都去称几克的盐和糖。不过大家可以记住这样一个比例：用 1 啤酒瓶盖的盐，加进 1 啤酒瓶的水里面，再放 5 盖子的糖，然后摇匀就好了。这就是我们配置的一瓶家庭可以预防小孩脱水的口服补液盐，如果你小孩拉肚子的话可以喂点，注意一定要是温水，不能用凉水。看他一拉赶紧喂，如果他想喝可以一直给他喂，但是补充口服补液盐的前提，是小孩没有出现呕吐症状，如果有呕吐症状是不行的。

B：刚才讲了腹泻的病因，咱针对这个病因我们应该想办法怎么样预防？我想给每一个组发一张大白纸，每组写出来然后进行小组展示。

第 1 组：

- 不喝生水。
- 不吃生食冷食。
- 及时到医院去治疗。

- 不严重的时候，喝盐糖水。
- 饭前便后洗手。

第 2 组：

- 饮食节制。
- 定时喂养。
- 注意饱暖和气侯变化，随时加点衣服。
- 适当添加副食。
- 及时喝水。

第 3 组：

- 尽量母乳喂养。
- 奶瓶要用开水烫。
- 冷时加衣。
- 不吃生冷食物。
- 定时定量喂养。
- 补充营养。
- 饭前便后要洗手。

第 4 组：

- 母乳喂养。
- 不吃不洁净的饮食。
- 不喝冷水生水。
- 不暴饮暴食。
- 少吃零时。
- 气侯变化及时添加衣服。
- 饭前便后要洗手。
- 吃奶粉的孩子应该勤消毒奶瓶。

第 5 组：

- 烧大蒜喂养。
- 胡萝卜汁加胡萝卜。
- 糖盐水，一瓶水一瓶盖盐五瓶盖糖，原则是喝多少补多少。

- 当天制作，当天喝。

第6组：

- 饭前便后洗手。
- 蔬菜水果洗干净吃。
- 放坏的东西和过期的东西不能吃。
- 不能喝生水。
- 饮食的时候不能过饱过饥。
- 气候变化则注意保暖。

B：谢谢各小组的讨论。大家总结的非常好，展示的预防办法很全面，大家互相取长补短。

A：下面我再给大家讲一下治疗小儿腹泻的误区。大家还记得刚才看到的那个小品吗？那个妈妈的孩子在拉肚子，她要给孩子喂，可是她的婆婆不让她给孩子喂，在农村孩子拉肚子的时候，有些人说不能吃东西，一吃就会拉，不吃的話肯定就不会拉了，这是错误的。在孩子拉肚子的时候一定要给他进食，但是进食的时候尽量吃一些容易消化的流质的食品，要吃清淡一点的，而且还要富有营养的，这样的话孩子就不容易引起脱水。还有一个误区，就是孩子一拉肚子就要到医院打吊针或者用抗生素什么的，这是治疗小儿腹泻的误区。比如小儿腹泻，如果你到医院去检查，是细菌性的，一个是根据他的症状，二是通过大便的化验，如果大便里面有细菌的，这说明是感染性的腹泻，细菌性的一定要有抗生素，如果单纯是病毒性的腹泻或者非感染性的腹泻，根本不用使用抗生素，这些使用抗生素有可能使用菌群失调，也可以使小儿腹泻持续很长的时间，不容易治愈。

B：下来还有最后一个环节，让我们用击鼓传花的方法回顾一下今天所学到的内容，请大家踊跃回答：

- 用胡萝卜汁加胡萝卜泥的土方法好。
- 腹泻的预防办法可以用糖盐水进行治疗。
- 预防腹泻要提倡母乳喂养。
- 饭前便后洗手。
- 糖盐水的配置。
- 画图写腹泻的症状。

- 预防小儿腹泻的时候要注意气候的变化，及时添加衣服。
- 对糖盐水的配置最有印象。
- 印象最深的是用演示的方法给大家讲糖盐水的配置。
- 印象最深的是刚开始画一个小娃娃，让大家分组讨论，不同的症状贴到不同的部位，这一点很直观。

A：我们的演示现在结束了，最后我们三个给大家唱一首歌《健康教育歌》。

协作者：谢谢精彩的收尾，请评委到前台打分。

评委1：9.8分、9.9分、10分、9.6分、9.9分、10分。

评委2：9.9分、9.9分、

9.7分、9.7分、9.9分、9.9分。

评委3：9.8分、9.8分、9.9分、9.6分、9.9分、9.9分。

评委4：9.8分、9.7分、9.8分、9.8分、9.9分、10



分。语言通俗易懂，表情特别自然，用到了角色扮演、分组讨论、画图、击鼓传花等方面，想方设法调动大家的参与，这点做的非常好。在传递知识这块，特别注重蒜泥、红萝卜汁等本土预防知识的挖掘，我给这一组在这方面加了分。

评委5：10分、9.9分、9.8分、9.7分、9.9分、10分。

评委6：9.9分、9.8分、9.8分、9.6分、9.8分、9.8分。刚开始角色扮演生动形象，协作者表情特别丰富，富有感染力，主要问题是中间给参与者留的思考时间不多。

协作者的补充点评：刚才我没有点评，我想说的是培训的“死亡时间”，就是大脑的死亡时间。你跟大家讲的时候提出来一个问题，大家正准备去想的时候，你又写了一些东西去准备，这时候大家就看着你写而不思考了。所以在整个讲课过程中，要避免“死亡时间”的出现：一是提前写好，二是两个主讲人，一个人讲，一个人写，这样可以减少时间，主讲人更多的是和大家交流的过程。

另外说到腹泻，腹泻是儿童比较常见的病，在咱们国家前几年的时候，咱们

国家首位引起儿童死亡的原因，我们每次都在说肺炎，腹泻到现在还是一个常见的病，及时给小孩补水，减少脱水，由于腹泻以后导致脱水引起小孩的死亡。我们日前因为腹泻引起的死亡很少。一是由于我们的医学水平提高了，二是现在乡镇卫生院和农村卫生所都可以随时打吊针，它有好处也有弊端，动不动就上吊针，但是这一举措纠正了脱水。

另外说到洗手，大家在课程里面我感觉人家知道要洗手，但是没有强调洗手的重要性，我认为在腹泻整个的预防过程中，洗手是非常重要的一件事，洗手不但可以预防腹泻，还可以预防 50% 的疾病，这是世界卫生组织和耶鲁大学统计的一个报告，所以洗手非常重要，如果说排在第一位的话，洗手应该放在首位，如果是小孩子，就要注意小孩子的卫生了，母亲洗手是非常重要的。

洗手是养成良好卫生的开端，维持行为改变最能体现的一个关键点，洗手有一个正确的方法，而且有一定的时间要求。大家可以看到这个图，现在洗手的东西很多，我们还是主张用肥皂来洗手，肥皂比较便宜一点，香皂也可以，主要是增加手和手的摩擦力，干干的这样洗，缺少摩擦是洗不干净的。如果在培训过程中强调洗手的话，需要把正确的洗手方法给大家演示一下：

- 把手和手腕弄湿。
- 把香皂放在手上，手心对手心，用手擦出泡沫。
- 然后洗手腕
- 再洗手指之间、手腕和指甲，在手心里面两个手多抓一下。
- 然后用流动的水把手冲干净。

洗手可以预防很多很多的疾病，比如感冒，最近感冒流行的特别多，比如打喷嚏，手是特别容易污染的，除了呼吸道传染疾病以外，还有结核。我主要是想强调洗手的方法。我们说洗手一般至少要洗 30 秒钟，要洗就洗干净。还有我们提倡饭前便后要洗手，这是我们最基本的要求，现在是觉得手要洗的时候就要洗手，不仅限于饭前便后洗手。

既然腹泻是儿童的常见病，现在有人小孩、小小孩，应该让老师给儿童教良好的卫生习惯，如果这个知识是儿童自己得到的，儿童的可塑性更强一些，儿童也更听老师的话，他可能就会去遵守，这是对儿童的教育问题。

刚才在演示的过程中用了一个啤酒瓶，用了一个不是啤酒瓶的盖子，这个可

以理解，其实啤酒瓶的关键是放多少盐、多少糖的问题。生活中可以教家长用盖子倒到勺子里面量一下，这样更好适用一些。我们说一下剂量，你刚才说的剂量是一盖盐，五盖糖，医学上说的盐 1.75 克，啤酒瓶盖的盐是 3.5 克，所以是半瓶盖，如果盐多的话则容易引起钠中毒的，因为我接触到的资料都是 1.75 克、糖是 10 克，如果按瓶盖来说，应该是 3 瓶盖的量，这个是我们用的量。如果用米汤来配，因为汤里面已经含了碳水化合物了，大家知道碳水化合物是可以转化为糖的，只用加盐，不加糖。这样配置出来的东西叫简易口服补液盐。现在国家已经生产了袋装的口服补液盐，可以作为家庭常用药备上，直接拿着来配，这样含量比较标准，建议使用袋装的口服补液盐。

家里没有袋装的口服补液盐，就要自己配置口服补液盐了，每次到底喝多少，如果小孩能喝进去，一般是想喝多少就喝多少，小孩喝这个有没有效果，可以看小孩的尿液，如果尿液颜色变浅了，就说明有吸收作用了，很容易判断。

另外，是什么情况下使用抗生素。需要用抗生素治疗的腹泻有：菌痢、霍乱、婴幼儿沙门菌肠炎、各种重症腹泻、免疫功能低下。大家可能要说我也不知道是那一种，乡村卫生院也检查不出来这么多种类，所以不知道能不能使用抗生素。不过在大便化验结果报告未出来，诊断还未明确之前，大家可以通过症状来判断：第一看大便的形状，如果大便带浓血一定要用抗生素。第二，12 岁以下的儿童腹泻患儿，如果出现突然发热、面色苍白、四肢发凉、肌肉发紧的症状一定要用抗生素，这时小孩的症状比较严重。第三，一些特殊人群的腹泻患者，如严重糖尿病、白血病、肝硬化、晚期癌症病人及老人，这些人也要用抗生素。应该在医生的指导下用抗生素。我到一县上买药，我问药店的人：“你们这儿有抗生素没有”，药店的人说：“没有抗生素”，我就出来了，出来以后我就想药店怎么连抗生素都不卖呢，我又进去说：“你们有消炎药没有”，他们说：“有”。卖药的人就是一个供应商，什么也不懂，你要什么我给你什么。

用抗生素而不用抗生素的危害：对 30% 的腹泻患者需要用抗生素的，如不及时应用，不但腹泻治不好，甚至有生命危险。

不用抗生素也能有效治疗腹泻：70% 不需要使用抗生素的腹泻患者，并不等于任其发展，而是应该根据病情采取不同的治疗措施和药物，及时保护受伤的肠道，促使肠道恢复正常功能更加重要，有些药物对这部分病人疗效显著。一类药为肠

黏膜保护剂，该类药物来源于纯天然物质，很安全，能广泛覆盖在肠黏膜表面，形成一层保护膜，固定吸附尤其病菌及其毒素，使病原物不易侵入肠壁，保护并促进肠黏膜再生修复。

对于腹泻患者并不提倡进行“饥饿疗法”。

咱们国家抗生素使用特别“滥”，中国抗生素用量是美国的 600 倍，现在国家规定了一个坐堂医生，但是抗生素还是能买得到的，大家觉得去医院去买特别贵，还有很多的程序，这是客观原因。世界卫生组织是这样规定的，如果人有了病了，能口服的尽量口服，不能口服的肌肉注射，如果这些药不能肌肉注射的，才去静脉注射，这是我特别强调的，不能一弄打吊针快，打吊针真的快吗？不见得。因为打吊针会在血液中迅速达到一定的高峰，但是会随着肝脏代谢会排出来的。但是口服药物的却可以达到体内的维持量，8 个小时服用一次能持续有效，所以能口服的尽量口服，能口服的时候多不多？太多了，只要肠道没有问题，为什么不能口服呢？我的嘴是吃饭的，也是吃药的，咱们别忘了这一条，我就特别想强调这块。现在打针最常用的是一次性针管，但是从个人来讲，吃药是安全的，而且也是有效的：药物在肠道里面是一个消化吸收的过程，药物吸收了以后通过肝脏代谢，可以大大减少它的不安全性，所以我再说一遍，能吃药的尽量口服，不能口服的进行肌肉注射，不能肌肉注射的，我们再选择静脉给药，这是 WHO 推荐的一种用药方式。

第四节 妇科病的预防

单 位：彭阳县城阳乡

培训内容：妇科病的预防

协 作 者：任丽君（A）、虎秀娟（B）

A：我是来自彭阳县城阳乡卫生院的任丽君，从事妇幼保健工作。

B：我从事健康教育工作的，今天能有这个机会把大家聚在一起很不容易，希

望大家能轻松愉快的度过这段时间，共同学习，共同进步。

（小品表演略）

A：大家刚才从这个表演中看出了什么？看出了把裤头、内衣、袜子放到一块儿洗，然后这个女人得了妇科病，以及妇科病引起的症状，有异味、瘙痒，这就是妇科病。妇科病是女同志容易得的一种病，女性生殖器包括内生殖器和外生殖器，肉眼能看到的是外生殖器，内生殖器是在体内大家看不到的。我总结起来把内生殖器说一下。

女性的内生殖器一个就是子宫，这个图我画的不太好，大概能说明这个意思。这是子宫，相当于人的两个胳膊，两个胳膊是两个输卵管，当中这个疙瘩是个卵巢，子宫在没有怀孕的情况下，就是女娃娃的是在盆腔里面，如果怀孕了以后子宫是会慢慢变大的。输卵管相当于一个水管子，功能我给大家就不说了。下面这部分是阴道，咱们每次来例假流出的通道，还有生娃娃的时候阴道分娩的通道。在正常情况下，阴道有它一定的环境，当环境不改变的情况下，有自我保护的作用，当环境改变了，就可能引起一些疾病，就是我们说的妇科疾病。妇科病大家在日常生活中遇到的和听到的有哪些？

妇科常见病有阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、盆腔炎、老年性阴道炎、霉菌性阴道炎、卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜癌、滴虫性阴道炎、宫颈肥大、卵巢癌、子宫脱垂、宫颈糜烂。



宫颈糜烂是宫颈炎的一种，糜烂只能是我们在医院检查的时候才能看到，平时大家不会看到的，就是没有什么表现。它的发展趋势一般是从阴道炎发展到宫颈炎。如果你有阴道炎的情况下没有及时治疗就转为宫颈炎，宫颈炎有两种，一种是急性的，一种是慢性的，慢性的话是宫颈糜烂，如果不治疗可能会发展为子宫内膜炎，一种可以发展成为附件炎。我在这儿把附件给大家说一下，附件在哪儿呢？统称输卵管和卵巢，合称附件。如果附件炎不及时治疗的情况下会发展为宫颈炎，这是最严重的妇科病。

说到子宫脱垂现在没有了，原来家庭妇女由于生活还有贫困等各方面的影响，才生完孩子就要干活，可以引起子宫脱垂，我们通俗的说就是子宫脱下来了，重度的时候子宫直接脱垂到外面了。在现在这种情况很少发生，原因是提倡住院分娩了，妇女的地位也提高了，多数只生一个孩子，照顾得也比较周到，一般不会有这种现象发生的。

卵巢囊肿、宫颈癌有时候没有症状，没有任何感觉，不知不觉就得了，这种情况下你直接到医院检查，检查发现了卵巢囊肿就需要手术了，大家知道就可以了。但是子宫肥大，正常情况下子宫只有拳头这么大，当怀孕了的时候才变大，而不正常的肥大，说通俗一点就是体积增大了，是不正常的。

大家有没有什么不明白的？

参与者：子宫肥大是怎么引起的？

A：原因我给大家简单的说一下？是体积增大，有的人是慢性的，这跟激素有关。当一个女人青春期开始来月经以后，一个月来一次，这与卵巢激素分泌有关，就是体内有一种激素，月经是女性特有的，具体原因讲起来特别复杂。

参与者：阴道炎是怎么回事？

A：这我是下来要给大家讲的，是妇科病中最常见的一种，也是可以预防的。大家说阴道炎你们觉得是什么？白带增多、外阴搔痒、有异味。说到阴道炎我再给大家说下，什么是阴道炎呢？人家都是学医的，大家都听过，它是自身的环境破坏了，可能是由于各种原因破坏了，破坏的情况下就会发炎了，比如分泌物的增多，具体的定义书上也没有给，大概就是这么一个情况。

我再给大家说一下分泌物这个情况，白带增多，阴道炎有几种呢？一种是滴虫性阴道炎，一种是霉菌性阴道炎，一种是老年性阴道炎，还有一种是细菌性阴道炎。这个特别少见的，我们最常见的是滴虫性阴道炎和霉菌性阴道炎。这个是怎么来分的呢？主要是从分泌物来区分的。一种分泌物从颜色上分是呈黄色的，泡沫样，还有味道，你走到别人跟前滴虫性就特别难闻。霉菌性阴道炎是一种呈灰白色的，好像灰色也好像白色，或者是呈豆腐渣样的，重要的特点就是尿的厉害。两个共同点都是下体痒，白色分泌物增多。大家一般从白带和下身分泌物、下身痒来分辨，这些是可以肉眼区别出来的。如果得了建议大家去医院检查，大夫怎么说你就怎么做。

下面给大家一些卡片，请大家分成四组，如果觉得是和滴虫性相关的写在蓝颜色的卡片上，如果觉得和霉菌性阴道炎相关的写在粉颜色的卡片上。大家知道多少写多少，给大家 10 分钟的时间写，然后每个组派一名代表上来给大家分享一下。

我现再跟大家强调一下，滴虫性阴道炎的主要症状是白带有异味（臭味）、分泌物成泡沫状或黄色浓性、外阴瘙痒（奇痒），呈同房时候的疼痛感比较明显、直接感染，间接感染比如马桶，用醋兑水外洗可以防治；霉菌性阴道炎主要是白带豆腐渣样、奇痒，分泌物呈灰白色、稠厚、同房时候的疼痛感比较轻微，内炎性和外炎性，可用苏打片防治。二者的共同特点：下身分泌物增多，发痒小便次数多，有烧痛感。

A：在座的哪一位愿意给大家演示一下用醋加水配置洗涤液的方法？

参与者：滴虫性阴道炎，用食用醋溶液。先对杯子和手进行消毒，用开水直接烫一烫，这是一勺醋，水必须是开水放成温开水，然后配置好就可以洗了。

参与者：预防霉菌性阴道炎，用小苏打，在一杯温开水加两片苏打片，溶化之后就可以用了。



协作者：接下来，请大家分组讨论如何预防阴道炎，给各个小组十分钟的时间，大家将讨论出来的内容写在大白纸上，大组分享。

第 1 组

防止阴道炎首先要清洗外阴，内裤提倡穿纯棉的，内衣和衣服不能放在一个盆子里面洗，不能乱用抗生素，女同志大便以后提倡用卫生纸，从前往后擦，要用专用毛巾、盆子。

第 2 组

主要是注意个人卫生，内裤、袜子要分开清洗，不能乱用抗生素，大便后擦屁股的时候应该由前往后擦，穿宽松、棉质的内裤。

第3组

增加营养，加强锻炼，增强体质。内衣内裤要分开洗，勤洗、勤晾，不能用劣质的卫生巾、卫生纸，治疗的时候男女不能同房，同房前男女必须清洗外阴。

第4组

勤洗勤换内裤，内衣裤洗干净之后最好用开水烫一次，避免经期同房，注意性生活的卫生，多喝酸奶可以减少发生妇科病发生的机会，如果家里有小女孩的话，大人与小孩的内衣应该分开洗，洗的衣服应该放在阳光下暴晒，不能阴干。

第5组

内衣裤要勤洗勤晒勤换，性生活时清洗阴道，经期来临时禁止同房。

A：从内裤来说，都是勤洗勤换勤晒。还有要用专用的盆了，洗完内裤要用开水烫，这是对内裤做的要求，必须选择棉质的宽松的舒适内裤。内裤衣服不能与袜子、外衣和小孩用品一起混洗。还要注意经期卫生，勤换卫生纸，保持干净。我觉得卫生巾和卫生纸的要求，有时候大家为了省钱买一些劣质的卫生纸，必须买塑料袋包装的，包装再不好给人感觉上是包里面的，应该安全一点。同房前后必须清洗外阴，两个人在一起的时候必须讲究卫生。大家还说了擦屁股，必须由前向后擦，农村对于娃娃的擦屁股不太注意，必须由前向后擦。如果向前擦可能引起霉菌性阴道炎。再有就是男女双方讲究卫生，就是同房前后必须清洗。不要乱用抗生素，这一点说的比较好，霉菌性阴道炎如果乱用可能导致失效，一般要在大夫指导下使用抗生素。

如果当你得了这种病的情况下，夫妻要共同治疗。有一个组还说多喝酸奶，酸奶可以减少妇科病的发生，我觉得滴虫性阴道炎是碱性环境下用酸性治疗，酸奶是一种酸性的，可以治疗滴虫性阴道炎，但是我个人感觉酸奶对于霉菌性阴道炎是没有疗效的。

注意性生活的卫生尽量用安全套，安全套我给大家解释一下，现在不光目的是避孕，另外一种目的是防病，现在大家都知道，男的都打工出去了，女的在家里面，一年两年回去见一次面，从正常人的生理角度来考虑是不正常的，我觉得在必要的情况下用安全套解决你的需求。妇女如果上了年龄，认为到30岁以后，应该经常做个检查，有病及早的发现及时的治疗，提高自我的保护能力，更好的把家庭支撑下去。如果妇女得到了宫颈癌，发现的时候就可能已经到了晚期了，

这个治疗就是白治了。

A: 对于阴道炎的预防, 大家还有什么不清楚的?

参与者: 好多酸奶盒上都印着乳酸杆菌, 还有一个能激活肠菌的那种, 多喝酸奶有乳酸杆菌, 可以在身体的各个部位, 一般情况下是酸性少、碱性多, 通过喝酸奶的途径改变血液里面的 PH 值, 牵扯到能不能改变阴道的 PH 值, 这是我的观点, 可以提出来共同商议。

A: 今天我们一起了解了一下女性生殖器的特点和常见妇科病在初期阶段的一些预防办法。请大家对今天所学的做一个简单的评估。分为满意、一般、不满意, 如果觉得满意在笑脸上贴, 如果觉得一般贴在中间的上, 如果觉得不满意的贴在哭脸上。主要是想了解一下未来的培训还有哪些方面需要改进。

评委打分和点评:

评委 1: 9.8 分、9.6 分、9.4 分、9.5 分、9.4 分、9.5 分。

评委 2: 9.8 分、9.7 分、9.5 分、9.4 分、9.8 分、9.7 分。

评委 3: 9.8 分、9.7 分、9.4 分、9.4 分、9.6 分、9.5 分。

评委 4: 9.9 分、9.8 分、9.6 分、9.4 分、9.9 分、9.8 分。今天培训讨论的时候一次性给的东西太多, 有点混乱, 再一点是讲的时候片面追求语言通俗性, 导致有时候用词不准、概念不清, 辅导员不应该怀疑自己的专业知识和水平。

评委 5: 9.8 分、9.8 分、9.4 分、9.4 分, 9.8 分、9.8 分, 她讲的知识给人感觉很连贯, 另外她的语言和态度特别能拉近和农村妇女之间的距离, 所以这点是她做的好的。今天有很多的细节没有考虑到, 比如说要用卡片是为了便于归类, 在这种情况下可以在地上来回摆, 不一定非得贴到展板上, 辅导员要有灵活的组织 and 应变能力。还有我们在下面培训的时候反复强调的, 讨论出来的内容, 应该让参与者跟大家分享一下, 让大家知道她是怎样想的, 然后再将卡片放到她认为应该摆放的位置, 今天还是忽略了这一点, 小组讨论和点评做的还不错。

评委 6: 9.8 分、9.5 分、9.5 分、9.7 分、10 分、9.8 分。感觉这个培训比较顺畅, 两个人配合的也比较好, 主持人比较镇静、自信, 气氛比较好一些。我有一次下乡到一个县上去, 给他们说了半天, 有的妇女说你别说了, 你说的普通话不标准, 让我们张老师, 张老师说的普通话很标准, 就是有时候你认为普通话比较标准, 但是别人认为你不标准。

协作者补充点评：先说说从生殖道感染，过去包括计划生育在内的很多项目，生殖道感染是其中的一个重点。这几年，我觉得生殖道感染在逐年下降。2003年的时候，在淳化的两个乡镇进行了调查，当时生殖道感染的发病率统计出来是93.7%，2005年再去生殖道感染项目的时候，生殖道感染率的发病率是60%多，我不知道我说的这个率和你们当地的率是不是比较接近？这是我掌握的数据，咱们城市报道的是30%，农村是60%多。随着生活质量的提高，随着大家经济的发展，炎症在逐渐的下降。

关于妇科病的种类，大家都把它罗列出来了，包括子宫肌瘤，只要是女性生殖器官上的东西，觉得都是妇科病。但是我有一点疑惑，在我的印象里面，像卵巢癌症还不算妇科病。妇女们平时提到的妇科病主要是在炎症方面。子宫脱垂也算不



上妇科病，只是生殖道感染、宫颈糜烂、附件炎、盆腔炎等才是妇科病，现在说的妇科病的定义太泛了，有必要澄清一下。

再就是阴道炎和宫颈炎的关系，因为有了阴道炎，所以就有了宫颈炎，然后才有宫颈糜烂，其实并不都是这样。如果有阴道炎宫颈会暴露在阴道分泌的液里面浸泡，会导致慢性刺激会有炎症。但是有些妇女因为雌性激素分泌的是不一样的，有的特别容易导致糜烂，但不是她不讲卫生。还有的人知道宫颈糜烂也很注意讲究卫生，但是过一段时间又有了，这个不是不讲卫生引起的，而和体内分泌的激素有关。

大家刚刚提到的苏打片和医用碱的区别，有人说这两个不能用，你觉得能不能用，原因是什么？

A：我觉得食用的苏打片有治疗作用。

协作者：家里面用的碱，主要是蒸馍的时候用，实际上我觉得如果碱保存的比较好，在没有小苏打的情况下可以用，因为它他只是提供一个PH值的变化，变

成一个碱性的环境，如果是片状的小苏打保存的比较好，也看起来比较干净卫生，也可以用小苏打，我觉得这两个没有特别严格的能用不能用的问题。

大家提到卫生院里面的人说，你们天天预防疾病，我们就没有工资可挣了。这些话在农村也比较常见。我说一下我的看法，咱们最好不说这个话，为什么呢？因为我们是做疾病预防的，我举一个例子，美国也在做疾病预防，而且疾病预防控制的特别好，那是不是就没有疾病了？还是有疾病的。现在随着人的生活质量的提高，疾病的病种是不一样的，病种的变化不一样，可能70年代是传染病，最近这几年就是糖尿病、高血压、癌症等疾病仍很多。如果大家都是预防的话，作为医生应该不得病的，但是医生也得病，所以我们在现有的范围内，我们预防常见病，但是人们的生活要求也是不一样的。可能原来得了高血压可以扛，但是现在就要控制高血压，他的要求是不一样的，就是需求是要不断得到满足。

我觉得这组比较好的是提到了卫生巾到底好不好这个事。卫生巾用了主要是方便、干净，不容易掉，不像卫生纸，虽然你给大家推荐用卫生纸，但是出去干活不方便，我们不要完全的排斥卫生巾，我认为卫生巾也要勤换，就是你认为卫生巾没有用脏，四个小时要换一次，因为它毕竟是塑料的，不透气。

大家还提到开水烫内裤，是不是平常都这样做的？但是我认为现在人没有那么娇气，除非有滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎，这个时候可以拿开水烫，平时保持清洁卫生，用清水洗净晾干就可以了，最好用太阳晒。霉菌的生长环境是因为它潮湿，只要保持内裤清洗干净了，保持干燥就能解决问题。为什么说人没有那么娇气，是因为人的生殖道生下来有一个自净作用，大家可能在医学上也学过自净作用，自净作用包括女性大阴唇通常是关闭状态，每一个月来一次月经是一个冲刷的过程，阴道是保持酸性的一个环境，这都是我们的自净作用，所以没有那么娇气。

另外，提到牛奶、酸奶和阴道炎的关系，我觉得这两位辅导员都是非常好的酸奶推销员。从预防疾病的角度来讲，二者没有任何关系。但是如果说喝牛奶、酸奶增强抵抗力的话，这倒是一个可以用的办法。刚才有医生说我认为酸奶含有乳酸杆菌，乳酸杆菌是在消化道里面，如果在腹泻的过程中喝酸奶，是对人有益的，它含有乳酸杆菌，可以帮助消化，同时形成一种保护膜。但是乳酸杆菌和生殖道是两个道，他不可能跑到那个道里面去，如果要跑到阴道里面去，得先由肠

道吸收到血液里面，血液里面有乳酸杆菌才能进入到肠道，所以这两者没有必然的关系。大家认为牛奶是酸性的，实际上牛奶因为含有丰富的矿物质，还有钙等，是一个碱性食物，而不是酸性的食物，我们通常说的酸性食物有肉类，碱性的食物有牛奶、蔬菜、大豆类食物，所以要把这两个区别开来。

最后有一个建议，咱们在培训的时候用笔书写，建议用黑颜色或者蓝颜色的。比如做 PPT 的话，也不能用黄色和绿色的，所以建议用黑色和蓝色用的多一些，如果要用其他颜色必须有对比色，否则的话是看不清楚的。另外，提到评估的时候，辅导员应该背过去或回避一下，否则，参与者在你的注视下会不好意思写出自己的真实想法。

活力组组织参与者合唱《在希望的田野上》。

附：《在希望的田野上》（晓光词、施光南曲）歌词：

我们的家乡在希望的田野上，炊烟在新建的住房上飘荡，小河在美丽的村庄旁流淌，一片冬麦(那个)一片高粱，十里(哟)荷塘十里果香，哎咳哟哟呀儿哟儿哟，咳！我们世世代代在这田野上生活，为她富裕为她兴旺。

我们的理想在希望的田野上，禾苗在农民的汗水里抽穗，牛羊在牧人的笛声中成长，西村纺花(那个)东岗撒网，北疆(哟)播种南国打场，哎咳哟哟呀儿哟儿哟，咳！我们世世代代在这田野上劳动，为她打扮为她梳妆。

我们的未来在希望的田野，人们在明媚的阳光下生活，生活在人们的劳动中变样，老人们举杯(那个)孩子们欢笑，小伙儿(哟)弹琴姑娘歌唱，哎咳哟哟呀儿哟儿哟，咳！我们世世代代在这田野上劳动，为她奋斗为她歌唱。

第五节 肺结核的防治

单 位：贺兰县南梁台子

培训内容：肺结核的防治

协 作 者：马学锋（A），杨格杰（B）

A：大家好，我是贺兰县南梁台子乡村妇女健康学堂的辅导员马学锋。

B: 我是贺兰县南梁台子的计生专干杨格杰。

A: 我们今天主要讲一下肺结核的预防知识。我们培训的目标:一是让妇女骨干掌握什么是肺结核,有哪些传播途径,以及相关的预防知识。二是妇女骨干指导本村的人进行肺结核预防。

下面有一个小品,希望大家都能够注意看,因为之后有很多问题需要大家来回答。

A: 刚才看了一下这个演的角色扮演,从上面看到了些什么呢?

参与者:咳嗽,痰里面带血……

A: 肺结核是由结核杆菌通过呼吸道侵入肺引起的一种慢性传染病。刚才大家也说了肺结核的一些症状,最常见的一个症状就是角色扮演中看到的咳嗽、咳痰、咳血痰,还有盗汗,通俗点说就是你出汗多不多。还有一个症状是发烧,低热,不是高烧。还有哪些症状呢?在你的生活当中看到的肺结核人还有哪些症状呢?

参与者:乏力、消瘦、午后低热。

A: 大家说的这些症状是比较典型的,也比较常见的,肺结核也是一个慢性消化道疾病,时间长了还会导致食欲下降,肺结核出现的症状因为经常咳嗽出现胸腔疼痛和呼吸困难,以及皮肤苍白、蜡黄等。刚才演的时候已经看出来这个老太太非常憔悴了,还有声音嘶哑,像女性有一些常见的原因不明的闭经、月经不调都是结核病引起的症状。



接下来,讲一下肺结核的传播途径。

(1) 肺结核是通过呼吸道传播的,像肺结核的人在咳嗽,通过飞沫就可以传播,大声说话、打喷嚏通过飞沫把细菌传递给其他人。咳嗽病人咳嗽出来的痰,因为结核在空气中生存的时间也比较长,所以这也是一个传播途径。

(2) 看了角色扮演,老太太和女儿住在一起,女儿照顾老太太,这个照顾结

核病人也会造成肺结核的传播。

(3) 共用一个水杯，因为是呼吸道传播疾病，我们可以特别形象的用角色扮演里面的情景里说一下，这个老太太喝完的水杯，她就把她喝完的水杯递给邻居，这个邻居也不客气端起水杯就直接喝了，这个可能造成结核病的传播。

(4) 共用毛巾。在家里面可能一家人用一条毛巾。结核病人用过的毛巾，我们再用有可能造成结核病的传播。

(5) 共用餐具。在我们国家，特别是农村，吃完有时候不换碗、不换筷子，拿起来就用一个碗筷吃，这样也可能造成结核病的传播。

(6) 结核病人经常咳嗽。咳嗽完了以后和别人握手，也可以造成结核病的传播。

(7) 共睡一张床，也很容易造成肺结核病的传播。

下面把结核病的传播途径再给大家重复一边。

一是咳嗽；二是随地吐痰；三是照顾患有结核病的病人；四是共用水杯喝水；五是共用毛巾；六是共用餐具；七是咳嗽用手捂然后和别人握手；八是共睡一张床。这就是结核病的传播途径。

下面介绍一下结核病的预防。

- 新生儿在 24 小时内接种。
- 患有结核病的病人咳出来的痰要深埋，不要随地吐痰。
- 与病人不共用碗筷。
- 不和结核病人共用一个水杯。
- 不和结核病人共用一个毛巾。
- 与患有结核病的人不共睡一张床。
- 患有结核病的人出门尽量戴口罩，咳嗽的时候用手捂着嘴。
- 室内的通风消毒。
- 加强营养，锻炼身体。

如何判断一个人患没有患有结核病呢？这种咳嗽、咳痰都比较常见，特别是到冬天，感冒也可以引起咳嗽，还有很多呼吸道疾病也可以引起咳嗽。下面就有个好消息告诉大家，如果你觉得不舒服，咳嗽、咳痰超过 3 个礼拜或 20 天以后还不见好，你可以来我们南梁台子卫生院查痰，这些都是免费的，如果一旦查出

是结核病，我们可以给你实行规范、免费的药物治疗。

还有一个预防措施，是尽量避免去公众场合，病人不要去人多的地方，比如说我们这儿常见的病人去人多的集市等等。在冬天的时候，最好通风，中午比较暖和的时候把前后窗户都打开，这样通风效果会比较好。

我们把预防措施再给大家申一遍，新生儿24小时内接种疫苗，大家听了以后回去多做宣传，一个是住院分娩比较安全，二是可以及时打到预防针。患有结核病的病人咳出来的痰要深埋，在家里应该把痰用容器装起来，不要随地吐痰；不与结核病人共用碗筷；不与结核病人共用毛巾；不与患有结核病的人共睡一张床；病人尽量不去公众场合，为了保护其他人，最好不要去公众场合，我们这儿患结核病的人去清真寺、集市都不要去了；患者出门要戴口罩，咳嗽的时候用手捂着嘴；最后是加强营养，锻炼身体。

A：下面有一个重要的任务需要大家分组讨论，共同完成。今天大家听的特别认真，下面咱们这30名骨干要分成3个组，宁夏组讨论患有结核病的人怎么样避免造成传播给其他人？山阳县讨论的是家人与周围患有结核病的人怎么样预防？镇安县组讨论怎么样才能避免不被传染上结核病？讨论结束以后每个组出一个代表把讨论结果在大组跟大家分享一下。

第1组

患结核病怎么样避免传播给别人：出门戴口罩，不到公众场合，痰深埋，不共用毛巾、餐具，注射卡介苗，不随地吐痰，有病及时治疗，不能和他人握手和面对面的谈话。

第2组

家人或者周围人得了结核病怎么预防：不到病人家里串门，家人得了结核病不共用餐具、水杯、毛巾，不与病人共睡一张床，不随地吐痰扔垃圾，病人吐过的痰要深埋，室内要通风，勤晒被褥。

第3组

正常人群怎么样才能预防肺结核：新生儿24小时接种卡介苗，现在打的非常及时。不共同用水杯、餐具、毛巾，避免到人多的地方去。不随地吐痰、吸烟，不和肺结核的病人亲密接触，和陌生人谈话要保持距离，还要经常保持室内空气通畅，加强锻炼，增加营养。

A: 三个组的讨论都非常认真。宁夏组讨论的是怎么样避免传播给别人, 讲的是结核病人出门要戴口罩, 不到公众场合去, 不过治疗两个月后, 查看若转阴的话, 这个人就不会把结核病传染给其他人了, 可以跟正常人一样地生活着, 再就是痰要深埋, 不是说每一口痰都要深埋, 如果在家里不方便, 尽量找一个容器, 然后连这个容器一起深埋掉。不共用毛巾、餐具, 一定要和家里人做到隔离, 毛巾、餐具分开。及时注射卡介苗, 在 24 小时之内这是强调的新生儿。有病及时治疗, 我们的结核病人, 像角色扮演中的老太太认为痨病治不好, 心理负担非常重, 就不治了, 结核病现在是能治好的。不能和其他人握手, 跟戴口罩的一样, 不是说结核病人失去了和别人交往的权利。在服药四周以后, 如果查看是阴性的话就可以正常交往了, 不应该歧视病人, 因为是呼吸道传染病, 应该注意不能面对面讲话。山阳组讨论怎么避免被结核病人传播: 不到别人家去串门, 假如我们村子中间或者邻居中间有一个人得了结核病, 这个人像我们的红笔划出来的一样, 不能到他家串门, 他也不能出去, 这是不行的, 因为至少在传染期间我们是不能去的, 如果治疗两周或者两个月之后, 整个完成治疗之后还是可以去的, 不是说结核病就不能与其他人交往了。不共用餐具、杯子、毛巾, 不与病人共睡一张床, 不随地吐痰扔垃圾。垃圾在这里指的是什么? 讲卫生, 病人吐的痰要深埋, 室内通风, 勤晒被褥。我觉得这一点是最好的, 勤晒被褥, 比我们想得还要细, 因为在家庭生活中经常咳嗽, 被子上可能有结核杆菌。但是不要对结核病人产生歧视, 结核病人是完全可以治愈的, 不要有治愈不好的心理。镇安组讨论的是如果避免我们被传染: 新生儿及时接种卡介苗, 不共用餐具、毛巾, 避免到人多的地方去, 特别是在一些结核病比较多的时候。不随地吐痰, 不吸烟, 现在大家都要戒烟, 不光是结核病人, 吸烟是对人体有害的, 所以戒烟这条预防措施比较好。不要与结核病人亲密接触, 和陌生人保持一定的距离, 1 米至 1.2 米。为什么这么精确呢?

参与者: 这是一个文明尺度, 和陌生感应该保持 1 米到 1.2 米, 这样会有安全感, 一般情况下, 咳嗽飞沫传播不会超过 1 米。

A: 保持室内的空气流通, 加强锻炼, 增加营养。这组讨论出来的内容也比较好。不过加强锻炼又涉及到一个问题, 每个结核病咳出的痰, 至少要传播给 10 个人, 很多人接触过结核病人, 为什么没有得结核病呢? 就是因为他加强了锻炼,

身体素质特别好，免疫力比较强，即使接触了结核杆菌也不会得病的。这就是我们三个组讨论的一些内容，大家对今天讲的内容是不是特别清楚了呢？

参与者：我们村子有3个人都是结核病人，我们一块儿去医院看病，那两个人没有交钱，但是医生就跟我借钱，我非常不高兴，我想问问这是什么原因？

A：如果查出来是阴性的，需要强化治疗的时候需要收取一定费用的。结核病不管是老的小的胖的瘦的都会传染的。

参与者：强调结核病是呼吸道传染，共用餐具怎么传染？结核病人用完的毛巾扔在那儿，健康人再用有可能被传染？

A：如果是结核病人用过的毛巾，因为是呼吸道的，有飞沫都可能有结核杆菌，这个在外面可能存活一定的时间，你用的时候可能用毛巾擦手和脸，就有可能造成你结核杆菌的传播。

参与者：阳性免费、阴性不免费，阴性传染吗？

A：阴性是不会造成传染的。

参与者：结核病有没有分类？常见的是哪几种的？

A：有，常见的是传染性肺结核和活动性的肺结核。

参与者：跟其他的肺结核有什么区别？

A：刚才有人提到结核病的分类，和别的结核病有什么不一样？我们一般说阳性才能造成其他人的传染，这种是原发肺结核，还有一种是继发性肺结核，还有一种是结核性胸膜炎。

参与者：肺结核接吻传染不传染？

A：肯定会传染。

问：这个是不是传播途径？

A：肯定是一个传播途径。

问：我们村子一个小伙子第一次得了结核病以后经过治疗好了，过了一段时间又复发了怎么办？

A：可以继续去检查和拍片。

我们今天的内容就讲到这儿，希望把主要的信息传到所包的户里面。我们再回顾一下，如果你周围的人或者你家里的人，出现了结核病人怎么预防？

下面就主要回顾一下今天讲的内容。结核病的主要症状有咳嗽、消瘦、乏力、

低热、盗汗、咳血、咳嗽。因为是一种消化道的疾病，时间长了会有胸腔疾病以及妇女特有的月经不调、闭经等等，还有皮肤的苍白和蜡黄。结核病的传播途径主要有咳嗽飞沫、随地吐痰、密切接触、大声说话，共用水杯、毛巾、餐具、共睡一张床等。预防措施主要有：不共用餐具、毛巾，常通风，勤晒被褥、加强锻炼，得了病要及时治疗，新生儿及时接种卡介苗，患有结核病的人吐痰要深埋，不共用餐具、碗筷、毛巾，不共睡一张床，病人不去公众场合，出门要戴口罩，经常锻炼身体，注意营养，还有勤晒被褥。

希望大家在掌握了这些知识之后，还能及时传递给你们所包的户，谢谢！

评委打分及点评：

评委1：9.8分、9.7分、9.5分、9.5分、9.9分、9.8分。

评委2：9.9分、9.9分、9.7分、9.9分、9.9分、9.9分。

评委3：9.8分、9.5分、9.6分、9.4分、9.8分、9.7分。

结核病是一个通过呼吸道和体液进行传播的，传播途径最好分个类，有体液接触的，比如睡觉的问题，共用毛巾、碗筷的问题。空气飞沫传播，比如吐痰等。预防措施也该归一下类，其中的“加强营养，锻炼身体”，得了肺结核的病人身体已经比较虚弱了，怎么锻炼，应该掌握强度，做哪些运动可以对病人有益的。加强营养作为讲解员应该再讲解的时候多讲一下，应该注意一些什么。如果要给大家讲授这一点，讲解清楚最好。

评委4：9.8分、9.7分、9.4分、9.6分、9.6分、9.8分。

分组讨论的时候应该3个组共同讨论，不能一个组讨论一个问题，这样的话起不到相互分享和探讨的作用。

评委5：这一组做的比较好的是语言的通俗易懂，有亲和力，给大家提供了一个宽松的交流机会，培训准备比较充分，不管是板书还是讲的内容都是信手拈来，讲致死？？比较有道理的，也比较全面。所讲内容缺了对肺结核病人的关爱这一部分，因为我们一直说怎么保护自己，注意预防，我们家人如果是病人，或者我们村上有很多人是病人，出去以后把自己保护的严严的，对病人是什么样的态度？怎么样去关爱他/她们，帮助他/她们，这点还是讨论的少了一些。用到了卡片法、大组提问、角色扮演等方法，除了角色扮演之外，卡片法和小组讨论都不太到位：卡片法是什么时候用，是收集不同意见的时候用，写卡片是为了归类和合并，如

果已经分类出来了，没有必要用卡片归类；小组讨论是为了让大家有更深入的分享和碰撞，所有的这3个问题应该同时给3个小组，让他们去分别讨论，这样针对3个问题的不同观点就出来了，然后从不同的角度看各自的盲区在哪儿，需要学习的知识点是什么，如果每一个小组讨论出来的东西就这么一点，那就谈不上交流和分享了。

评委6：9.6分，9.6分，9.5分，9.9分，9.7分，9.8分。9.6分，9.6分，9.5分，9.9分，9.7分，9.8分。我觉得两个主持人对医学知识的把握非常好，两个人也比较自信，配合和准备的都比较好，就是感觉缺点温暖感，好像我是一个外来的知识分子，我好像掌握了很多知识，亲和力还有待增强。

协作者补充点评：我觉得预防办法里都少了一个勤洗手，洗手非常重要，因为不停的接触痰，作为医护人员也要洗手，作为预防的家属也要洗手，作为病人也应该洗手，应该把洗手放在一个高度上来讲。分组的时候，提到了如何防止病人向他人传播，但是如果我是一个病人的话，我可能首先考虑的是：我如何把我的病治好？所以这组的讨论题应该是：如果我是一个病人，



人，我应该如何治好我的病并防止传染给别人？有的病人就觉得我应该好好的活着，健康的活着，这样好像觉得有点温暖感。

所讲大多数知识都比较精确，只是应该给结核病人加一个定语。为什么加一个定语呢，因为不是说有的时候，有的治疗需要两年的，难道这两年的时间我和你说话都要站在1米的距离吗？只要等他3次检查都是阴性以后，这种人我们还是可以和他说话就可以正常交往了。如果给结核病加一个定语，就不会隔离那么长时间了。如果隔离时间长了，他/她就会觉得人家都在嫌弃他/她。

另外，人家提到了“哪些病是免费治疗的”，“哪些病不免费”，这牵扯到国家的政策，我们有必要把国家相关政策写到大白纸上，清清楚楚地说出来。我碰到

的一些结核病人给我说“国家说是免费的，但是给我为啥就没有免费”，于是，就有了一些抱怨，本来是一个好的国家政策，可能是因为不清楚这个政策，就有很多的抱怨，我们应该把这个讲清楚。

下来我把整个国家在预防控制结核病方面的方针给大家介绍一下。我不是疾病预防控制中心的，但是我了解一些情况。我在国际计划想过做结核病预防项目，后来没有做。

首先，了解一下结核病在我国发病情况：

我国是世界上 223 结核病高负担国家之一，病人总数居全球第二。到 2010 年我国结核病控制的阶段性目标：（1）全国发现治疗传染性肺结核病人 200 万；（2）涂阳肺结核患病率和结核病死亡率在 1990 年的基础上各下降一半。刚才小品里面的老太太，她女儿接触了她很长时间了，发现了就要治疗，否则就是一个重要的传染源。这才是预防结核病的一个比较重要的措施。

遏制结核病的主要策略包括：提高现代结核病控制策略（DOTS）扩展和实施质量。主要包括：加强政府承诺；保持持续资金投入；采用细菌学方法发现病人；督导下的标准化治疗，并保证治疗的依从性；有效的药物供应系统；健全的监控系统 and 效果评价。积极应对结核病与艾滋病的双重感染、多耐药结核病和其他挑战。主要包括：结核病和艾滋病防治联合行动；预防与控制耐药性结核病；关注高危人群和特殊场所。艾滋病人不是死于艾滋病，而是引起多种的病毒感染，如果艾滋病没有抵抗力的时候，他/她得了结核病还是可以给别人传染的，所以对于艾滋病的结核病治疗也是非常得重要。特殊场所是要预防艾滋病方面的，结核病也是其中的一个。致力于医疗卫生体系的改革，主要包括：积极参与国家和全球的卫生工作；实施结核病控制体系的改革措施；吸纳其他领域的革新方法；促进肺部健康的有效途径。即：将结核病关怀与呼吸系统保健相结合。再就是吸纳所有的卫生服务提供者与结核病控制工作，主要包括：建立公立和私立医疗机构合作模式；建立结核病关怀的国家标准。积极动员病人和社区的力量。利用社区开展宣教、交流和社区动员促进结核病的防治工作的开展。还有一点，就是积极促进结核病控制工作的科学研究，开展为结核病防治规划服务的应用性研究；协作研发新型诊断方法、药物和疫苗。现在为什么有的人接种了卡介苗没有预防的能力，我们要保证结核杆菌的疫苗是活疫苗，接种的时候划痕是不是规范，另外讲

了这是个活疫苗，我们在消毒的过程中是不是酒精干了以后再划痕的，如果没有干疫苗，在酒精里面就会失效很高，我们应该注意细节，注意细节了以后打疫苗才会有效的。

那么，应该如何防治结核病呢？

一是病人发现和化学疗法：发现病人就是控制了传染源，就要把传染源切断，这是目前结核病防治最重要的措施，因为它能直接控制结核病的传染源，这个措施成功的关键是：有结核病症状的人尽快到当地的结核病防治机构就诊，及早确诊。一旦确诊为活动性肺结核就要完成全程治疗，不要中途停药。

二是接种卡介苗：接种卡介苗在预防结核病，特别是可能危机儿童生病的严重类型的结核病，如结核性脑膜炎、粟粒性结核病方面等具有明显的作用。

三是已感染者的预防治疗：（1）HIV 感染者；（2）与新诊断传染性肺结核病人有密切接触的结核菌素试验阳性；（3）未接种卡介苗 5 岁以下儿童结核菌素试验阳性；（4）结核菌素阳性的下列人员：糖尿病病人、矽肺人、长期适用肾上腺皮质类固醇激素治疗者，接受免疫抑制疗法者；（5）X 线胸片有非活动性结核病变，而又没有接受过抗结核治疗的人。

现在，再给大家提几个问题：

（1）下面哪些症状可以判定为肺结核可疑症状者？（C）

- A、长期咳嗽、咳痰、憋气。
- B、发热、咳黄色脓痰，伴有呼吸困难。
- C、咳嗽、咳痰

三周以上或有咳血症状。

D、消瘦、食欲不振。

解说：长期咳嗽、咳痰、憋气没有特异性的，比如说我是一个长期的心脏病的病人，或者是矽肺的病人，我都



可能有这些症状。发热、咳黄色脓痰，比如我是肺结核的病人。消瘦、食欲不振，就更没有特异性了。消化道的疾病也可能是这样，所以说答案应该是C。

2、一般情况下，结核病的正规治疗必须是几个月？（A）

- A、6—8个月。
- B、2—3个月。
- C、10—12个月。
- D、1—2个月。

解说：大家知道还有一种结核，就是结核性胸膜炎，如果是结核性胸膜炎的话，他的最短治疗时间也需要六个月，如果是一个结核性胸膜炎的人，他的痰液不一定就是阳性的。它的传染性会小一些，但是如果不抓紧时间治疗的话则会发展成为肺结核。所以不要忘了这也是结核其中的一个类型。

3、预防结核病最重要的措施是什么？（A）

- A、及时发现并彻底治疗传染源。
- B、预防用药。
- C、接种卡介苗。
- D、及时发现肺结核病人。

解说：过去的多少年来，我们一直强调预防结核最重要的措施是接种卡介苗，随着我们国家住院分娩的推广，在24小时给新生儿接种卡介苗，这个卡介苗的普及率达到90%以上。现在最重要的措施，刚才也强调了，要把他请回来治疗，住到隔壁病房一段时间，彻底治疗传染源。所以，现在最重要的措施，是及时发现并彻底治疗传染源。

4、经过治疗两个月，痰中没有查出结核杆菌的肺结核病人：（A）

- A、可以参加正常的社会活动。
- B、不能参加正常的社会活动。
- C、可以不治疗了。
- D、病人已经痊愈了。

解说：这样情况的人，经过治疗两个月，或者吃药吃了两年，查出是阴性的话，可以参加正常的社会活动了。我们刚才说不和陌生人说话，保持1米或者1.2米，说话的时候都应该戴上口罩，如果是阴性的结核病人，我们还可以并肩在…

个办公室里面。现在人们都不会去共用一个杯子，还不会到人人自危那个程度。

5、对肺结核可疑症状者实施免费检查是指：(D)

- A、胸部透视。
- B、拍摄 X 线胸片。
- C、痰涂片检查。
- D、以上都有。

解说：这个应该选 D。应该给群众讲，因为这块最容易引起群众对政府的不满。行政方面来的人可能对这方面最了解。就是有可疑症状的几项都是免费的。

6、“对没有支付能力的传染性肺结核患者实施免费治疗”的免费是：(A)

- A、统一方案的抗结核药物。
- B、其他费用仍需自付。
- C、以上内容。

解说：答案是 A，统一方案的抗结核药物。

参与者：我们国家的肺结核治疗政策，下期培训的时候一定要给群众讲清楚，因为农村人用药舍不得钱，所以他/她不想去，把国家免费政策告诉农民，他/她会把这个信息传递给其他人，督促更多人及时治疗，还有用药，一定要让他/她坚持，有的人把药拿回去以后吃一吃，说这药很贵，就放到这儿了，这个会加重结核病，并且更要用更好的药代替这个药治疗。这两点一定要给群众宣传到位。

当日评估

评估组：我们大家评估一下今天谁讲的最好，每个人发一张卡片。

评估结果：艾滋病组（5 票），腹泻（12 票），妇科病（6 票），肺结核（6 票）

协作者：大家的打分会考虑到最终的评比结果里面来，今天下午的培训就到这里了。

昨日回顾

回顾组：大家早上好！

昨天主要有四个小组的教学演示，首先是山阳项目办讲了关于艾滋病的预防知识，大家知道在演示的过程中用了角色扮演、演示、短片。下来是山阳项目办的腹泻演示，表演了一个小品，有画图、演示，并进行了分组讨论，最后还采用了击鼓传花的方式。彭阳组讲了妇科病的预防知识，用了小品、卡片、讨论等方

式。最后一个小组是肺结核的教学演示，用了有卡片、分组讨论、小品哪些等教学方法。最后是评委老师的点评及讲解，感觉是面面俱到，让我们用掌声感谢周老师和李老师。

第六节 贫血的预防

单 位：镇安县米粮镇

培训内容：贫血的预防

协 作 者：朱尧峰（A）、蒋玲（B）

A：大家早上好，我看到各个县这几天讲的都比较好。营养与贫血方面的健康知识，我们之前确实没有讲过，既然安排了，我们尽力讲好这一课。培训目标是了解小儿营养不良造成的后果，时间90分钟。

先请大家欣赏一个小品，请大家留意观看，后面的问题多多（演示过程略）。

A：从刚才的表演里，你发现小宝得了什么病？

参与者：营养不良、贫血、发烧、缺钙、偏食、头发少、腿软、缺乏营养。

A：大家刚才说到的有原因、也有结果，我们用问题树的方法归纳一下这些内容。

树根部位：刚才说了缺乏营养知识、多吃零食、爱吃麻花、吃油炸食品、偏食、不吃青菜、不好好吃饭。

通过诊断是营养不良和小儿贫血，我们看看它的表现形式。

树枝：小儿头发少、乏力、面黄、牙齿少、腿软、贫血、皮肤干燥、精神差。



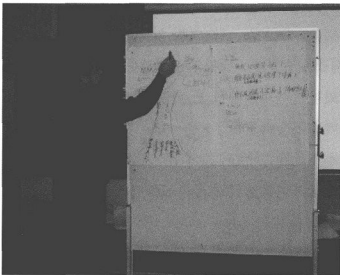
这就是它的表现。这里面牵扯到了两个医学名词：营养不良、贫血。

营养不良也叫营养不足，我们在健康学堂学习到了-一些本土知识来预防疾病，所以我们今天只讨论导致营养不良的非医学原因，主要有贫穷、食物短缺、缺乏营养知识、家长忽视了科学的喂养方法等，这就是对营养不良的定义。

贫血是怎么形成的？贫血能看出来吗？贫血呢？单位容积血液里的血红蛋白的量低于正常值就叫做贫血。什么是正常值？多少是正常的？多少是不正常的？关于小儿贫血的规律诊断标准，新生儿小于每升 145 克，1 个月到 4 个月小于每升 90 克，4 个月到 6 岁小于每升 100 克，6 个月到 6 岁的小儿小于 110 克，6 岁到 12 岁是 120 克，12 岁到 14 岁几乎达到成人的标准。刚才大家从小品里面看到的我孙子是四岁半，应该是 6 个月到 6 岁这个范畴里面，经检查血红蛋白是 90 克，这两个值一对比，是不是属于营养不良轻度贫血？

把这个看一下，这是很专业的医学名词，只要大家了解知道就可以了。有的乡村医生看你一眼就马上给你下个结论，说你是低血压、贫血。指甲苍白、面色苍白，不是诊断的科学依据。所以大家要掌握知识，贫血有诊断指标的，不是用嘴胡说的，大家把以上数字记住就对了。

大家整天都在吃，民以食为天。城市里面吃三顿饭，我们农村吃两顿饭，现在想给大家写一下，有营养的几种必需食物。那在医学名词应该叫什么？医学名



词和农村所说的这种东西是个啥关系呢？我想给大家讲一下，维持人体几种必不可少食物，这里面写了鸡、鸭、鱼等肉类，这些都是蛋白质。那蛋白质起什么作用呢？它是组成人体不可缺少的物质，对于生长发育、强壮肌肉、大脑以及其他部位很重要的含有蛋白质的食物，牛肉、鸡肉、奶

书面语医学名词都叫蛋白质。糖大家知道，都吃过，糖、蜂蜜肯定是甜的，红薯、南瓜也都属于糖。咱整天吃的玉米、包谷米饭，还有白面、土豆、谷类的，这种

医学名词叫做淀粉。所以第二个给大家讲一下糖和淀粉。

糖和淀粉的作用是什么呢？糖和淀粉是产生能量的物质，一个人的工作越重，他/她所需要的热量就越多，糖类食物主要有糖、各种水果、蜂蜜，这是糖类。淀粉类的东西有玉米、土豆、谷类、面类、山药、南瓜、红薯，这些在书面语上叫做淀粉。大家说脂肪，如果我跑到农村说弄点脂肪吃一下，老乡肯定要问脂肪是啥东西？脂肪是做什么的呢？脂肪是储存热量的物质，当身体需要更多的热量热能时，脂肪可以转化为糖。啥叫脂肪呢？炒菜油、各种肉食品、花生、芝麻、核桃、猪油。

还有一个是维生素。什么是维生素呢？电视广告上说的什么黄金搭档、什么脑白金，这类东西上面都写着含有维生素，什么是维生素，农村常见的维生素是什么东西呢？农村常见的是肉类、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋、鱼、牛奶、蔬菜、水果，还有一个谷物。蔬菜范畴非常大，咱吃的胡萝卜、西红柿、南瓜、豆角、豌豆，这么多东西，我觉得绿色的跟维生素有很大的关系，大家说还有红颜色的，西红柿也含有非常丰富的维生素。维生素的作用是什么呢？它是保护性的物质，它能使身体各类功能正常，如果身体中缺乏了维生素就会生病。爱生脚气的人是缺乏维生素，口腔溃疡的人也是缺乏维生素。

微量元素是啥呢？微量元素农村中常见的就是铁、锌、钙，给大家写微量元素有铁、有锌、有钙，现在农村妇女怀孕以后经常到卫生院去检查，主要是补充维生素和微量元素，排骨汤是补钙的，所以铁、锌、钙、矿物质，缺乏这些元素人体都会产生贫血，脑、骨骼等身体发育不良，如果缺乏了这些身体就发育不良，就贫血，走路腿打颤，没劲。如果把这些东西给孩子合理科学的补足了，这个孩子就不会是营养不良了，一般也就都不会得贫血了。

讲了这么多，给大家出一个小小的题，现在假如有人问你什么是脂肪、蛋白质、糖、淀粉、维生素、微量元素？请大家针对这些东西把相应的食物给连起来，请大家把线给我连一下。

上来的几位同志连的很好，把所讲的知识都连了出来，鸡鸭鱼肉都含有丰富的蛋白质，鱼也含有蛋白质，各类豆类里面含有维生素，豆子里面主要含的是蛋白质，这个豆子主要是黄豆。清油、牛、羊油、猪油在脂肪这一类里面。苹果既含有微量元素，还含有维生素 C，各种蔬菜就不用解释了，都是含有维生素的。

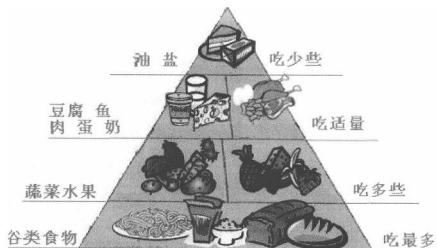
玉米、大米、小米是属于淀粉类的。土豆、南瓜也是淀粉类。各类骨头汤里面含有微量元素，钙铁锌等之类。铁锅做饭是含有微量元素的。动物肝脏含的是铁，也是属于微量元素。

这些都是在家里土生土长的，可以办到的东西。如果你到农村去，给我弄点鸡蛋都知道，但是你说给我弄点蛋白质吃一点，大家就不知道了。现在很多病里面也牵扯到，大家也说到脂肪，医学人员或者参加过健康教育学堂的骨干来说都知道，脂肪就是油类，没有参加过健康学堂的不知道脂肪是什么。大家连的很好，谢谢大家！

大家明白了这么多的东西，我给大家展示一个“食物金字塔”。左边是名称，右边是数量问题，大家好好把这个看一下，“金字塔”我就不解释了，越往尖尖越小，根据这个食物链来讲，越往高度越应该少吃。动物性的油是脂肪应该少吃些，合理膳食，为了咱的健康应该少吃些动物油，少吃些盐。以前吃的是大块的盐，现在吃的是钾盐，问一下在座的妇女，炒菜的时候盐什么时候放？（菜快炒好的时候用）现在的盐加有碘，这个起什么作用？碘对孕妇来说，给孕妇吃了以后可以预防生理缺陷。看旧社会生的大量的痴呆傻就是因为缺碘。科学家一直在想把碘加到什么里面最好呢？后来研究认为加到盐里面是最好的，因为人每天都吃盐，而糖不可能每天都吃糖，顿顿都吃糖，吃多了得糖尿病的。所以碘的作用是预防生理缺陷，预防痴呆傻子。孕妇吃了可以优生优育，正常人吃了预防甲状腺肿大。碘还是有生长发育中必不可少的。所以盐就牵扯出来碘。刚才大家说了炒菜的时候放盐，盐应该

少放少吃、还要后放。

还有一个保存方法，怎么保存呢？应该放到一个加盖的罐罐里面，密封保存，封闭起来一是卫生，二是预防碘



挥发。所以“金字塔”的顶峰是盐，刚才教给大家了盐的使用及保存方法。

那“金字塔”下来一层，从中央到省上了，是适量吃的一些东西，比如豆腐、豆制品、豆浆、鸡蛋、肉类。什么应该多吃一些呢？各种蔬菜、水果等，香蕉、橘子还有各种蔬菜等。大家吃的最多的是米、面，现在有的女士光想着减肥，不吃这些东西，一天吃的都是蔬菜、苹果。大家一定要把“食物金字塔”的用量看清楚，这是有科学根据的。

A：现在问题又来了。大家针对“食物金字塔”的标准，说说小宝爷爷给小宝吃的东西有没有营养，结果使小宝得了什么病？

参与者：贫血、营养不良

A：如果让小宝爷爷把这个课一听，回去以后就可以科学合理的做饭，还会不会得贫血了？

参与者：不会。

B：刚才讲了一些人体必不可少的食物，我在这里给大家说一个小秘方，蜂蜜是怎么饮用呢？我是在书上看到的，在喝蜂蜜的时候，先要把水晾到快冷不冷的时候，再滴两滴食用的醋，这样喝女士既美容又减肥，皮肤还好。回去大家都试一下。

我再给大家出三个脑筋急转弯。

1、大力士永远举不起来的的东西是什么？

● 自己

2、井底有一个青蛙，蹦一次1.2米，它蹦多长时间可以蹦出来？

● 永远不会蹦出来

3、怎么可以使你的脑子更聪明？

● 让自己脑子多转弯

稍事休息之后，请大家一起做一个小小的游戏：说人西瓜的时候手比划小西



瓜，说小西瓜的时候手比划大西瓜，联系头脑和肢体之间的协调性，看看心口是否不一，大家都站起来，围一个圈，让我们一起来。

A: 刚才说到了怎么样预防营养不良，按照“食物金字塔”的标准，我现在只是讲的小儿的，你可以参照成人的、孕妇的、产妇的，或者是得病以后的恢复阶段，都可以参照这个。

A: 接下来我们要了解的是贫血有哪些表现呢？

- 肌肤苍白或透明。
- 眼睑苍白。就是眼结膜苍白。
- 指甲苍白。
- 牙龈苍白。看有没有虫牙，如果有虫牙，就让妈给孩子买个牙刷刷牙，看牙龈的时候就可以知道怎么预防虫牙、怎么刷牙？刷牙应该上下刷，顺着牙缝刷，磨牙怎么刷呢？应该平刷。

- 软弱无力，疲倦。
- 严重贫血时面部和脚部出现水肿。
- 心跳加快，呼吸短促。
- 喜欢吃脏东西的儿童和妇女。脏东西我认为是蔬菜、瓜果没有洗净，虫卵到体内，蛔虫导致的贫血等等。

A: 那么，我们应该怎样预防由营养不良引起的贫血（贫血轻度）呢？

- 让家长掌握营养知识。什么是营养知识？金字塔就是营养知识。合理均衡的喂养小儿。

- 蛋白质、维生素、脂肪、微量元素、铁锌、钙等物质均衡补充。
- 黑木耳炒猪肝或者瘦肉治疗效果很好。枸杞、黑豆、大枣、骨头汤对贫血效果很好。

治疗：

- 营养不良引起的轻度贫血可以用食物治疗，可以参与金字塔标准。
- 其他类别的贫血中、重度不良的贫血应该到正规医院接受药物治疗。

A: 请大家以县为单位分组讨论以下问题（10分钟），之后大组分享：请结合你们家乡所产的农作物产品，为一个患轻度营养不良性贫血的小娃制作一份食谱。

贺兰县

早饭：大米稀饭、馒头、鸡蛋一个。

午饭：米饭，炒土豆丝。

晚饭：面条，咸菜。

镇安县

早饭：豆浆一杯，鸡蛋一个（或水冲鸡蛋），馍片适量。

午餐：炒青菜、豆菜，木耳炒瘦肉，家常豆腐，米饭适量，豆腐大骨头汤。

晚餐：杂豆稀饭一碗，青菜一盘，馍适量，胡萝卜丝一盘。

山阳县

针对患有营养不良的孩子制定的食谱。

早餐：鸡蛋一个，水果两个，拌汤。

午饭：主食是米饭和面条。菜类：菠菜，豆腐（豆芽），瘦肉，木耳（食用菌），土豆丝（片）。

晚饭：稀饭、面条。

彭阳县

早餐：一个炖鸡蛋，小米，绿豆稀饭，一个馒头，临时吃水果。

午餐：面条（菠菜，胡萝卜，家禽肉）。中间可以加适量水果。

晚餐：主食（面、米），临睡前喝一杯牛奶。

A：课程马上就要结束了，小品中还有一个问题大家没有提出来。

参与者提问：小孩老爱吃菠菜炖豆腐好不好？

A：如果没有生理性黄疸的可以吃，如果有生理性黄疸的不可吃，菠菜影响生理性黄疸。还有是菠菜和豆腐在一块影响钙吸收。

刚才的问题中油炸食品没有说，油炸食品是垃圾食品之一，像油条里面有明矾，影响小儿的大脑发育。

评委打分及点评

评委 1：培训计划、教案准备的相当充分。主讲一般都是女同志，而朱老师讲的相当好。我打分为 10 分、10 分、10 分、9.9 分、9.9 分、9.8 分。我提一点毛病，虽然发挥的特别好，但是发挥的时候注意控制时间，别的就没有什么了。

评委 2：今天早上这一堂课总体来说作为评委听了以后感觉讲的课确实比较精彩，内容比较丰富，有这么几个特点，按照评分的标准是教材的准备比较充分，

讲课的过程中信息量也比较大。第二讲课方式比较灵活有趣。第三个是培训目标鲜明突出，整堂课都是围绕营养不良贫血的主题展开，信息收集的比较齐全。在围绕营养不良讲课的过程中，主要结合实际讲了注意事项。第四是语言通俗易懂、欢快流畅，用的方言是镇安县运用比较多的语言，在整个讲课的过程讲述的比较好。如果作为我们县上来说都能听懂。第五态度方面，整体比较有趣，快乐，把这种快乐也带给了大家。总体得分分别是10分、10分、9.8分、9.8分，10分、10分。

评委3：9.9分、9.9分、9.9分，9.8分，9.5分、9.9分。

评委4：9.8分、9.8分、9.8分、9.6分、9.8分、9.8分。

评委5：我给分最高的是语言通俗易懂，我觉得他讲的课贴近村民的生活，能拉近和村民之间的距离，在拉家常说笑话的过程中，能把大家的兴趣调动起来，这是两项得分比较高的是9.9分，教学计划和教案计划准备这块方面是9.8分，我稍微扣了一点分，因为营养这块的内容特别广，特别多，你要说准备的特别全是不太客观的。但是这块内容，我们过去从来没有讲过的，他们今天是第一次讲，是自己开发出来的框架。传递知识准确性方面9.7分，因为他们后面在讨论到营养或者饮食这块，能引发哪些疾病，如果在这块能有一些归类，更全面介绍会更好一些。他们讲到最后的时候，已经引出了十大垃圾食品，如果今天有一些准备给大家介绍一下，让大家生活中尽量不要接触这些会更好一些。参与式方法运用方面也是这几个小组里面打分都不高的，这组是9.7分，这个小组用了小品、问题树的分析方法、讲解、分组讨论、大组分享方法，总体来说不错，尤其是小品的扮演非常的生动有趣，我们在下面做健康教育要创新，用大家喜闻乐见的方法，他们善于创新，这方面做的比较好。另外我还想说参与式方法应用的时候要尽量让他/她们动起来，将参与的理念贯彻在自己的态度和行动当中的，要给对方思考的机会，给对方和你充分交流的机会，我觉得这组相对来说比较好。

评委6：这个课堂给我印象特别深刻，而且我感觉如果我是一个项目官员，我的县办下面有这么好的培训师的话，我就可以天天睡大觉了，就会很放心了，这是我的感受。培训目标是9.8分，因为非常的清楚，一开始就引入了一个要讲什么，角色扮演比较符合目前来说比较好的一些乡镇营养不良引起的原因。教案计划是否充分是9.9分，参与式方法运用10分，传递知识准确性9.7分，基本上

准确，但还是有一点不足之处。还有一块是语言的通俗程度打了10分，态度打了10分。

协作者补充点评：我在2003年出了一本书《儿童营养画册》，对营养确实比较熟悉，我想给大家讲解一下。首先，我们经常说营养，营养到底是一个什么概念？我想问一下大家，营养是什么？

参与者：人体所需要的，对身体有益的。维持人体的正常发育和活动的物质。

协作者：营养实际上是一个过程，人肌体摄入一定的营养物质以后在体内代谢转化的过程，我们说这是营养。营养其实是营养物质摄入以后的一个代谢转换的过程。比如说我们吃的碳水化合物，吃的这些东西如何转化成热量的，这就是一个过程。

接下来要了解的一个概念是营养素，然后才是营养不良，营养素是维持肌体正常活动发育所需要的物质。刚才朱老师讲了营养物质有五种，实际上应该是七种，他少了哪两种呢？如果把营养物质画成一个圆圈的话，营养实际上是七种。刚才说了碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素，我们可以把它叫做矿物质，我们说还有什么呢？还应该纤维素、水。纤维素这里面没有讲，我不知道朱老师是什么意思。我们说还有一块是水，既然要讲就要讲全，哪怕你觉得作用很轻，那是另外一回事，所以我们应该说有七大物质，而且在这七大物质里面，我觉得都是非常重要的，缺一个都不行，缺水是不行的，纤维素在生活中是越来越重要的，纤维素可以帮助我们排除毒素，如果有人有便秘毒素在我们体内囤积，可以多吃含纤维素的食物来排除，所以纤维素是非常的重要。

现在在国外每顿都是肯德基的饭，吃起来没滋没味的，中国的饮食在全世界是最具有多样性的。接下来才是印度饭，欧美的饭是最不好吃的饭，你在国外待上几天就觉得真是没有营养。

下来一块说营养不良，营养不良实际上是由于摄入的营养素的不平衡导致的营养过剩和营养不足的一系列表现。比如说我是一个肥胖人，我也可能是营养不良，不能说营养不良就是特别瘦的，营养过剩也属于营养不良，我们把它在里面包含着。我觉得他讲的小孩儿血红蛋白多少克定义的贫血是特别准确的，是那样的，以血红蛋白来定义贫血一点没错。

我想补充的一点是，他讲到蛋白质的时候，蛋白质除了是我们人体物质构造

的一个最基础的东西以外，另外它还可以产生抗体。大家都知道人要有抵抗力，蛋白质是主要成份，还有各种激素的成份也主要是蛋白质。原来的时候咱们穷，没有钱吃很多含有蛋白质的实物，比如肉、蛋等等的食物，前几年中国人都普遍的瘦，胸比较平，这就说明什么问题呢？就说明蛋白质含量不足，激素的分泌也不足，这是很重要的一个原因。现在在外国经常报道，中国女人的胸挺起来了，就说明蛋白质的摄入到了。

另外大家不要排除脂肪，脂肪是有用的，没有脂肪我们会觉得很冷，没有脂肪有的时候，我们原来做手术的时候就说是比较瘦，先看大网膜，大网膜就特别特别的薄，像这种人的肠道没有保护，像猪有一层猪油板油，实际上也是大网膜，也是产热量最多的。原来的人为什么说去地里干活有劲，吃点带猪油的东西产热量多，干活也有劲，因为脂肪是产热最多的。所以我们不要把脂肪排斥了。另外脂肪摄入也可以增加很多的维生素，我们说维生素包括 ADKE，这几种维生素缺乏了也是有问题的。比如维生素 A 缺乏了小孩眼睛夜盲，夜里看不清东西。轻一点可以表现为容易呼吸道感染。维生素 D 可以促进骨骼的发育。刚才还举了一个例子，说咱们现在有得脚气的，我不知道朱老师说的脚气是什么？真菌感染。咱们说的脚气病和那个脚气是不一样的，维生素 E 缺乏说的是心脏有问题，那是脚气病，这两个概念不要混在一起。

刚才还说到小孩贫血的时候要吃猪肝，70 年代的时候毛泽东也提倡要吃猪肝，猪肝里面含铁量比较高，现在吃猪肝的人比较高，为什么呢？觉得猪吃了很多的抗生素，吃了很多的饲料，饲料里面含有一些激素类的东西。如果针对小孩吃猪肝的话，我们现在说肉买回来至少要泡 6 个小时再吃。

讲到维生素的时候我觉得应该提到叶酸，现在叶酸很重要，做孕妇保健的时候都要提到叶酸，叶酸是预防新生儿无脑儿最重要的预防，在国外怀孕前三个月和生完小孩后几个月是要常规服用叶酸的。

刚才提到碘挺好的，就是为了让我们的儿童不输在起跑线上，我们把这个称为智力元素，如果碘缺乏的话，可以造成小儿的痴呆傻小，现在为了防止歧视，我们不叫呆小症，而叫克汀病。

刚才问题树画的有那么多原因，实际上最重要的原因是摄入营养素不平衡导致营养不良，营养不良有很多的表现。刚才金老师提出来菠菜和豆腐能不能同

做？我听到大家有一些人讲了，这两个菜最好不要放在一块炒，因为菠菜里面有草酸盐，豆腐里面有钙，导致人体不容易吸收，豆腐里面的钙就白白浪费了。说到黄疸我还不清楚，只是从一般的常识里面说一下。

我再点评一下营养餐，虽然各组都上来了，但是朱老师没有给大家点评，我觉得这个也体现了大家对营养到底了解多少。我觉得营养要了解了，只要你把营养这部分的知识了解的特别透，才会应用到生活中，如果只知道皮毛，不会对你的生活起到多大的作用。这是从我个人的一个体验来讲的。刚才听到朱老师说给这个贫血的小孩定一个食谱，如果你定食谱，还要看他能不能吃的进去，这块要有一个调节的过程。

先从第一组来看，提到大米稀饭、馒头、鸡蛋一个，这是两个碳水化合物，鸡蛋清里面主要是蛋白质，而蛋黄里面主要是矿物质，还有维生素 A 和 B，它的铁的含量有，但是铁的含量不是特别的高，所以我们说鸡蛋可以推荐。我们先吃一个鸡蛋，有一些成分在里面。再看中午饭。米饭和炒土豆丝，这两个又是碳水化合物，针对他的贫血好象不怎么有帮助。晚饭是面条和咸菜，好像还是碳水化合物，菜还是咸菜，如果要给这个小孩吃的话我觉得不太适合。所以应该有水果、维生素和矿物质。如果你们那儿没有猪肉，可能会有羊的一些东西，这里面就含一个什么样的问题呢？铁在哪些食物里面含的比较高呢？我们说铁最高含量是猪肝、牛肝，含的比较丰富，下来是各种瘦肉，含铁的成份也是很高的。下来是木耳里面含铁量也是很高的，我们现在说的是食谱，不是药物治疗，应该尽量在这里面体现。

第二组早餐是豆浆一杯。我们说豆类含蛋白质和钙最高，但是实际上牛奶里面的钙最符合人体，最容易吸收，豆浆里面的钙吸收程度没有牛奶吸收得好，这里面主要是蛋白质和钙。鸡蛋刚才也说了，馍片是碳水化合物。午餐木耳炒青菜、豆类还不错，这块食谱里面已经有一些含铁的物质、含钙的物质都来促进，因为小孩还有软骨，这个食谱看起来还可以。

第三组早餐一个炖鸡蛋，一个馒头还可以，午餐有瘦肉，再一个是一些水果，还有主食，临睡前喝一杯牛奶，这个我觉得也不错，还可以。

如果我要来打分，我会认为彭阳组可以排第一，山阳县和镇安县排第二，贺兰县我不推荐。所以这个食谱应该给大家点评一下。

对于营养知识如果要讲起来东西确实挺多的，营养知识大家也比较缺乏。我在农村的时候问过小孩，我说你现在好像测量了你还觉得比较轻一些，你怎么能保持你长的更高更壮呢？小孩告诉我说要吃生命一号，这是我2004年在学校里面做调查的时候小孩亲口告诉我的，所以说广告的效果非常好，但是对于小孩营养知识的普及也非常的有必要，这部分我就补充到这儿。

营养不良会有多种表现，比如钙的缺乏、铁的缺乏，也可能表现在体重和身高的上面。我们给大家讲营养的话，体重和身高是大家最容易监测的，所以我把身高监测表给大家介绍一下。这个表实际上也是我的发明创造吧。

当时我到各个地方的卫生院和很多地方，说这个小孩体重出来了到底正常不正常，卫生院的人会拿着很多记录的数字给我查，我觉得最好很直观的让大家



知道这个正常不正常，你在卫生院的数字里面挑，很不便利。所以通过这个我就发明了一个这样的生长监测表。男女孩生长发育体重身高是不一样的，我们这个表是按照男女孩子的身高体重设计的，是分开的，最重要最常见的测量也是包括了身高和体重，因为这两个是最容易获得的一个数据，所以分了两部分，男孩用的是蓝色的，女孩用的是红色的，表的内容是一样的，只是曲线数值不一样。

比如身高，有一个小孩是2003年10月1号出身的，今天是2007年12月，这个小孩到今天为止。比如现在这个小孩是6岁，这个小孩6岁两个月在这儿，他的身高是109，他在这个区间，这是110，这是6岁2个月，他会在这儿，这个曲线说明了这个小孩到底怎么样？我们说他是轻度发育迟缓，我们把身高定为发育迟缓，如果这个小孩6岁2个月在116厘米的话，我们认为他在这个区间是发育正常的，用这个表就可以了。这是122厘米，我们说他属于发育正常里面比较偏好一点的。如果这个小孩是6岁2个月，他的身高在1.28米，说明他是发育良好的，这个小孩是1.42米，我们说他属于超高。6岁一个小孩子长1.4米就是超高

了，超高不是说特别好。像打篮球的姚明那是特殊的。

比如一个小孩 14 岁 7 个月，1.58 米，这个小孩属于正常发育里面偏低一点，如果能长到 1.7 米更好一些。

参与者：身高是不是与遗传有关系？

协作者：大家觉得呢？

参与者：营养、遗传、睡眠……

协作者：如果一个小孩子要长得高，要有足够的营养，足够的睡眠，还要有经常的锻炼，这个曲线是身高，贴张表到学校或者学堂里面，把小孩领过去测一下，把测量的数据写上他的名字，过上一段时间再去测一下，就会连成一个曲线，可以明显的看到这个小孩生长发育是好还是不好的。

第七节 高血压的预防

单 位：镇安县回龙镇

培训内容：高血压的预防

协 作 者：戴敏蕊、赵芳

A：大家中午好，我来自回龙镇中心卫生院。

B：我来自镇安县妇幼保健院。

今天很高兴跟大家一块儿学习高血压的知识。

A：首先我们以热烈的掌声祝贺今天健康学堂的开班。

在座的大家都知道，首先是结对子、选班长，制订班规，这有是必要的，因为农村的妇女在家里出来比



较不容易，可能一辈子没有人声说过一句话，一辈子以男人为主，男人说什么就是什么。所以我们今天为什么要结对子？就是为了让大家都说话，说什么都无所谓。对你们来说可能平时大家也都知道，今天在纸片片上画着水果，然后从中间剪开分成两半，自己找出另外的一半结成对子，就是为了让你自己有一个展示的机会。访问对方叫什么名字，喜欢吃什么？喜欢干什么？最后给大家介绍对方。既然大家都坐到这儿来，大家都要动手和说话，因为我们在几天的学习是要共同的学习，首先一开场就要选班长。为什么要选班长呢？

选班长主要负责全班的日常工作，下来我分了四个组，彭阳组、贺兰组、镇安组、山阳组。一会儿分组讨论的时候比较容易一点。

再定一个班规民约，首先是时间，第二个是纪律，第三个有一个惩罚措施。大家可以唱歌表演了。

首先请大家欣赏一个小品。

妻子：张大夫，快来给我老汉看一下，这个老汉打麻将头晕，一下子站不起来了。

大夫：啥时候的事情。

妻子：刚才。

大夫：以前有过这种现象没有？

妻子：没有，身体好的很。

大夫：给你量一下血压。血压挺高的，高压是190，低压是150。

妻子：正常血压是多少呢？

大夫：高压一般是90到140，低压一般是60到90。从目前来看血压有点高，平时你量过血压没有？

妻子：没有，他从来不量血压的。

大夫：心脏上有没有啥毛病。

妻子：我给你量一下身高。165，160斤，看起来还挺重的，一年喂一头这么大的猪，都让他吃了。

大夫：他平时有什么爱好？

妻子：就是爱吃大肉，一天这么大一老碗，还爱抽烟、喝酒，这一辈子爱吃的很，口福好的很。

大夫：原来呢？

妻子：原来我老婆子，就是他妈，听了人家医生说高血压引起的中风突然就给去世了。

大夫：通过诊断发现老汉的血压有点高，血压一般需要经过两到三次的确诊，你要经过详细的检查，如果是高血压就要到医院进行及时的治疗，你也不要紧张，得了高血压也不要害怕，你刚才讲的又爱肉，又爱吃盐重的，又爱抽烟、喝酒，对身体是很不利的，现在血压这么高，体重这么高，你回去要注意，不能好的全让男的吃了，不能说这么肥的肉都是好的，回去以后具体给你讲解一下。

妻子：高大夫谢谢你了。

大夫：不用谢。



A：从刚才的小品中大家看到了这个老汉怎么样了？

参与者：血压高了，爱抽烟，爱喝酒。老婆子瘦的，老汉 165 的个子 160 斤，身高和体重不成比例，有点太胖了。

A：刚才从小品中看到了这么多的问题，下面我和大家共同学习一下高血压。什么是高血压？多少是正常的，多少是不正常的？你们对这个了解吗？什么是高血压？多少属于正常的？多少属于高压？高血压就是以肱动脉的升高为特征，引起全身血管的心脑肾等全身性疾病。心脏大家都知道，脑在这儿，肾脏在这一块。最主要的是我们要知道多少是正常的？这是我在最新的资料得出来的，你到医院去检查的时候，医生给你说你这是 140 或者多少，你不知道这是低还是高？你听了这节课以后再去医院检查就知道了到底是不是高压。

成人正常人的血压收缩压是 90 到 140，低压就是 60 到 90。血压怎么样才是高的呢？高压大于等于 160 值，低压大于等于 90 就等于高血压。临界高血压指血压值在上述两者之间，高压在 140 到 150，低压在 90 到 100。

高血压的现状据最新的资料发现，高血压已经从城市转向农村了，为什么农村的越来越多了呢？你们知道为什么吗？

- 生活条件高，生活水平提高了，吃的好了，缺乏锻炼

大家说的很好，我们现在知道的高血压最主要的是检查率低，像小品里演的老汉那一辈都没有到医院检查过，既然大家都知道高血压，但是对高血压常识了解的还是比较少的。大家都知道得了高血压的人终身就要用药，现在农村都比较困难，高血压的药又都比较贵。我给我妈妈买的药，一盒 25 块钱，10 天就吃完了，在农村要吃药的话经济负担是非常重的。现在高血压已经从城市转向农村了，农村现在条件好了，吃的好了，穿的好了，一家子喂这么大两头猪，一杀这么多的肉都能吃一年，这对高血压发病率是很有影响的。

我们首先学习一下高血压的现状。在座的有没有得高血压的？怎么得的人这么多呢？这不是打击我的积极性嘛，大家都知道不知道高血压是由哪些原因引起的呢？

- 高血压本身就昏头昏脑的，再玩那么晚，肯定不舒服

既然都有，我们给每一个组发五张卡片，把你们认为高血压引起的原因写出来。

第 1 组：吸烟、酗酒、缺乏锻炼、生活不规律、肥胖、家族遗传，还有其他原因。

第 2 组：缺乏睡眠，不锻炼、盐吃的重、大肉吃的多、过量饮酒吸烟、遗传。

第 3 组：高盐饮食，吸烟、劳累、生活压力比较大，遗传。

第 4 组：父母有高血压的病史、爱抽烟、少运动、爱吃肥肉、吃盐比较重。

A：吸烟、酗酒、缺乏锻炼、生活压力大、父母有高血压病史、少运动、爱吃肉、缺乏睡眠、盐吃的重、遗传方面等，这几个小组学了这么多，可以不可以把这些原因归纳一下，都是由哪些原因引起起来的？我们来看一看。几个组都提出了有遗传方面的，父母有高血压病史，所以遗传是比较重要的。据有关资料调查，有高血压家庭的，遗传率达到 59%，这是我最新在网上查的，我只想将最新的知

识传给大家，让大家都知道。

还有饮食方面，高盐饮食，爱吃大肉，如果这方面能预防得住的话，就会少得高血压。

现在还有年龄比较大一点的人高血压得的比较多。还有体重特别重的话，像小品里面的就非常重。大家把这些都讨论起来了，说明我们都掌握了很多。我们知道了发病原因是这样引起的，下面我们就共同学习一下得了高血压有哪些表现？

临床表现：头痛、头晕、眼花、耳鸣、失眠、恶心、呕吐、健忘、易激动、注意力不集中、心悸、胸闷。

为什么我知道高血压呢？因为我妈妈就是高血压，经常耳朵嗡嗡响，我是学医的，知道这就是耳鸣，而且爱失眠，每天晚上都睡不着。严重的高血压还恶心、呕吐，情绪爱激动，无缘无故的烦躁，爱跟人发火。高血压引起的心脏、脑部、血管的心慌气短，比如打麻将时间长了的中风，说明高血压危害是非常大的。

大家也一定不陌生高血压带来的危害。我哥和嫂子日子本来过的是非常甜蜜的，还有两个可爱的孩子，但是天有不测风云，他是经常头疼，因为家里穷，没有钱，就没有去看病。谁知道后来去了山西煤矿打工，有一天人家都到矿上去背煤，而他就没有起来，直接拉到医院去，说是高血压引起的脑出血，后来送回来了，现在在屋里瘫痪了，拉屎尿尿都在床上。后来孩子也不上学了，我嫂子脾气也不好，这样一个好好的家庭让高血压给破坏了。儿子成这样了我妈妈能不心疼嘛，我这个当妹妹的看到心里也难受的很。所以高血压给家庭带来的危害是非常大的，在经济上、生活上以及社会上都会带来一系列的危害。

大家学到这么多了，知道了什么是高血压，高血压的发病原因大家也知道了，现在我想问一下，你们最想知道的是什么？

参与者：高血压的预防

现在请我也休息一下，大家分组讨论，每个组发一张大白纸，把你所知道的高血压预防写出来，然后大家共同预防，给每个组 15 分钟的时间，派个代表上来汇报一下，然后共同的学习。

第 1 组

- 低盐、低脂肪饮食。

- 多吃蔬菜水果。
- 适当锻炼。
- 良好的生活习惯，保持充足的睡眠，戒烟戒酒。
- 劳逸结合，保持良好的心情。
- 高危人群定期做体验。

第2组

- 少吃盐。
- 少吃大肉，多吃蔬菜。
- 少吸烟、喝酒。
- 适度锻炼。有些老年人本身有高血压，为了延长寿命经常去锻炼，但是应该是适度锻炼，根据自身的条件可以选择一种合适的锻炼方式。
- 注意休息。
- 保持良好的心态。农村无所谓，就业等各方面人都很紧张，怎么样自己调节心情，劳逸结合这方面。
- 勤测血压。
- 发现高血压要终生服药。

第3组

- 家族遗传史的定期测量血压。
- 低盐饮食。
- 戒烟戒酒，改掉不良的生活习惯。
- 规律的生活习惯。
- 保持乐观的心态。
- 不吃或者少吃肥肉。
- 多吃芹菜水果。
- 遇事冷静，不着急，不要发火。
- 高血压患者早晨起床慢一些。

第4组

- 加强锻炼。选择适合自己的运动。
- 保持乐观的心态。遇事沉着冷静，要学会自我调节。

- 饮食要合理，盐要吃轻，多吃蔬菜水果。
- 养成良好的睡眠习惯。
- 少喝酒，少抽烟。
- 定期测量血压。

A：我们再归纳一下。高血压的预防主要是要从饮食上预防，注意饮食，少吃大肉、肥肉，吃了都容易得高血压，所以首先要从饮食上控制。要减少高脂肪那一方面的。要减少不良的嗜好，戒烟戒酒，有的人爱喝酒，不喝心里痒痒。劳逸结合这方面大家写的都很好。镇安的跟这个差不多，我看写的最全面的是贺兰县组，首先从遗传方面要定时检测血压，到医院或者卫生所量血压，量血压又不要钱。还有从饮食方面说的也很好，戒烟戒酒，改掉不良的生活习惯。睡眠要充足，保持乐观的情绪，不要经常和大家吵架，现在是建立和谐社会，大家要和睦睦的很好，这样社会气氛也好，大家心情也很好。饮食方面多吃蔬菜水果。我觉得最好的是贺兰县组讨论的最好。

给大家讲了这么多高血压的知识，想给大家回顾一下。首先通过一个小品引出了高血压。然后是什么是高血压？我们经常量高血压但是不知道什么是高血压，给大家一个明确的概念，大家也讨论了发病的原因以及临床表现，高血压对家庭社会带来的危害，最后大家积极讨论了预防，这是我今天带领大家学习的高血压知识。

现在我想测试一下大家把这些知识记下了没有，因为你回去要给10户人传，你要知识能不能传到位。下面采取击鼓传花的知识，大家可以随便说一条。

- 少吃大肉。
- 少喝酒少吸烟。
- 加强锻炼，少吃腊肉。
- 养成良好的生活习惯。
- 少吃盐。
- 低盐饮食。
- 多吃青菜。
- 定期测血压。
- 高脂肪的尽量少吃。

- 我觉得什么是高血压。

今天和大家共同来学习高血压，气氛也比较好，大家学的也比较高兴，今天了解了高血压这么多的知识，大家希望不希望我明天再给你们讲呢？谢谢。

因为平时姐妹们在家里比较忙，高血压虽然也不是咱们经常见到的，因为有一个年龄高危的因素，我把高血压编了一个顺口溜，希望大家能熟记在心：

最近身体不舒服，头疼
眼花心发慌，注意分散不集中，
失眠健忘脾气大，

你说应该怎么办？莫着急，
莫急躁，赶快去把医生找，
医生的话要记牢，

血压体重都太高，生活不要掉以轻心，
小病不治成大病，病得太久命归西，

少吃减肥和偏食，少吃
食盐常锻炼，对症下药效果好，
健康快乐一万年。



我们用我们镇安当地的戏曲形式给健康学堂编了一首歌，下面就由我们俩一起来给大家表演一下，在这儿给大家献丑了（美丽的歌喉、美丽的舞姿，博得了大家的阵阵掌声）。

评委打分及点评

评委1：9.8分，9.8分，9.7分，9.7分，9.8分，10分。

评委2：9.9分，9.8分，9.8分，9.7分，10分，9.9分。

评委3：10分，9.9分、9.9分、9.8分、9.8分，10分。我感觉她们讲的这一堂课生动易懂，而且准备比较充分。她们准备的时间也很短，就是两天的晚上在准备。她们讲到了高血压病的危害比较大，另外让她来讲这个课，好像是上天的安排好的怎么回事，刚好她的母亲有高血压，她的哥哥也是高血压的受害者，让她看到了高血压对社会、家庭、个人的危害，在她的身上体现的比较充分，她是有亲身体会的，这样给她自己本人带来的压力非常大的。好的一点她是一个医

务工作者，做了一些治疗工作，这是一个方面。第二个方面，她这一次本来是来不了的，她丈夫在前不久出了意外事故目前还在床上躺着，小孩也只有五六个月，很小，她来给大家讲这一堂课，我想从她个人来讲，通过她给大家讲课，她自己学习了高血压相关的预防、危害的知识。再一个她通过学习不断的完善这方面的知识，把知识传递给大家，作为她本人来讲也是很不容易的。

作为我来讲，对于高血压的危害也是感受非常深的，一个是发生在我的同学身上，我们平常关系比较好，他从外面回来以后，连着打了两天的麻将，连熬夜带激动，当时在麻将桌子上就死亡了，这个对我感受比较深。他走了以后，他家里媳妇一个人支撑这个家庭，孩子也比较小，父母都50多岁了，给社会留下的负担也是很重的。另外一个镇安县的交通局的一个副局长，他也是高血压，年龄不大，高血压也已经有10年了，这个治疗起来是很难的，11月份，专门到西京医院检查治疗，搞了20多天，但是现在效果不太好，还对身体伤害也比较大，给他家庭带来的影响都是比较的，这都是身边的事情，所以高血压的预防应该引起政府和各种卫生部门、医务工作者的重视。

我感觉这一堂课虽然准备时间短，从知识面、课堂上的灵活运用，包括给大家编一些顺口溜，在社区面对农村妇女用处比较大一些。比如饮食方面的注意、生活方面的注意，把一些要点给大家讲了，我感觉讲的很好，因为时间比较短，我给大家说明一下。

评委 4：我们这个组的任务可以说是硬性摊派下去的，因为之前我们这块也没有开发这个模块，这块是有创新在里面的。从刚才表演的生动性、趣味性方面来说我们都深深的被她们感染了。我这块给她们最高得分是态度这块，给的是10分，她们讲课特别投入，是从亲人来讲疾病的痛苦带给大家的危害，过程中能始终感受到这一点，能用自己的现身说法引起大家对疾病的重视。有四项都是9.8分，一个是目标，一个是准备，还有知识的准确性，语言的通俗易懂程度，我是跟前面比较了以后，给她们的稍微高了一点点。她们在培训过程中整体全盘考虑比较充分，从相互认识到班级的自我管理，我们说了健康学堂不光是一个教学的地方，而且还要协调她们管好这个班级，我们培训者不是普通意义上的一般老师，我们是健康学堂的一个推动者，所以协助她们管好这个班级，这一块她们做的比较好。另外讲到后面的时候，用击鼓传花、歌曲一下子把气氛调动的特别好，还

有刚开始的小品也是很生动的，预防和治疗相结合，让村上一看就是医生来了，很专业的样子。相对于她们来说比较低的是9.7分，主要是参与式方法的运用，尽管她们已经发挥到相当不错的地步了，但是我想说参与式是一种理念，你怎么给其他人探讨的机会和意识，而不是把某些方面用进来，所以在过程中大家还是有些着急，有些讨论不够特别的深入，给大家一个更高的要求而已。

评委 5: 两个培训者的唱歌唱的非常好，我觉得你们不是培训者是演员。而且从另外一个侧面觉得县上人生活的幸福指数还是很高的，有工作上的乐趣，也有生活上的享受，我觉得县城现在是一个比较好的地方，这是我个人的一个感受。我这次打分也比较高，我们的培训者说话的语调语声有一点低，感染力方面比朱老师要稍微低一点，所以我在打分上面比较接近10分：9.6分，9.8分、9.8分，9.8分，9.8分，9.9分。

协作者补充点评：刚才讲了预防高血压那么多的东西，我们应该有一个标准，怎么来控制体重？怎么低盐，用什么来指导这个盐掌握的量是不是合适？这块都应该有一个简单的方法，我现在突然想起来一个事情。北京现在有一个公司做了一个盐勺子，分发给每家每户，这个作为一个衡量是低盐还是高盐的工具，我就突然想起来妇女研究会是不是也可以跟哪一家公司合作生产勺子，低盐标准勺或者什么的，然后注上咱们的品名。就是一个具体能促进人行为改变的手段。我觉得天天说低盐，到底低到什么程度？这块我就把高血压大体上说一下，刚才说到高血压的定义里面说了三个，一个高血压，一个低血压，一个是临界高血压。

去年的时候在印度开了一个全世界的高血压大会，在这个大会上把高血压定义又做了一个新的调整，临界高血压成为另外一个概念了，叫做正常高值。如果把这部分人，120—130、80—90人作为高血压，这样的人群太多了，这就引起了更多的人特别的恐慌，所以用正常高值来说明。就是说你是正常的血压，但是值比较高，应该注意。一级高血压是120到139/80—89，1级高血压140到159/90—99，二级高血压160到179/100到109，大于等于180/110是3级高血压，大于等于140是收缩性高血压。

控制血压在正常范围的小于140/90，如小于140/90间隔3月测量，持续一年。如果有糖尿病血压应控制在130/80。

减少食盐摄入：根据每人每天4到6克盐的量计算，一家三口一般每个月最

多用盐 250 克，酱油 500 毫升（约合 70 克）就足够了，若按此标准坚持下去，高血压等慢性病的发病率将会明显下降。一般在家里烧菜时可以大致估计一下装满一啤酒瓶盖的盐大约有 3.5 克。现在你想去衡量，拿个啤酒瓶盖没有办法操作，比较麻烦。增加钾摄入：新鲜蔬菜中的绿叶菜、豆类及根茎类含钾较多，水果如香蕉等等。

高血压患者用药有一个误区。无任何不适症状，或者症状的严重程度和血压的升高不一致，不需要服降压药。我们把有些药物当成降压血的药，像丹参片、保心丸不是主要用药。

说到体重指数。刚才说盐如何测量，应该吃多少盐，如何控制体重，有这样一个办法：

体重指数=体重（公斤）/身高（平方）

国际正常值：21—24

东方人正常值：21—23

世界卫生组织发布的亚太地区指标：体重指数 23—24.9 为超重，25—29.9 为一度肥胖，大于等于 30 为中度肥胖。除了这个标准以外还有一个标准，女性为大于两尺四，男性的腰围大于两尺八，即为肥胖。现在欧美发布一个信息，要把 19 值的人赶下 T 型台，19 就是特别瘦，现在推崇的是骨感美人，导致了很多观众的盲目模仿，所以欧洲现在把体重指数小于 19 的赶下 T 型台。这个算法不困难，交给村上的人，应该把体重控制在正常的范围内。

研究会把高血压作为一个将要进行健康教育的话题，我觉得是和社区结合的一个很好的切入点，因为以往的一些项目总是妇幼，一说是妇女研究会的人来了，第一个是男人不参加，第二个是老头不参加，这样把社区的一部分人就隔离了，但是目前来说现在村上的存在的人可能是三八、六一、七零部队，三八是妇女，六一是儿童，七零是老人，如果不把这些人纳入进来是不合适的，高血压非常常见，所以纳入进来是非常有必要的。

今天讲的高血压是原发性高血压，咱们没有讲继发性高血压，继发性高血压比如肾脏有病导致症状上的高血压，我们说那是继发性的，咱们主要讲的是高血压病。另外，说到的发病原因，其实在高血压发病原因不知道，不清楚，不知道是怎么发病的，只是有一些引起高血压发病的因素，所以引起高血压的原因还

不明，糖尿病也不明，都不清楚，癌症也不明。但是大家归结了发病因素有遗传和种族，有些种族在美国的话，黑人的高血压发病率比较高，白人的发病率反而比较低，这是种族。另外是职业，大家知道“白骨精”（白领、精英、骨干），这些人英年早逝，也是跟职业有关系的。还有日常的生活习惯，现在已经到了行为革命的时候了，因为现在出现的很多都是慢性的，高血压、糖尿病等，这些是通过行为改变。还有年龄，A型性格。比如说有些人的性格就是比较暴躁，容易激动，有这种人，有的人性格比较绵，这些都是引起高血压的因素。

因为我比较注意山阳县来的村书记的发言，因为他的发言代表了他一些真实的想法。他提到休息不好是高血压发病的一个原因吧。实际上我认为休息不好，因为他有了高血压，休息不好是一个因素，导致他高血压的症状加重，所以休息不好不是一个原因，而是一个因素。比如我本身没有高血压，一晚上不睡觉不一定就变成高血压脑病了或者是什么。昨天村书记还提到，讲结核病的时候，他说病不用预防，吃点羊肉羊血就好了，我觉得这个观点也代表了你对科学是不相信的。因为我们觉得在欧洲的时候，那时候卡介苗没有发明出来的时候，咱们的结核病是控制不住的，那时候的人也吃羊肉但是还得结结核病的，现在有了卡介苗以后，才把这些病控制了。所以除了我们自身加强饮食休息方面，也要相信科学，科学是有道理的。

我们的培训老师里面讲了药物一盒25块钱来控制高血压，我觉得现在药的包装不一样，本来药主要成份就是特别简单的，搞的很复杂，我们选择控制高血压的时候，因为高血压控制的时间比较长，吃药时间比较长，我们就给医生说，我的经济能力是什么，你就给我吃管用的便宜的药就行了，我们有控制高血压便宜的药，我妈吃的药一个月也花不了二三十块钱，我说的这块是有办法的，不能说贵药就是好药，不一定，这是我要提出来的。

另外我觉得高血压要从儿童预防抓起，现在在农村还有一部分小孩是营养不良，我说的营养不良是身高、体重不够，是慢性营养不良。我所工作的一个县，学生早上6:00多出发，7:00钟到学校，中午在学校里不吃饭，下午4:00钟放学6:00钟到家，一天吃两顿饭，导致了孩子的营养不良。今天我们反复提到不能吃方便面、油炸食品，我觉得这块是量力而行，如果一天都没有什么吃的，我觉得吃包方便面，因为方便携带也未尝不可，不能说方便面不能吃，当然如果

有更好的选择那是另外一回事。

在城市有些小孩比较胖，这也是引起高血压发病的一个因素，所以我们说从小把体重控制好，从儿童做起来预防控制高血压、预防糖尿病，糖尿病也有这个原因。

最后一点说控制情绪的问题，其实控制情绪是有学问的，我不知道人家学过没有，这里面有很多的方法。比如我平常要总结，当我生气的时候，我觉得我用了什么样的方法把我情绪控制住了，我是出去转了一圈，或者是倒头睡了一觉，或者上街逛了一圈等等，你觉得哪个方法有效就用，控制情绪非常重要的，特别是本身有高血压的人一定要特别注意控制情绪，一激动肾上腺分泌多，血管一收缩，血压更高，哪块破了就要出血。

第六单元 相互分享，共同提高

协作者：我们一起来讨论，通过这两天的观摩教学之后，大家看到了什么？有哪些启发？

- 这次到这里来参加乡村妇女健康学堂辅导员培训提高班，作为我是一个计生工作者，这次在这4个县各有各的特色，我是一个群众干部，比起这4个县做的还不够，通过这次来看，有几个回民地区的，虽然民族不一样，但是人家的工作做得还是相当好的。这次来是第一次，参加培训班比较少，有些只是在这里还是有感觉的，特别是乡镇妇联会、项目官员经常在底下做项目，把知识传递给每个群众身上，我这次来学习就有这个感受。

- 我这次感受最深的是周老师给的点评，知识在碰撞当中不断的清晰化，不断的加深，我们和辅导员一块儿说了，知识澄清了我们很多培训的盲区，这次是我们感受最深的，可以说我们已经培训了十几个题目，这次基本上都涉及到了，盲区在这里都学习到了，这是我最大的收获。

- 我觉得在我们四个县七个乡镇，除了我们之外看到很多亮点和培训技巧，使我掌握了更多的培训技巧。

- 我觉得以前培训的时候，面对的是研究会老师对辅导员培训，这个对基层培训模式是不一样的，在模拟展示这方面非常的好，大家在一块儿能互相交流经验、学习，其他乡镇、县妇女骨干的模式学习到了很多不同的方法和经验。

- 这次参加了培训了以后，感到那三县是值得我们山阳县学习的，回去应该把所有的工作全年完成。

- 最大的收获就是看到了兄弟单位的先进经验，提出来了以后，回去如何改进教育方法的办法。

- 我觉得收获最大的是老师的补充和评委的点评，使我更加深刻的了解了很多知识。

- 我这次来学习到了兄弟单位的教学经验。

- 原来培训的时候都是老师讲，这次各县都有代表上去自己演示，这样子更

加深了我们对这次培训的印象。

- 这次感受最深的是给我锻炼的机会，感觉到胆量越来越大。
- 我觉得我这次来感觉最重要的是乡村妇女健康学堂的重要性以及周老师的点评。

● 我们平时在下面做培训都是自己在讲，这次通过培训看到了自己培训的不足。

● 这次培训收获非常大，学习到了山阳县、贺兰县的经验，周老师点评也非常准确到位，还有评委们根据一个个所讲的知识逐条的评比，非常好，认识到了自己在工作中存在的问题，在以后的工作中继续改进、继续完善。

● 我觉得这次培训和以往的培训不同，以前都是比较单一的培训方法，这次主要是人家共同的参与，然后形成一个对比和比较，在共同参与、共同比较的过程中可以扬长避短，然后有一个评委的点评，都是恰到好处。

● 我感觉这样的培训班也参加过很多次，第一期我们做嘉道理项目的时候，也参观过甘肃宁夏很多地方嘉道理项目本身的项目，还有一些外援项目，我看到很多，但是我要说收获也是很多，从兄弟县多项目点上一些好的经验，指导我们回去在下面指导健康教育的工作，对很多东西其实我是一个门外汉，在抓项目工作时主要是从宏观上进行指导协调，具体的工作都是下面乡镇的同志和卫生院的同志们在做。通过这次培训班，参加培训的这些单位他们各有所长，从他们身上确实看到了一些我们平时工作中不具备的东西。

● 参加这几天的培训，听到了老师精彩的点评，对我启发鼓舞很大，还听了各县姐妹们精彩的演讲，给我很大的启发，回去要发挥各部门的作用，把工作做的更好。

- 我学习到很多参与式教学方法，以后在工作中可以更好的应用。
- 这次学习到了很多在平时不知道的东西，老师点评的知识面很广。
- 学习到了各县精彩的教学演示，可以学习一些项目县好的健康学堂教学方法，像如科病、肝炎等的传染和治疗，拓宽了自己的知识面，希望我们以后能把这项工作做得更好。

● 健康教育也不懂，做得确实不到位，这次通过学习兄弟姐妹好的经验作法，觉得收获很大。

● 这次学习培训班的方法技巧对我以后各方面的技巧都有所提高，通过这次培训和自己的准备更深刻的懂得了基金会和老师的辛苦。

● 我参加这次健康教育，通过这次培训知道了参与式的方式和技巧以后可以更好的培训他/她们。

● 通过这次来参加乡村妇女健康学堂，知道了健康教育是应该推广的，学习到了这么多的技巧。

● 我从这四个县中学习到了不少的知识，把经验和知识带回家乡，传递给我的兄弟姐妹。

● 学习到很多知识，回去后在提高知识的同时增长我们自己的文化教育。

● 我是第一次来学习班，兄弟姐妹们也讲的很好，对我有很大的启发。

● 通过这次学习知道了参与式方法不一定是固定的，我们回去以后通过这次学习给自己创造一个学习的机会，今后在这方面花的时间和精力比较多，我们也会做的更好。

● 大家很多的方法值得我们借鉴，老师的点评也非常好。

● 觉得这次培训班上的展示非常好，以后可以在工作中更好的应用。

● 这七个课题我们平时都在讲，我就感觉平时的时候，如果讲到一定层面很难突破，比如方法、技巧，我们经常讲，两个辅导员在这儿，有时候我想讲来讲去就在这儿，也可能有一些误区和盲区。像周老师知识比较渊博，知识已经到了了一定的层次了。因为各有各的亮点，可以互相取长补短，知识是我们大家共享的，回去以后可以把项目搞得更好，更上一层楼。

● 我印象最深刻的是镇安县米粮镇的培训，对培训效果有很好的指导作用，回去以后要好好的学习。

李爱玲：大家都说了那么多，我想每一场的演示都各有各的亮点，在这个过程中，我们深深的被大家所打动。我今天一直有个冲动，要是我们这么多的人能在一块儿做一件事情多好。我一种不成熟的设想：我们将来可以不可以建立一个西北地区健康教育师资培训的人力资源库，有没有可能在全国或者在西北地区更多的农村了解一些需求，看哪儿需要健康教育师资人员。也许，我们将来是一个西北什么样的健康学校的前身，就是类似于黄埔军校那样的，专门为其他地方提供师资人员培训，不知道大家有没有信心。当然目前这只能算做是一个不成熟的

愿望而已，如果将来有可能的话，我希望天天跟你们在一起做我们喜欢做的事情。

周安秦：非常感谢大家给了我一次学习的机会，我从大家身上看到了健康教育队伍的建设。第一，我觉得咱们妇女研究会通过多年的项目，培养了一些师资力量，这个师资力量也能看得到，如果每个项目点能有这些人的话，办公室的人就可以轻松一些了。第二，大家每个人做项目做了这么长时间，但是大家依然保持着对项目的热情，我觉得这点也很重要。有人说时间长了人就觉得累了。另外一个，希望大家更多的，我们健康教育是在教知识，更重要的是要注重群众通过知识发生的行为变化，我觉得行为变化是最重要的，如果光有知识没有行为变化，我们知识的传递是无效的。我们应该从三个层次的突破。第一个是传递了健康知识，得到了信息。第二个是通过健康知识大家得到了行为的变化，我们应该朝这个方向方面努力。一会儿李老师会讲如何监测评估的效果，把这个项目往下贯穿，通过行为的变化，才可能达到生活质量的提高，应该往这个方向发展。谢谢！

朱尧峰（镇安县）：首先，我要衷心的感谢陕西省妇女研究会和嘉道理慈善基金会对我们的鼎力支持和帮助。

我们镇地处大山深处，交通不便利、信息闭塞，人们观念保守，思想陈旧，封建的风俗观念严重的束缚着人们的思想。像大家都提到的有些妇科病，像年龄大一点的都不好意思到医院去。由于封建思想，观念陈旧，使广大妇女身受其害，致使好多妇科病不能得到正确的防治，严重的侵害着她们的身体，使她们丧失劳动能力，生活难以保障，幸逢嘉道理慈善基金会对我们大力投资，特别是创办了农村妇女健康教育学堂，成绩显著，效果明显，使广大农村妇女对常见病知道怎么样预防，大大提高了她们的生活质量。我现在就开展农村妇女健康教育工作中微不足道的做法向各位领导和同仁作以汇报。提高妇女参与，让我县农村妇女健康教育教育工作再上新台阶。

第一，领导重视，多部门协作，我们计划在某村开展健康教育知识培训。首先要向当地的政府、主管领导汇报，寻求支持。然后要由各村组干部联系争取配合，最后由村医负责向群众宣传健康教育的重要性和必要性，并选择地点，搞好服务。

第二，确定目标人群，制定访谈提纲，了解健康需求，做好基线调查。我们

在这个村计划健康教育培训。首先要对本村的基本情况了解：了解生活习俗、文化层次、年龄组别等，通过这些我们再根据实际情况而定，而中年妇女是常年在村生产生活的主体人群，而且妇女也是家庭生活的主要承担者。村委会把所有的妇女，各组挑选的能识字的，或者经济条件比较好一点的叫几户，给她们讲一些东西。

妇女一人的健康知识和技能，在很大程度上决定了全家成员的健康状态，所以只有把她们所学的知识应用到日常生活中去，那个力量是相当大的，所以健康的主要目标是偏重于中年妇女，制定访谈提纲，要细心全面，力求用科学的调查方法进行，在了解健康需求时我们将面对的形形色色的面孔，我们不能摆架子，不能骄傲自大，要态度和蔼，语气温和，使她们感到无拘无束，只有讲她所爱听的关心的问题，以自己的想象代替农村妇女的思维，不能以自我的威信，以我个人主观的认识来筹划建立健全学堂和组织教学。必须要深入基层和群众打成一片，不能为了完成任务来做，这是不对的。

第三，制定培训计划、培训内容，培训时间、认真备课。选择培训时间必须放在农闲、选择地点，人群集中处。

第四，确定培训班人数。我们采用参与式培训的方法。

第五，参与式培训，效果显著。我们那里有个回龙庙会是非常大的，利用庙会、红白喜事的时候去讲，最起码可以从饮食方面来讲，怎么做好消毒。在田间地头互相谈心。我讲所使用的方法，讲解、现场演示、自编相声、自编小品、分组讨论、识图解答。这是个人演示，现场解答和小游戏，每个组唱了一个歌。这是伙伴游戏、角色扮演、击鼓传花，也是为了回顾上一堂课讲的知识。这是向健康教育骨干发放的优惠卡。

第六，评估。

最后还有一点问题给大家说一下。我昨天给大家说的喝酸奶可以预防阴道炎，减少真菌感染机会，在这个小册子的第30页，所以说真理往往掌握在少数人的手中。

协作者：健康小册子使用过程中大家还在不断的反馈，可能有一些有争论的地方，我们都把它记下来，因为这个知识给出去也不是一次就成型了，就敲定了。可能当中有一些需要下一步完善的，有一些确实是有争议的，是难以说清楚的，

但是我們不怕，我們希望把這些有爭議的信息反饋回來，再通過專家論證，最後給大家一個最終的答復。

這一個環節是臨時加進來的，我想着我們還有一些縣的成員想到前面來說，我們要給大家機會。昨天朱堯峰說他寫了一篇文章想給我看，我說給我看沒有太大的意義，難得大家都來了，和大家一塊兒分享。接下來我們希望還有人把自己這兩年做工作過程中的一些感受或者想法跟大家分享一下嗎？

李金霞（山陽縣）：首先很感謝嘉道理慈善基金會能來到我們山陽縣做項目。我們這是第二期項目了，在這幾年中前期做了兩年，做項目跨五個年頭了，從需求評估到最後項目定下來，一直到項目的進行當中，社區健康教育圍繞嘉道理的五大目標，首先是改善社區的環境。在這個上面我們在山陽縣修了六座便民橋，拉了四個村近 20 個組的水，現在將要修 268 口沼氣，現在修了 100 多口，這是另外一方面的改善。從改善社區環境當中，也不斷的在提升婦女的組織能力、出來參與的管理能力，這是從一大目標上和改善社區環境上這塊做的工作。我們第一期項目辦是 4 個人，第二期項目辦是 5 個人，我們整合了各方面的資源，如果僅我們 4 個人去做，在婦研會項目官員的指導下，通過我們這 4 個人去做是遠遠不夠的，應該整合各部門、各縣、各鄉、各村，以及婦女骨幹的力量來做這個項目。

第二，提高衛生院的服務質量。我們在中村建了一個門診樓，最初它的收入是 5000—10000 塊錢，只有三四個人，現在發展到這個衛生院有將近 30 多個人，現在的收入將近 70 萬元，快達到 100 萬元，這兩三年之內從一萬元到近一百萬元，配置了兩個衛生院的設備，大大的改善了，這個衛生院的設備承擔着有對項目村和全鎮人的社區健康教育，李院長親自參與社區健康教育，在這次演示當中她們沒有充分的表現，但是我親身感覺到這幾年她們培訓的項目村的婦女，每一個人都是她們親手培訓出來的，也非常感謝她們，只憑我們項目的人員是遠遠不夠的。這次來我們早上 9:00 坐車到晚上 6:00 才到，第二天演示沒有一點準備的時間，她們在下面做的遠遠比我們現場做的要生動要通俗。我在給金老師的信箱上發過這樣一句話，我說：我們的健康教育把婦女骨幹發動起來了，就像中國的小腳女人一樣，雖然我們看不到她們走的很快，但是她們每天在成長，每天都在走着。這個功勞、這種傳統的改變、知識的提高都離不開我們的輔導員，我在這裡對她們表示感謝。雖然這次表現的沒有兄弟縣的好，但是她們的隊伍水平已經很高了，

每个村都有 30 个妇女骨干，那 30 个妇女骨干每一个人都是顶呱呱的了，健康学堂有营养、妇科、儿科、节约用水、保护水资源方面的知识基本上已经达到了，也在不断的在提高。

这次来为什么要把村长、村支书带来呢？因为村上妇女骨干的发动是不可缺少的环节，同时我们也关注男性参加教育健康学堂中来，我让他们这次来，就是以后回去如何做辅导员和妇女骨干的监督，男性如何发展到健康学堂中间来，你来这里一个是到这里来学习，一个是休息，最后一个任务就是回去如何监督辅导员，如何监督妇女骨干知识的传递？如何把男同志发动起来？做好男同志的工作。

家庭的和谐、社会的和谐是“安宁”，“安”下面有女，“宁”下面是丁，没有安何谈宁呢？所以发动女的，但如果没有男性思想的改变，这个是很难推动的。所以来到这里，我觉得虽然他们没有一次上场的机会，没有说话，但是你们的作用远远超过我们说话的作用了。

第三个是开展健康教育网络已经基本上初步形成，这大概要归功于金老师、田老师，是和他们一块儿风里来、雨里去，让他们吃了很多的苦，是非常辛苦的，我在这里向他们表示感谢。因为在三级教育网络里面，我们和她们一块儿是深入每一户，每一个妇女骨干怎么样发动，都是项目官员、辅导员和村上的项目管理小组一块儿做的。

刚才看了镇安的演示，我们回去会用更通俗、更灵活的方法去传授，我们的目的就是让好多没有获得健康信息、健康知识的妇女得到健康知识，改善她们的生活质量，这是我们的最终目的，可以说我们这次来的共同目的，一个是提高我们的知识，更重要的目的是把她们如何的建立起来，最后我们可以放手让她们自己去管理她们，这才是我们最终的目的。

张敏（贺兰县）：我首先感谢西安项目办李老师，还有项目官员小汪，再一个是感谢其他三个县的经验分享。

我们县 03 年嘉道理开始做项目，有个水利工程项目，还有个卫生医疗设备项目，还有一个小额贷款项目。我们第一期已经上了健康教育，当时难度特别大，我确实也没有想到，当时在妇女里面选拔妇女骨干的时候，我们那儿的文盲率据不完全统计可能达到 90%，现在选出的骨干都是小学文化程度，初中的都很少。当时推健康教育的难度特别大，我们也想了很多的办法，一开始来了 30 个健教骨

干，当健康教育骨干可以到医院免费体检，她们问给钱吗？我们说不给，她们都不干了。像西安项目办二期项目介入以后，她们的观念转变的特别快，教了她们很多知识，对自己帮助也特别大，然后自己都说义务也干了，所以现在的健康教育队伍还比较大。

我们现在已经是五年项目了，像小马能力特别强，口才也好。小马也可以说是受益者，小马搞项目工作，现在摩托车也骑着了。我们妇联主任也已经当上大代表了，回民和汉民有点不太一样。一般都是男的去，女的都不去，现在搞了五年项目以后，女同志都不得了了，因为那个地方土地特别少，男的也都出去打工，现在女的出来要搞活动的话，让她跳唱都很开放了，当然那个地方也比较特殊，南梁台子离银川也就只有40公里，贺兰县到银川市很近的。

再一个我想说的是，我们搞这个项目，西安项目办给了很大的支持，力度很大，把项目和政府以及新农合结合，比如今年县上搞了一个艾滋病、慢性传染性疾病的知识。我这次来就是学习来的。

高军平（彭阳县）：我也说两句。我们县的项目是06年开始实施的，现在是第一期，我接触这个项目是从去年10月份开始的，时间也不长，参加培训也不多，经验方面也不多，主要谈一点亲身体会。

项目在我们项目县实施健康教育这块，还有基础教育，沼气、水窖，总的感觉是农村妇女健康模式、采取的参与式方法特别适合农村社区妇女健康教育。为什么这么说呢？一个是现在妇女对健康知识有一个需求，再一个是有了健康教学，为妇女提供了健康教育的知识场所。去年11月份办了几期健康教育培训班，项目办的官员老师步行十几里路到我们那里，那天的培训效果特别好。所以说农村妇女健康教育有需求。

通过乡村妇女健康学堂对妇女的观念改变也比较大，以前妇女一般不愿意上，后来通过活动以后，很多人都抢着上，所以说开展的健康学堂和模式、方法很适合农村社区。我们也和贺兰县一样，和项目业务工作结合起来，今年农民健康教育工程召开了动员大会，这个会是县政府召开的，县政府与各乡镇签下了目标责任书，然后对肝炎、结核病、高血压、糖尿病、精神病等慢性病进行了健康体检。现在大家都注意到，每次培训的时候，各卫生院的都来了，这次没有办法就来了九个人，上次贺兰县的时候每个乡的卫生院都去了。

协作者： 特别感谢大家，因为这是一个特别难得的机会，我们通过一轮一轮的分享，对彼此做的事情都有了更深的了解，也从他/她们身上学习到了很多宝贵的经验。这几天的培训里面还有一个特别的活动就是评比，刚开始介绍评比目的的时候，我就跟大家说了，我们评比不是为了排名次，主要是为了把我们做得好的一面展示出来，同时也想把做得好的一面向外推一步，把这个教学模块推广到更多的地方去。在这几天的比赛过程中，大家都能保持一个良好的状态和一个平和的心态来看待这个事情，这是培训班上最难能可贵的一点，每天晚上大家准备到一点钟，早上五点钟就起来了想着我今天怎么讲，这是我在妇研会以往的团队中感受不到的氛围今天在培训班上感受到了，大家相互影响、相互推动、相互激励的一个结果，我就特别喜欢我们在一起工作的氛围。

协作者： 接下来要宣布一下评比的结果，大家不看重名次不是说名次就不公布了，还是公布一下让大家互相激励。就像这次培训因为有了这次的评比活动，可以使我们大家在这里面做得更好，因为有内在的激励和内在的竞争在里面。接下来就请培训班里人气最旺的、德高望重的金老师公布评比结果。

金 成： 现在我宣布获得三等奖的是山阳县银花镇 57.9 分，获得三等奖的还有一个是彭阳县妇科病防治组，得分 57.9 分。获得二等奖的是贺兰县得分 58.05 分，获得二等奖的是山阳县中村镇肝炎预防 58.125 分，获得二等奖的是镇安县回龙镇高血压防治，获得一等奖的是山阳县中村镇小儿腹泻的预防，得分 59.1 分，获得一等奖的是镇安县米粮镇内容是营养和贫血的防治。另外还有 3 名协作者，将分别给予不同的奖励，谢谢大家！

协作者： 刚才商量了以后，设立了一个协作者纪念奖，一个是镇安县米粮镇的徐霞，一个是高中平和王林，他们是在协助的过程中对我们获奖的小组是有贡献的，我们现在分别请西安项目办和县项目办的项目人员为她们颁奖，请彭阳项目官员田苗为获得纪念奖的颁发奖品。



请镇安县项目办主任和贺兰县张老师为三等奖颁奖。

请彭阳县项目办的高军平和李金霞为二等奖获得者颁奖。

请周老师为获得一等奖的参与者颁奖。

其实辅导员做出的成绩与县项目办和卫生局相关部门的支持是分不开的，所以说给县办和卫生局来的成员也准备了一份礼物，在会务组等大家走的时候去领，希望你们不要嫌弃礼品小不值钱，但是是大家的一点心意，表达着我们对你们的感谢，对你们劳动付出的认可和尊重。

第七单元 制定计划，准备行动

协作者：后面还有两三个小小的活动，我们尽快高效紧张的完成。接下来的活动大家说应该是什么？很多人都参加过参与式培训活动，都知道接下来制定行动计划了，之前，我们先回顾一下什么是 LePSA 教学方法：

“Le”：代表的是什么？以学习者为中心，可能在我们最近这两年举办的所有培训班里面，这个培训班对以学习者为中心体现的是最明显的，大家可以看到在这个培训班里面唱主角的是参与者，是你们在这里既学习又收获，经验分享是最宝贵的，是大家为中心的，而不是以老师为中心的，从大家座的座位上、以及交谈的过程中，可以看出你的兴趣和问题是什么？是围绕着大家在探讨问题。

“P”：是提出问题，在培训班的过程当中，我们应用各种不同的方式提问题，只是因为提问题的层面不一样，或者技巧不一样，提出的问题有的好回答，有的不好回答。我们的角色扮演完了以后，协作者会说从刚才的扮演当中学习到了什么，所以那个角色扮演是为了带出一个问题，把大家带到一个特殊的话题中间来，所以那个角色扮演不用太长，你知道目的就是带出一个问题，把大家带到一个特殊的场景当中来。在这个过程中你们都用了哪些方式在提问？短片、小组讨论等，小组讨论的时候给一些问题让大家进行讨论，可能有许许多多的方式，比如通过大组讨论可以看到肝炎病人有哪些症状，有时候直接把问题给出来，你们觉得肝炎应该怎么预防，就是不同层面的问题。提出问题的目的是为了什么呢？是为了解决问题，答案在谁那儿？是在大家中间，其实是激励大家开动脑筋来思考这个问题，以往我们生活当中是怎样做的，这样做对还是不对，我们来听听其他人是怎么说的？是怎么做的？在交流分享的过程中知识面得到了拓宽，也在原有的基础上有了新的提高。就是这样一个目的。

“S”：是自我发现。我们当中很多人会说参加这个参与式培训说有意思也没有意思，因为他/她们讲的我都知道，但是你知道不等于你在生活中去应用了，有时候只是潜意识的知道，在你的生活当中并没有变为一种技能，通过这种行为的改变来改变自己和其他人的健康状况，帮你把一些正确的东西更加明确化了，你知

道我应该怎么做了，这是自我发现的目的。在这个过程中我们的发现不光是我知道，而且是他人也知道，真正的经验和知识在我们的村民那儿，在我们的老百姓那儿，我们下去的时候一定不要以为我们是专家，我们说什么就让他/她们做什么，而是要他/她们去发现，看看哪些做法是有利于健康的，是值得推广的，哪些是我们要改变的，它对健康不利的，帮助他/她们去发现，而不是直接告诉他/她们，直接告诉他/她们是没有印象的，直接告诉他，他不知道为什么要这样做？原因不清楚，他仍然不会改变，这是一个。可能大家对这块你们在做的过程中还会有更多的感受。

“A”是采取行动，参与式培训强调的是大家脑子动起来，眼睛动起来，手要动起来，最后我们整个人都要动起来，我们不仅是在培训班上动起来，回到自己家里面、在社区里面整个都要动起来，我们的动是要有计划的动，是朝着一个目标去努力，接下来就要进入另外一个话题，来制定我们今天的行动计划。

为了节约时间，我提前把行动计划的表格（见附录）内容已经做好了，我们以乡镇为单位，西安项目办和县办的各位老师可以到辅导员那儿给一点支持。

这个是以乡镇辅导员为单位来进行的行动计划，行动计划里面有我们的培训对象，目前定在项目村妇女骨干对象，每个30个人，培训的目的是利用农村妇女喜闻乐见的参与方法，或者是文艺宣传方式，为每个项目村培养20到30名妇女骨干，帮助她们掌握妇科病、肝炎我们演示的这些常见病知识。今天这里面漏了一个环节，是我们嘉道理项目里面最重要的一项内容，传递是一方面，更重要的是环境的知识没有纳入进来。我记得刚才张老师、小汪你们讲的时候已经说了，你们是怎么注重环境改善这块的。我们健康教育里面也是一块特别重要的内容，我们不光是做到环境卫生方面的改善，同时在健康知识传递这块纳入进来。我们要让妇女骨干了解这八块内容，同时协助妇女骨干制订健康教育的行动计划。

这两天的过程中，每一个人都是同自己的大块教学计划里面抽了一块在这里面演示，除了山阳县说了回去怎么样传递以外，其他的小组基本上没有强调这一块，可能是我们没有给大家交代的一点。不过我想说，咱们的乡村健康教育学堂开始以来，这一段时间注重的是对妇女骨干的培养，让她们首先掌握这八块健康知识的要点，下一步可能更多的强调把她们掌握的这些知识传递给村上更多的妇女和其他的成员。

今天我们要制定的行动计划不是我们回去怎么动，而是回去以后帮助妇女骨干制定一个很明确的行动计划。

你们现在是一支很强大的师资力量，不再是学员，不要把自己定在这个定位上，你要问问她们在做过程中遇到什么样的困难，要帮助她们克服这些困难。要妇女骨干明白传递的是什么样的内容？通过什么方式传递的？要有人有重点的跟踪，每个县跟踪三四个、四五个，或者全程跟踪。每个县都有自己的办法。另外对传递的效果进行监测，这是我们下一步要做的计划。我现在给大家发的是一个培训的框架，其实就是你们往常做的教学计划框架。咱们的健康学堂原来是要要求6~10次把这些疾病全部讲给她们，但是在社区监测的过程中，我发现做的中间很多都省略掉了，所以我今天把这个表发给大家，你们用10分钟、15分钟就填完了，然后我要收回来，到时候监测你们计划执行情况。县项目办对监测结果负责。明年抽时间把大家聚集在一块儿，根据评比的结果，优、良、差还会有一个总结分享活动。你们填写的时候每一页都写上你们乡镇的名字，填写计划的时候都要考虑完整，不要漏了哪一个环节。

接下来有两块内容是必须讲的，就看你们怎么安排，妇科病和艾滋病，在鼻梁台子肺结核必须讲，山阳县肝炎必须讲，镇安县高血压必须讲，环境那一块是必须讲的。各个项目点都得讲，还有营养饮食健康必须讲。大家看看每一个项目点至少要讲五种健康知识，这五种健康知识讲完了以后接下来是期末测试，期末测试这块有个基线测试，在彭阳做过这样一个基线测试，有一个妇女骨干我们给她出了一些妇科病知识和艾滋病知识的辨别题，到期末的时候90%的人都能回答出来，这样对比就是一个变化。每一期培训完了以后把期末测试和基线测试比较一下。

还有培训班的总评估，这是根据这个评估来奖励的，每个人做的好和坏，你们做的怎么样，这里面会给大家有一点激励的东西在里面，有的人说不光是辅导员做的好坏的问题，还有参与者能不能参与进来的问题，这是另外一回事。

我这里面漏掉了很重要的一块，大家帮我找找看，基线测试已经有了，我们说了咱今天做这个计划的第二个目标是什么？协助妇女骨干把健康知识传递给其他人，这是针对妇女骨干培训里面有的要求，有没有制定行动计划这块？这个应该放在期末之前还是之后？放到评估之前，大家一定要记住，我今天说了多少

遍了我要提醒大家把计划纳入进来。所以这个是帮助妇女骨干制定行动计划。那个表虽然是10天，不一定把10天安排的满满的。就担心有一些地方，想把8种病都讲了，这样就需要10次才能排完，所以表上印的地方比较大一点，你们做的过程中想突出重点的话讲五种就行了，你要想多宣传一些知识的话，可以把现有的东西全部放进去，或者把你们工作中要讲的都安排进去，健康知识让大家知道的越多越好，现在大家清楚了吧？

乡村妇女健康教育学堂一共是6~10次，我们的总结是放到最后一个培训班的总评估，前面的就是这个意思，我想强调的是把每一个环节都考虑进来，不能做的环节当中有的缺失了。尤其是去年帮助妇女骨干制定行动计划不是一个重点，从现在开始我们就要把重点转移到那一环去了。这点大家明白了吧。

我在编《辅导员操作手册》里面，辅导员的使命是什么？妇女骨干的使命是什么？然后跟妇女骨干一块儿讨论下一步要做的事情是什么？要看到的结果是什么？所以制定行动计划的时候第一步要启动的变化是什么？用周老师的话是三个目标。第一个是教育目标，第二个是行为目标，第三个是生命目标。我按项目上的习惯，我们说的是健康知识知晓率，妇科病的知晓率必须达到75%左右，我们的项目官员手头都有监测指标。艾滋病的健康知识知晓率达到多少？还有南梁台子肺结核的知晓率达到多少，这些指标写进去就会为这个指标负责任。嘉道理四个县三年项目结束的时候，至少要有两到三个方面行为的改善。比如说现在已经没有随地吐痰了，不共用牙刷了，这就是一个改变。

你想给妇女家庭社区带来的变化是什么？可以通过讲故事的方式，通过两年来的健康教育身体状况得到了改变，给家庭减轻了经济负担，推动了社区的和谐发展，话不要说的太大了，但是一定要能感受到。

我们和妇女骨干一块儿讨论，项目期内要传递哪些知识，如果你这次说的是妇科病，一次要交代清楚。

如何使用健康小册子？在贺兰县妇女骨干培训班尝试过，因为贺兰县那边文盲率比较高，村上的妇女一般看不懂文字的资料，让他/她看小册子也看不懂，这种情况下怎么办？我们是妇女骨干先学，学会了以后再给其他妇女讲。还有一种办法，是让孩子看，看会了以后让孩子讲，所以一定要教给他/她们如何使用健康小册子。08年1月份传递艾滋病学习方法，传递的对象是谁？把名字写清楚，然

后作为辅导员过一段时间拿着做的计划看一下，看有没有按照这个计划做，这个时间表很重要，一定要把这个时间表做出来。

如何记录如女骨干传递知识的过程。我们都说如女骨干在传递知识，但是外来人员不相信，你怎么要记录下来，这是一个很生动的语言，传递的过程中遇到过哪些困难，我觉得在南梁台子的时候，南梁台子新来的书记教给工作人员一个办法，一个村监测上5个人就够了，你一直监测是怎么传递的，知识、渠道、效果，这是对我们辅导员的要求，一个村记录5个人。我不下达这个任务，一个地方有一个地方记录的办法，主要是看通过什么方式记录监测方式过程的，你们记录的东西是能说服其他县我们确实在做，我们哪儿做的好？遇到什么困难？

怎么来衡量这些方面的变化呢？对这个结果进行监测，同时对做的过程也要进行监测，监测的目的一个是看你做了没有？二是做的过程中遇到哪



些困难，帮助你解决这些困难，这是做这个项目的意义和过程。所以大家不要担心他/她们来了发现问题怎么办？如果你们不发现问题的话，就要转移阵地了，所以遇到困难一块儿来面对。

你们回去和妇女骨干制定行动计划的时候要讨论的问题，大家觉得有没有问题？你们回去以后协助妇女制定计划就有一定帮助了。把这个记上以后，我们今天的内容就结束了。

最后，请大家填写培训班总评估问卷。

第八单元 附录

附录 1:KCF 乡村妇女健康学堂培训框架

1、辅导员姓名：_____、_____、_____

2、KCF_____县_____镇（乡）

3、培训地点：_____镇（乡）_____村

4、培训对象：项目村妇女骨干（30 人左右）

5、培训目的：

利用农村妇女喜闻乐见的参与式方法或文艺宣传等方式，为每个项目村培养 20—30 名妇女骨干，使其掌握妇科病、艾滋病、肝炎、肺结核、感冒、腹泻等常见疾病预防知识，包括环境、饮食与健康之间的关系等，协助妇女骨干制定开展社区健康教育的行动计划¹，为骨干将健康知识传递给其他妇女和社区成员提供技术支持。

2、具体目标：

（1）使妇女骨干通过喜闻乐见的方式和方法学习到妇科病、艾滋病、肝炎、肺结核、感冒、腹泻等常见疾病预防知识，包括环境、饮食与健康方面的知识；

（2）协助妇女骨干制定向其她妇女/村民传递健康知识的行动计划；

（3）明确妇女骨干传递健康知识的跟踪和纪录办法，并对其传递效果进行监测。

4、培训时间：2008 年___月___日——___月___日，共分___次，每次大约___小时。

5、日程安排：

时间	议题	方法	主要内容
第 1 天			

¹培训内容以培训者可以根据社区需求调查结果在这些内容中有选择、有重点地设计自己的培训计划。

时间	议题	方法	主要内容
第 2 天			
时间	议题	方法	主要内容
第 3 天			
时间	议题	方法	主要内容
第 4 天			
时间	议题	方法	主要内容
第 5 天			
时间	议题	方法	主要内容
第 6 天			

时间	议题	方法	主要内容
第 7 天			
时间	议题	方法	主要内容
第 8 天			
第 9 天			
时间	议题	方法	主要内容
第 10 天			
县项目办监测结果		优 ()	良 ()
		差 ()	

县项目办负责人：

辅导员签名：

时间：2007 年 12 月 28 日

附录 2: 辅导员培训提高班评估汇总

(共收回 26 份问卷)

1、您对本次培训班的总体评价是:

认为很好的有 18 人; 认为好的有 8 人

2、您认为本培训的时间安排怎样(请在括号内打勾):

认为正合适的有 18 人, 认为有点短的有 7 人, 认为有点长的有 1 人。

3、这次培训给您留下的最深印象是什么? 为什么?

认为周老师的点评好的有 12 人; 其它乡镇/县的讲课方式好的有 12 人; 有 1 人认为镇安县的表演比较精彩; 大树图 1 人; 金字塔模型 1 人; 应用/学习参与式方法 5 人; 项目老师们都很辛苦的 1 人; 李老师能带动大家积极性的 1 人; 米粮镇朱尧峰辅导员发挥出色的 2 人; 认为各评委的精彩点评的 1 人。

2、通过这次培训, 您分享到了哪些经验? 试一一列举。

有 2 人学到了怎样扮演小品; 有 9 人认为学习到了各种参与式教学方; 有 4 人认为学习到了各个县的不同的讲课方式; 有 1 人认为分享到了共同参与的体验; 有 1 人认为分享到了健康教育的方法和做法; 有 1 人认为得到了锻炼; 有 1 人认为分享到了怎样贴近群众, 更好地传递知识; 有 1 人认为分享到了点评的技; 有 1 人认为学到了新知识; 有 1 人认为分享到了使用短片(艾滋病宣传片)使课堂气氛活跃; 有 1 人认为分享到了镇安回龙角色扮演; 有 1 人认为分享到了成果树; 有 1 人认为语言通俗对培训作用很大。

3、这次培训对您有哪些启发? 试一一列举。

- 增加了知识的深度和广度 /2 人
- 镇安所讲的贫血从很多方面收集资料
- 老师的点评/3 人
- 大家的勇敢及自信/2 人
- 各组的表演
- 了解了更多的知识/3 人
- 相互学习
- 如何更好的传递知识

- 做项目需要热情
- 提高知识
- 认真努力
- 学习了好的参与式方法/2 人
- 开发更好更多的参与式方法
- 知识传递一次不能太多，否则消化不良
- 以后培训的资料应保留整理
- 模拟比赛的方法可以用在妇女骨下上
- 听到了新的歌曲，如镇安的渔鼓
- 各县取长补短
- 回去更好的传递知识
- 团队精神
- 对以后开展健康学堂启发很大/2 人
- 培训知识应全面，理解应透彻
- 积极参与，气氛活跃
- 语言应通俗
- 知识准确性要高

4、通过这次培训，您在今后的社区健康教育活动中会有哪些方面的改进和提高？

- 取长补短/3 人
- 扩大健康教育范围
- 增加培训人次及拓展培训内容
- 改进/开发新的参与式培训方法
- 培训计划完善/2 人
- 能力提高/3 人
- 设计更多的小品，娱乐知识丰富，形式多样/4 人
- 督促健教骨干传递知识/2 人
- 学习贺兰的小手拉大手，左手牵右手 /2 人
- 口才得到提高，知识得到补充
- 激活妇女参与性/2 人

- 改进授课方式 /10 人

5、您对这次培训还有哪些意见和建议？

- 没有/6人
- 满意
- 多举办几期 /14人
- 增加几个项目村
- 时间可再延长一天
- 结束后应大家去逛逛，丰富文化生活
- 希望参观其他兄弟县的活动/2人
- 有点累
- 评比要公正
- 下次将演示顺序打乱
- 事先不告知演示内容
- 帮助辅导员推动知识传递

附录 3：结核病的预防和治疗

遏制结核病策略

- 我国是世界上 22 个结核病高负担国家之一，病人总数居全球第二；
- 到 2010 年我国结核病控制的阶段性目标：
 1. 全国发现治疗传染性肺结核病人 200 万；
 2. 涂阳肺结核患病率和结核病死亡率在 1990 年的基础上各下降一半。
- 遏制结核病的策略主要包括：
 1. 提高现代结核病控制策略（DOTS）扩展和实施质量。主要包括：加强政府承诺，保证持续的资金投入；采用细菌学方法发现病人；督导下的标准化治疗，并保证治疗的依从性；有效的药物供应系统；健全的监控系统和效果评价；
 2. 积极应对结核病与艾滋病的双重感染、多耐药结核病和其它挑战。主要包括：结核病和艾滋病防治联合行动；预防和控制耐药性结核病；关注高危人群和特殊场所；
 3. 致力于医疗卫生体系的改革。主要包括：积极参与国家和全球的卫生工作；实施结核病控制体系的改革措施；吸纳其它领域的革新方法；促进肺部健康的有效途径，即：将结核病关怀与呼吸系统保健相结合；
 4. 吸纳所有的卫生服务提供者与结核病控制工作。主要包括：建立公立与私立医疗机构合作模式；建立结核病关怀的国家标准；
 5. 积极动员病人和社区的力量。利用社区开展宣教、交流和社区动员促进结核病的防治工作的开展；
 6. 积极促进结核病控制工作的科学研究。开展为结核病防治规划服务的应用性研究；协作研发新型诊断方法、药物和疫苗。

如何防治结核病

- 病人发现/化学疗法

是目前结核病防治最重要的措施，因为它能直接控制结核病的传染源。这个措施成功的关键是：有结核病症状的人尽快到当地的结核病防治机构就诊，及早确诊；一旦确诊为活动性肺结核就要完成全程治疗，不要中途停药。反之，可变成难治

之症，还危害他人；

● 接种卡介苗

接种卡介苗在预防结核病，特别是可能危及儿童生命的严重类型的结核病，如结核性脑膜炎、粟粒性结核病方面等具有明显的作用；

已感染者的预防治疗

1. HIV 感染者；
2. 与新诊断传染性肺结核病人有密切接触的结核菌素试验阳性；
3. 未接种卡介苗 5 岁以下儿童结核菌素试验阳性；
4. 结核菌素阳性的下列人员：糖尿病病人、矽肺人、长期使用肾上腺皮质类固醇激素治疗者，接受免疫抑制疗法者；
5. X 线胸片有非活动性结核病病变，而有接受过抗结核治疗的人；
6. 结素试验强阳性者。

问题

- 具有哪些症状可以判定为肺结核可疑症状者？
 - A. 长期咳嗽、咳痰、憋气
 - B. 发热、咳黄色脓痰，伴有呼吸困难；
 - C. 咳嗽、咳痰三周以上或有咳血症状；
 - D. 消瘦、食欲不振
- 一般情况下，结核病的正规治疗必须是几个月？
 - A. 6—8 个月；
 - B. 2—3 个月；
 - C. 10—12 个月；
 - D. 1—2 个月
- 预防结核病最重要的措施是什么？
 - A. 及时发现并彻底治疗传染源
 - B. 预防用药
 - C. 接种卡介苗
 - D. 及时发现肺结核病人
- 经过治疗 2 个月，痰中没有查出结核杆菌的肺结核病人：

- A. 可以参加正常的社会活动
 - B. 不能参加正常的社会活动
 - C. 可以不治疗了
 - D. 病人已经痊愈了
- “对肺结核可疑症状者实施免费检查”是指：
- A. 胸部透视
 - B. 拍摄 X 线胸片
 - C. 痰涂片检查
 - D. 以上都有
- “对没有支付能力的传染性肺结核患者实施免费治疗”的免费是：
- A. 统一方案的抗结核药物
 - B. 其它费用仍需自付
 - C. 以上内容

附录 4：高血压的预防与治疗

概述

- 中国高血压定义

BP 小于 120/80 (mmHg) 正常

120—139/80—89 正常高值

140—159/90—99 1 级高血压

160—179/100—109 2 级高血压

大于等于 180/110 3 级高血压

大于等于 140/小于 90 收缩期高血压

- 控制血压在正常范围 <140/90mmHg；如 <140/90mmHg，间隔 3 月测量，持续 1 年；
- 如有糖尿病，血压应控制在 130/80mmHg 以下。

高血压的食疗法

- 减少食盐摄入：根据每人每天 4~6 克盐的量计算，一家三口一般每月最多用盐 250 克，酱油 500 毫升(约含 70 克)就足够了。若按此标准坚持下去，高血压等慢性病的发病率将会明显下降。一般在家里烧菜时可以大致估计一下，装满一啤酒瓶盖的盐大约有 3.5 克。
- 增加钾摄入：新鲜蔬菜中的绿叶菜，豆类及根茎类含钾较多，水果中如香蕉、杏、梅含钾丰富，家禽、鱼、瘦肉等含钾亦高。正常人每日应吃蔬菜 400 克及一定数量的水果；
- 增加钙摄入：牛奶中富含钙，每 100 克牛奶可提供 100 毫克以上的钙，所以饮用牛奶值得提倡。豆类、虾皮、芝麻酱和甘蓝菜、花椰菜等也含钙较多；
- 合理调整脂肪、脂肪酸、蛋白质比例：摄入低脂肪、低蛋白食物、以植物油为主，多食鱼类，特别是海鱼，少食动物脂肪。
- 忌酗酒、宜戒烟：高血压患者饮酒量应限制在每日白酒一两以下，必要时应完全戒酒。吸烟会促进冠状动脉粥样硬化性心脏病的发生和发展，其有害成分尼古丁、一氧化碳对心血管也是有害的；
- 少喝咖啡，因为咖啡因有升压作用。可多饮茶，尤其是绿茶，因茶中含有大

量的活性物质茶多酚，具有抗氧化、清除氧自由基、保护血管、降低血脂的功能，有利于降压；

- 补充粗纤维：麦麸、胶质、燕麦麸或混合纤维，可作为含较高脂肪、胆固醇和热卡食物的取代品；
- 足量维生素 C：血清维生素 C 含量与血压呈负相关，保证富含维生素的绿色蔬菜和水果的足够摄取是必要的。

高血压患者用药误区

- 无任何不适症状，或者症状的严重程度和血压的升高不一致，不需要服降压药（×）
- 有症状时服药，症状缓解后就停药。（×）
- 人老了，血管僵硬了，血压自然就比年轻人高，不必严格控制血压。（×）
- 趁着病轻，给我们服些作用相对较弱的中成药就行了，否则等以后病重了，就没药吃了。（×）
- 我在用丹参片、保心丸等“降压药”，因为我听说只要对心血管有益的药都能降压（×）
- 是药三分毒。为了避免药物的副作用，宁少勿多，吃一点点就可以了，或者吃中药，因为中药没有副作用。（×）
- 有时我发现精神紧张，血压也高，所以赶快吃药。等到过了一段时间后，血压稳定了，情绪一放松，就不再服了。（×）
- 高血压患者冬天需要吃药，夏天可以不吃药或少吃药。（×）

附录 5：关于乙肝的知识

概述

- 一些人认为，采用剖宫产可以阻断母婴传播。
(实际上婴儿分娩前在子宫内通过胎盘直接感染的情况并不多见，只有分娩过程中出现产妇产道破裂和产程时间长的情况，新生儿接触到母体血液才会感染。因此，对于携带病毒的孕妇，最好是自然分娩，自然分娩有危险或难产才应采取剖宫产方式。通过给新生儿注射乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗，可以有效阻断母婴传播。严格的注射预防效果可以达到 95% 以上。)
- 可多母乳喂养：乙肝表面抗原阳性的母亲哺乳，并不增加婴儿感染的危险性。因此，只要新生儿在出生 12 小时内注射了乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗，就可以母乳喂养，但乳头有损伤时应暂时停止哺乳。

乙肝病毒携带者能结婚吗？

- 乙肝病毒携带者是指携带乙肝病毒的正常人。由于乙肝病毒是一种非致肝细胞病变的病毒，其本身并不直接引起肝细胞破坏，因此乙肝病毒携带者又称为健康乙肝病毒携带者。不论男女，乙肝病毒携带者完全可以结婚，女性也可以正常妊娠和生育。但考虑到这些无任何肝炎症状的人尽管其本人是正常的，但仍具有一定的传染性，比如性接触、密切生活接触、母婴传播等，所以应注意做好相应的防范工作。阴性一方可注射乙肝疫苗，待体内产生足够的保护性抗体后再结婚。为防范母婴传播，在婴儿出生后应立即注射高效价乙肝免疫球蛋白 (HBIG) 和乙肝疫苗。这也是目前通用的预防措施。
- 有研究认为，母亲为“大三阳”的新生儿，应在出生后 6 小时内注射 1 支 HBIG (效价应 $\geq 100\text{IU/ml}$)，生后 1 个月时再注射 1 支 HBIG，出生后 2、3、6 个月时连续 3 次接种乙肝疫苗，每次用 $10\mu\text{g}$ 的剂量。

对母亲为“小三阳”或仅 HBsAg 阳性的新生儿，生后即刻注射 1 支 HBIG，其后接种 3 次疫苗即可，保护率可达 90% 以上。这种做法不仅可预防来自母亲的感染，还可阻断其他来源的水平传播。

附录 6：关于维生素的知识

维生素 B₆：

- 防治膀胱癌：膀胱癌患者服用维生素 B₆ 复发率明显下降；
- 治疗妊娠糖尿病：使晚期妊娠糖尿病患者的空腹血糖水平降至正常；
- 治疗口臭；
- 治疗动脉硬化；
- 用于回乳：连续服用 5—6 天，有效率 95%；
- 治疗经前期综合征：效果良好。
- 维生素的新用途

维生素 B₁：

- 阻碍或抑制铅的吸收，防止铅蓄积中毒
- 治疗失眠：每晚睡前服 7—8 片，获效后逐渐减至维持量
- 治疗寻麻疹：分别于合谷、曲池、三阴交及足三里穴位注射，对慢性寻麻疹有较好的疗效
- 治疗腹泻：服用黄连素无明显效果的腹泻患者，于服药次日改用穴位注射维生素 B₁，1—2 次即可治愈
- 治疗消化性溃疡：双足三里封闭，有良效。

维生素 C

- 治疗血管性偏头痛，总有效率为 95.87%，均未见复发。
- 治疗手脱皮，用维生素 C 治疗手脱皮，轻者一次 见效，重者 3 次显效，数日可治愈。方法：先将手洗净，待稍干后，用维生素 C 注射液倒入手掌内，然后双掌将药液擦匀。
- 治疗单纯性口腔炎，用维生素 C 片压碎外涂，效果较显著。
- 治疗黄褐症，需大剂量用维生素 C 静脉注射治疗，一般经用药 1~2 个疗程后，色素可以明显减少。
- 治疗晚期癌症，用维生素 C 治疗晚期癌症患者，可使发热，出血，血细胞减

少，全身骨关节疼痛等症状明显好转，患者的精神，食欲也有明显好转。

叶酸

- 治疗婴儿秋季腹泻，用药后可初进止泻，缩短病程，疗效优于抗生素治疗。

维生素 A

- 预防小儿反复呼吸道感染，本病的发生可能与缺乏维生素 A 致使机体免疫功能及防御力减低有关。因此肌肉注射维生素 A 两个月一次，效果较好。
- 治疗月经过多，口服维生素 A 治疗月经过多患者，临床效果显著。
- 治疗胃溃疡，由于维生素 A 参与胃内上皮组织的正常生长代谢及上皮组织间质中的粘多糖合成，从而对粘膜起到保护作用。用药后可使溃疡面明显减少，如与抗酸药物合用效果更理想。
- 治疗婴儿呛奶。维生素 A 缺乏时，可使会厌上皮过度角化，致使吞咽时厌关闭不全等功能障碍。加用维生素 A 注射后一般 2~3 天呛奶减轻。4~7 天症状基本消失。

维生素 E

- 治疗产后缺乳，维生素 E 可使末稍乳腺血管扩张，血供增加，应用期治疗产后缺乳效果更好；
- 预防脑血管疾病，可使拟制脑血管痉挛，并增加脑血管血液流动性，改善微循环，预防血栓栓塞；
- 预防胆石形成，维生素 E 有助于肝脏中的胆固醇分解为胆汁酸的过程，可预防胆石形成；
- 治疗痛经和慢性腰腿痛，口服维生素 E 可预防这两种痛痛，效果良好；
- 防治痔疮，内服维生素 E，90% 以上都可到达良好的效果。

附录 7：腹泻的预防及治疗

预防腹泻的措施

- 婴儿在头 6 个月采用纯母乳喂养；
- 用奶粉或牛奶，喂孩子时使用杯子或碗，易于清洁；如果用奶瓶，请注意清洁奶嘴和奶瓶，洗后用开水烫，控干；
- 添加辅食由单一到多样，由少量到多量，由稀到稠，由细到粗；
- 饭前便后或接触食物前都应该用肥皂和清水洗手；
- 将引用水和食物盖住，水不要长期存放，一般不超过 3 天。水缸要经常清洗。防蝇、防老鼠；生吃瓜果要洗净；
- 食物应彻底烹制，并且应现吃现做，食物做完后，不应长时间放置，否则病菌或聚集和繁殖；
- 麻疹常常导致严重的腹泻，目前没有预防腹泻的疫苗。因此接种麻疹疫苗也可以保护孩子不因患麻疹而引起腹泻；
- 增强儿童体质，矫治慢性营养缺乏病；
- 不喝生水。使用最清洁的引用水（井水、泉水或河水应烧开）；改善饮用水，加氯为可靠消毒饮水方法；
- 使用厕所或婴儿使用坐盆，不要随地大小便。一定要把孩子的粪便倒入厕所，或立即埋起来；
- 掩埋或烧毁所有的垃圾，或者将垃圾与人畜粪便混合进行高温堆肥或沼气发酵，可以防止苍蝇传播疾病；
- 厨房抹布只用于厨房。定期用肥皂清洗后，挂起，保持干燥；
- 碗、筷、杯子等清水清洁后，自然晾干，不要用抹布抹；
- 不要将饭在自己嘴里咀嚼后再喂给孩子；
- 看护人应早晚刷牙、勤洗头发、勤换内衣，每天洗脸、洗脚，常剪指甲；
- 保持居室和周围和家具的清洁。湿式扫地，在吃饭时不打扫卫生。勤晒被褥，不在家中抖被单；

腹泻常见误区

- 必须使用抗生素（中国抗生素用量是美国的 600 倍）

- 立即使用止泻药

父母应知应会：

- 母乳喂养；
- 口服补液；
- 调整饮食；
- 养成卫生习惯。

洗手的标准化

- ①先在水龙头下把手淋湿； ②在手掌上抹肥皂或洗手液，均匀涂抹，搓出泡沫，让手掌、手背、手指、指缝等都沾满肥皂泡沫，然后反复搓揉双手及腕部。 ③两手心互相摩、擦 ④手心、手背相互搓、揉 ⑤两手交叉着洗，清洗手指间隙 ⑥在水龙头下，将手冲洗干净；
- 还有，在关水龙头时，请记得冲洗水龙头，以避免双手洗净之后，又因为触碰到水龙头上残留的细菌而受到感染。若要更干净，水龙头开关处也应先用肥皂洗，再用水冲干净。也或者，可取干净的纸巾包住水龙头再行关闭。同时，记得将纸巾直接丢弃，否则双手又有可能沾染细菌。
- 此外，洗手前最好脱下手表或戒指，洗手时要注意指尖、指甲缝、指关节等部位，因为这些部分最容易藏污纳垢。

口服补液盐

- 口服补液盐的各种配置方法：（1）米汤加盐溶液：米汤 500ml + 细盐 1.75 克（半啤酒瓶铁盖），随时口服，能喝多少给多少；（2）糖盐水：开水 500ml + 白糖 10 克 + 细盐 1.75 克。白糖相当于 3 个半满啤酒瓶盖；（3）口服补液盐：按照说明配置；
- 可配合饮用：洗粥、汤、新鲜果汁、淡茶、温开水；
- 用途和适应症：孩子想喝多少就喝多少，直到孩子尿多，颜色浅。一般来讲，2 岁以下的孩子腹泻一次，喝 1/4-1/2 杯，2 岁以上的孩子喝半杯至一杯。简易口服补液盐只适合于预防和纠正轻度脱水。对儿童严重呕吐、中度脱水、精神不振等情况应及时复诊或就诊；

什么样的腹泻要用抗生素

- 需要用抗生素治疗的腹泻有：菌痢、霍乱、婴幼儿沙门菌肠炎、各种重症腹

泻、免疫功能低下

人群的腹泻

- 在大便化验结果报告未出来、诊断还未明确之前，如何大致判断是否该用抗生素呢？第一，看大便性状，如果大便带脓血，一定要用抗生素。第二，12岁以下的腹泻患儿，如果出现突然发热、面色苍白、四肢发凉、肌肉发紧的症状，一定要用抗生素，如环丙氟哌酸、头孢三嗪等。第三，一些特殊人群的腹泻患者，如严重糖尿病、白血病、肝硬化、晚期癌症病人及老人，也要用抗生素；
- 应该服用什么抗生素，怎样服用抗生素，都需在医生指导下进行；
- 需用抗生素而不用抗生素的危害：对30%的腹泻患者需要用抗生素的，如不及时应用，不但腹泻治不好，甚至有生命危险

不用抗生素也能有效治疗腹泻

1. 70%不需要使用抗生素的腹泻患者，并不等于任其发展，而是应该根据病情采取不同的治疗措施和药物，此时保护受伤的肠道，促使肠道恢复正常功能更加重要。有些药物对这部分病人疗效显著。一类药为肠黏膜保护剂，该类药物来源于纯天然物质，很安全，能广泛覆盖在肠黏膜表面，形成一层保护膜，固定吸附有害病菌及其毒素，使病原物不易侵入肠壁，保护并促进肠黏膜再生修复。另一类药为微生态调节剂。第三类为中药，对某些慢性腹泻有效，中药保留灌肠是一种安全有效的治疗方法。腹泻不一定吃黄连素；
2. 对于腹泻患者并不提倡进行“饥饿疗法”。

附录 8：性病与性传播疾病

概念

- 经典性病（VD） 指经性交行为而传播的一组疾病
- 性传播疾病（STD） 指经性行为或类似行为而传播的一组疾病，简称性病

病种范围

（一）经典性病（VD）

- 梅毒
- 淋病
- 软下疳
- 性病性淋巴肉芽肿
- 腹股沟肉芽肿

（二）性传播疾病（STD）

病毒感染

- 生殖器疱疹
- 尖锐湿疣
- 巨细胞病毒感染
- 病毒性乙型肝炎
- 获得性免疫缺陷综合征（AIDS）
- 某些类型的传染性软疣

（三）性传播疾病（STD）

衣原体/支原体感染

- 性病性淋巴肉芽肿
- 非淋菌性尿道炎（NGU）

细菌感染

- 淋病
- 软下疳
- 细菌性阴道病

（四）性传播疾病（STD）

螺旋体感染

➤ 梅毒

真菌感染

➤ 生殖器念珠菌病

➤ 股癣

(五) 性传播疾病 (STD)

寄生虫感染

➤ 阴道毛滴虫病

➤ 阴虱病

➤ 同性恋的肠道感染

➤ 某些类型的疥疮

关于性病的 10 大问题

1. 能否通过观察看出是否患性病？
2. 性生活前后清洗、消毒能否预防性病？
3. 服用抗生素能否预防性病？
4. 无论是哪种性接触方式都可传播性病？
5. 采取了避孕措施是否意味着同时可以避免性病？
6. 不发生不洁性行为和使用安全套是否是最佳预防性病措施？
7. 患了性病，应该去医院看哪个科？
8. 患性病要到哪里诊治？是否可“自疗”？
9. 对不易治愈的性病和可治愈性病应如何对待？
10. 艾滋病可经哪些途径传播？

关于性病的 10 大事实

1. 不能通过观察看出是否患性病。
2. 性生活前后清洗、消毒不能预防性病。
3. 服用抗生素不能预防性病。
4. 无论是哪种性接触方式，都可传播性病。
5. 采取了避孕措施并不意味着同时可以避免性病。
6. 不发生不洁性行为是最佳预防性病措施，其次是安全套。

7. 患了性病，应该看皮肤科或皮肤性病科。
8. 患性病要到正规大医院诊治，不可“自疗”、“跟着广告走”。
9. 对不易治愈的性病要有耐心，对可治愈性病不掉以轻心。
10. 艾滋病可经性行为、血液和母婴等途径传播。

问题及解答

问题 1: 患了性病是不是都可以看得出来呢？

专家观点

不能通过观察看出是否患性病，因为性病有潜伏期，而且有些症状易被忽视。

详解

患性病是不是能看得出来呢？通过了解下面这些性病的具体情况就明白了。

梅毒: 病原体是梅毒螺旋体。感染后，一些人经过 3~4 周的潜伏期，出现典型的临床症状。但是，另有一部分人被梅毒螺旋体感染后，并不出现临床症状，也不觉得有病，只有当取血化验时，才发现已经被梅毒螺旋体感染。这种情况叫隐性梅毒或潜伏梅毒。这种潜伏梅毒可以多年在体内潜伏而不出现任何症状。这种情况就是“看不出有性病”，但又确实有病。

艾滋病: 被艾滋病病毒感染后，开始阶段并不出现任何症状，这时身体逐渐对病毒产生抗体。当发现艾滋病病毒抗体时，往往需要 2~3 个月，这时称窗口期，这一阶段没有临床表现。之后进入潜伏期，这时病人也没有症状，“看不出有性病”。潜伏期可以是 2 年、3 年、4 年、5 年，甚至更多年。在潜伏期里，病人没有症状。直到发病时才出现临床症状，这时已隔数年。

淋病: 淋病被感染后潜伏期很短，2~4 天就会出现典型临床症状，特别是男性，尿疼、尿频、尿道流脓的症状非常明显，但决非人人如此。很多情况下患淋病也看不出来，但能通过性接触传染给他人。

数据: 男性感染淋病后，有 5%~20% 的病人不出现明显临床症状。而女性得了淋病，有 50%~70% 无明显临床症状。某地区曾对 701 例已确诊的女性淋病患者调查，发现没有任何临床表现的患者多达 548 人，占 78.18%，也就是说有七成以上的女性淋病患者不知道自己有病！

非淋菌性尿道(宫颈)炎 发病人数为我国要求上报统计的 7 种性病之首，约占

总数的 35%。

在男性，大约有 50% 患者的临床症状轻微或不明显，很容易漏诊。

在女性，超过 60% 的患者没有任何症状。

问题 2：性生活开始前和结束后马上清洗外生殖器，或用消毒液对生殖器部位进行消毒，是否能有效预防性病？

专家观点

性生活前后清洗外生殖器，或用消毒液局部消毒来预防性病，是不可靠的，因为性病常常是在性接触过程中就完成了传染。

详解

在性生活前后清洗外生殖器，是否可以预防性病？

人类性反应周期(整个性交过程)是一个复杂的生理和心理活动过程，包括阴茎与阴道内黏膜、皮肤的相互接触，同时有很多腺体分泌物、阴道分泌物渗出，还有精液射出等。而男女外生殖器只是参与这一系列反应的一部分。另外，很多性病的发病和传播并非都在外生殖器上。

在性传播中有关键的两种传播物：精液和阴道分泌物。这两种体液可含有大量艾滋病病毒。性行为过程中，这些液体就在阴道内发生接触和传染，等性行为结束后，即感染后再清洗外阴，能有作用吗？

梅毒：梅毒一期下疳可能发生在宫颈和阴道内，表面有大量梅毒螺旋体，传染性很强。对方生殖器黏膜接触后，螺旋体可直接通过黏膜进入对方身体，等性交结束后再洗，太晚了。

淋病：男性淋病患者射出的精液中，含有大量的淋球菌，一次性交射出的精液，感染健康女性的患病率可达 90% 以上。如果性交完毕、射精后，女性清洗外阴能预防淋病吗？答案是否定的。

尖锐湿疣：宫颈、阴道上部是尖锐湿疣常见的发病部位，在性交过程中，对方的黏膜、皮肤和疣体直接多次接触，疣体病毒可直接感染对方。毫无疑问，这是直接接触感染的一种形式。

非淋菌性尿道炎：衣原体在宫颈上皮细胞内，支原体也是贴附在宫颈上皮表面，可通过性交感染。

所以，通过性交前后清洗男女外生殖器来达到预防性病的办法是不可靠的，

也是不准确的。

问题 3: 性行为前服用抗生素, 或者性行为后立即服用抗生素, 是否能有效预防性病?

专家观点

服用抗生素不能预防性病, 因为抗生素对由病毒引起的性病没有作用, 而且也没法确定到底存在哪一种性病病原体。

详解

很多人误以为服用抗生素就可以预防性病, 其实不然。

1. 导致性病的病原体有多种。其中包括病毒、细菌、衣原体、原体等。抗生素对病毒无效, 也就是说对尖锐湿疣、生殖器疱疹和艾滋病等由病毒引起的疾病没有作用。

2. 即使是抗生素可以治疗一些性病, 但某一种特定的性病病原体对各种抗生素的敏感性也不一样。

如果病原体对抗生素没有敏感, 使用抗生素就不会有效。比如, 有的抗生素可能对淋球菌有效, 但对衣原体或支原体却没有作用, 即使使用了, 在“药不对症”的情况下, 也不会发挥任何作用。

3. 用抗生素治疗性病的剂量和疗程非常有讲究。如果剂量和疗程不正确, 可能会暂时掩盖病情。病原体没有得到彻底清除, 反而延长了性病的潜伏期, 这就为以后的治疗带来了麻烦。

其一, 即使去医院检查了, 由于用了抗生素, 可能出现细菌培养失败, 从而不能正确诊断性病, 导致延误治疗。

其二, 滥用抗生素会导致细菌耐药现象, 不利于这一类疾病的治疗。

问题 4: 采取口交或肛交等非阴道性交的方式可以有效预防性病吗?

专家观点:

只要患有性病, 就可通过性接触传播, 与具体是哪种性接触方式(如阴道性交、口交、肛交等)没有关系。

详解

现实生活中, 除了阴道性交方式外, 还存在非阴道性交的方式, 如口交、肛交, 这些都是不可回避的事实。问题是, 很多人认为口交和肛交等不属于性交,

因此也不会传染性病。这种看法对不对呢？

口交：如果一方患有性病如口腔下疳、二期口腔黏膜斑、咽部淋球菌感染、咽部衣原体感染、口腔内尖锐湿疣等，通过男女生殖器官在口腔内接触，毫无疑问能传染对方，根本没有预防性病的效果。甚至有时由于牙齿等原因，可能损伤对方生殖器黏膜和皮肤，增加了传染的可能性。

反过来，如果一方生殖器感染性病，性病病原体可感染对方的口腔。

肛交：是一种不良的性接触方式，不仅不能预防性病，而且能增加感染性病、艾滋病的概率。因为肛门和末端直肠是消化道末端，是人体排便器官，黏膜上皮远较阴道上皮薄弱，容易受到损伤，性活动极易造成这种损害。艾滋病开始就是在同性恋有肛交的人群中发现的，曾被误认为只发生在有肛交的人群中。后来发现也可发生在其他性接触人群。其他性病的传染是同样道理，所以肛交是一种不良的接触方式。

问题 5：服用避孕药或使用其他避孕工具，如节育环等，就不需要使用安全套预防性病了。这种说法是否正确？

专家观点

避孕和预防性病是两回事，采取了避孕措施并不意味着也可以预防性病，只有安全套同时具有避孕和一定预防性病的功能。

详解

口服避孕药主要的作用是使卵泡成熟和排卵受到抑制，从而达到避孕的效果，没有预防性病的作用。相反，有人报道，服用口服避孕药的人，衣原体的感染率高于正常对照组。

节育环是一种物理性避孕方法，在宫腔内形成一种异物影响受精卵着床，起到避孕作用，与预防性病无关。所以以上两种避孕方法都是为了防止受孕，而不起预防性病作用。

避孕套可以避孕，同时对预防性病有一定作用，当然也不是 100% 的“保险套”。

不发生不洁性行为是最佳预防性病措施，其次是坚持、正确使用安全套。

最近国外一项研究发现，一贯使用避孕套，梅毒的传播可以下降 29%~50%，淋病的传播下降 50%，衣原体的传播下降 50%，艾滋病的性传播可以下降 85%。

没有证据说明能预防人乳头瘤病毒(尖锐湿疣)的传播。

特别提醒:

真正保险的预防性病的方法是不发生不洁的性接触。当然,如果有不安全性行为,则一定要使用安全套,而且要坚持每一次使用,并且使用的方法要正确。

尽管安全套预防性病的作用不是 100%,但毕竟可以大大减少感染性病的机会,尤其对预防艾滋病,有着较为明显的效果。

问题 6: 有些情况下,即使使用了安全套,也有感染性病的危险。这种说法对吗?

专家观点

避免不洁性行为是真正“保险”的预防性病措施。安全套预防性病的作用不是百分之百,对艾滋病的预防效果最好,对其他性病预防作用不一。但在发生不安全性行为时,应该坚持正确使用安全套。

详解

避孕套在世界上已应用近百年,最初的目的是避免怀孕,叫避孕套。后来发现它还能对一些性病起到一定的预防作用,就把它改称为安全套。

性病特别是艾滋病在全世界范围流行后,为了进行预防,提倡应用安全套。随着安全套的宣传和推广,有些人认为只要戴上安全套,在任何情况下性接触都有 100%的预防性病和艾滋病的功效,因此很多人又改叫它保险套。那么,安全套是不是百分之百安全呢?下面提供几个事实,供思考。

1、安全套用于避孕是因为乳胶膜阻止了长约 60 微米的精子进入阴道,也防止了进入阴道的精子在没有失去活性以前,通过子宫、输卵管与卵子受孕;即使这样,用避孕套避孕的失败率也在 2% 以上。

从理论上讲,性病的病原体病毒、衣原体等,比精子小得多,只要避孕套上有相当于针尖百万分之一大小的空隙,病原体在某些情况下也可以穿过,进而发生感染。就这一点来讲,安全套并不能 100% 阻止病原体的传播。

2、男性戴避孕套的阴茎部分,在性接触中全部进入阴道,在性活动中男女外阴的接触部位并没有受到避孕套的保护。比如女性梅毒的硬下疳,多数发生在外阴,包括阴蒂周围、大小阴唇、前庭、阴道口等处,外阴部尖锐湿疣也多数发生在这些部位,这些情况下,安全套就起不到预防性病的作用了。

3、避孕套大多戴在阴茎体 2/3~4/5 处,很少能放至阴茎根部。而在性活

动中，女性大量分泌物(可能带有大量病原体)都要粘到阴茎根部，甚至阴囊上，射精摘套后这些分泌物污染范围更大。由于分泌物的互相接触，也可能发生传播。

4. 在性活动中，避孕套内有分泌物(可能带有大量病原体)。

据研究，避孕套后部开口处分泌物泄漏率在 65%~75%，虽然量少，但这些分泌物完全可能带有病原体，而相互传染。

问题 7：怀疑患了性病以后，应该去哪一科诊断治疗？

专家观点

患了性病，应该看皮肤科或皮肤性病科，因为皮肤性病科的医生是从事性病，皮肤病研究的；部分情况下需要同时到妇科或泌尿男科就诊。

详解

新中国成立前，看性病的医院科别叫做“花柳科”。新中国成立后，性病曾一度绝迹，所以，这段时间里，医院设有皮肤科，但没有性病科。后来，随着性病发病率的增加，医院开始在皮肤科设立性病的诊治内容，即除了治疗皮肤病外，还治疗性病。由于很多性病都以皮肤损害为首发、主要的表现，所以性病患者应该去皮肤性病科就诊。

事实上，很多疾病都需要多科协作进行治疗。比如晚期梅毒，可能侵害到心血管系统或中枢神经系统，此时需要心脏科或神经科的专家诊治。

总之，一般情况患性病可去看“皮肤科”、“皮肤性病科”、“性病科”或“皮肤二科”等。

特别提醒

患性病后需要看妇科的情况：

①患者怀孕了，治疗中用药的问题及采取的治疗措施等可能会对孕妇或者胎儿产生影响，此时，去看妇科医生可以更好地进行孕期保健，为将来生产作好准备。

②孕妇患者要生产了，到底采取什么样的生产方式，产前产后应该采取哪些治疗和预防措施，这些都是由妇产科医生决定的，此时，性病科大夫也要配合妇产科解决妇儿两代的性病相关的问题。

患性病后需要看泌尿科或者男科的情况：

①治疗尖锐湿疣或某些性病时，如果处理不当可导致包皮嵌顿，这种情况下，

需要泌尿科或者男科介入。

②如果性病上行感染，导致前列腺炎等泌尿系统的炎症，也需有男科或者泌尿科医生配合诊治。

患性病要到正规大医院诊治，不可“自疗”、“跟着广告走”

问题 8：如果怀疑感染性病，您认为最妥当的做法是什么？

专家观点

怀疑感染性病，一定要到正规大医院诊治，不可自己到药店买药治疗，也不可迷信广告宣传，更不要为了“面子”而到不正规的诊所就医。

详解

大多数人知道患性病后最妥当的做法是去正规医疗机构治疗，值得欣慰。但认为“最妥当”并不意味着在实际生活中就会这么去做。比如，很多人仍然可能根据广告信息找到一家医院治疗，仍然有可能自己擅自买药治疗等。怀疑患性病后，很多人非常害怕被人发现，从而害怕上医院诊治。“保密”成了最主要的考虑。

临床实践中，有很多人因为不好意思让人知道等原因，去看了很多资料，就自己为自己开方抓药。这样做有很多不利之处：

首先，没有经过医院的正规检查诊断，到底是什么病、是哪种性病，还不明确。

其次，很多人是张冠李戴地滥用抗生素，容易导致抗生素耐药失效，不利于疾病的治疗。

而且，如果是病毒相关性性病，用抗生素也无济于事。

不少人根据广告宣传到相关医院看病，有些花了成千上万元治性病，但还没有治好，结果疾病受到拖延，治疗难度加大。

特别提醒

不可轻易相信广告中诱人的话，判断一个医疗机构是不是可靠，可以参看以下几点：

①医院是不是有较强的医疗和科研实力及规范化意识。②医院是不是以营利为唯一目标。③诊疗的费用是否合理，因为性病检查治疗的费用并不算高。

Q：怀疑患了性病，也想去正规大医院检查，但不知道大医院保密性如何？

A：不少人担心到医院诊治性病得不到保密，其实大可不必担心。

首先，这些医院严格要求医生为患者保密。如果不放心，患者也可以当面要求医生为自己保护隐私。

其次，用假名登记是允许的。当然，最好在各个医院就诊时用同一假名，这有利于统计性病发病率。

对不易治愈性病要有耐心，对可治愈性病不掉以轻心。

问题 9：下面哪些性病不容易治愈？

专家观点

有些性病(主要是由病毒引起的性病)相对不容易治愈，对此患者要有心理准备，并以积极的态度配合治疗。另一些性病可以治愈，但如果诊治不及时，会增加治疗难度。

详解

比较而言，病毒性的性病比较难治。艾滋病由艾滋病病毒即人免疫缺陷病毒引起，生殖器疱疹多由 II 型单纯疱疹病毒引起，尖锐湿疣由人乳头瘤病毒引起，这三种性病相对来说比较难治。但这并不是说其他几种性病就非常好治。

事实上，梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎等如果能早期诊断和治疗，都能取得较好疗效。如果被忽视，没有早期得到治疗，则会增加治疗难度，还可引起各种并发症，处理起来就比较棘手了。

问题 10：为什么很多人认为梅毒不容易治愈呢？

梅毒是一种经典性病，这是因为它有多种皮肤表现、可有很长的病程(数十年之久)，所以有人可能会认为它比较难治或属于不治之症。

其次，梅毒螺旋体抗原血清试验(包括 TPPA 或 TPHA)在治疗以后很少变化，可持续阳性，让一些患者产生梅毒不容易治愈的感觉。事实上，不能简单地认为 TPPA 或 TPHA 阳性就是梅毒没有治愈。梅毒只要及时接受治疗，完全可以治愈。

问题 11：哪些情况下可能会传播艾滋病病毒？

专家观点

艾滋病的传播途径主要有经性行为传播、血液传播和母婴传播等，不会通过蚊虫叮咬等方式传播，与患者一起进餐也不会传播。

详解

艾滋病病毒存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁和伤口渗出液中。

传播途径主要有经性行为、血液和母婴传播等。输入被艾滋病病毒污染的血液或血制品、共用静脉吸毒针具、与艾滋病病毒感染者共用剃须刀、牙刷也可传染艾滋病。

Q: 蚊子能够吸艾滋病病毒(即 HIV)感染者的血液, 如果同一只蚊子叮了健康的人, 根据血液传播的道理, 不是会传染吗?

A: 实践证明蚊子不会传播 HIV, 可能有以下几个原因: ①HIV 在蚊子体内会死亡。疟疾可以通过蚊子传播, 但其病原体可以在蚊子的消化道内复制。而 HIV 不能。HIV 会进入昆虫的胃里, 因其胃内的消化作用而死亡。事实上, HIV 只能在人体细胞内生存。

②即使蚊子叮咬了 HIV 感染者, 其口器上的 HIV 数量远不足以感染它叮咬的下一个人; 另外, 蚊子若在叮咬人时被拍死, 从被叮咬的皮肤创口进入人体内的 HIV 数量仍远不足以引起感染。③蚊子吸的血进入了其消化道内, 蚊子再次叮咬时, 并不会将吸入的血吐出。④在蚊子很多且 HIV 感染发病率高的地区, HIV 感染者与其父母、兄弟姐妹常年生活在一起, 但科学家并没有发现因为蚊虫叮咬而使其亲属感染 HIV。

附录 9：艾滋病预防知识

概述

- 艾滋病的医学全名：获得性免疫缺陷综合征（英文缩写 AIDS），是由艾滋病病毒感染引起的一系列严重传染病；
- 艾滋病毒（人类免疫缺陷病毒 HIV）侵入人体后破坏人体免疫系统，使人体发生一系列感染和肿瘤等导致死亡；
- 艾滋病毒对外界环境的抵抗力较弱，高温、干燥、常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。

中国艾滋病状况和相应需求

- 流行范围广。我国 1985 年 6 月发现第一例艾滋病病人，此后疫情持续蔓延。艾滋病在全国各地存在；
- 发病和死亡严重。卫生部发布的资料显示，截至 2006 年 10 月 31 日，全国历年累计报告艾滋病 183733 例，其中艾滋病病人 40667 人，死亡 12464 例。吸毒和性传播是主要的传播途径，分别占 37% 和 28%，既往采供血传播占 5.1%，母婴传播 1.4%；新发疾病艾滋病的感染中，经性传播占第一位（50%），注射吸毒占第二位，占 49%，母婴传播占 1.6%
- 疫情从高危人群向一般人群传播。艾滋病病毒通过吸毒者、性工作者、同性恋者、性病患者等高危人群传播给他们周围的人群包括配偶等，并进一步通过母婴传播导致新生儿的感染。暗娼的感染率超过 1%，男同性恋感染率 1—4%，个别地区孕产妇、婚检及临床检测人群中的艾滋病病毒感染率达到或超过 1%，已达联合国艾滋病规划署界定的高流行水平。

中国艾滋病状况和相应需求——艾滋病严重的省份

- 河南省（卖血）
- 云南省（吸毒）
- 广西（吸毒）
- 新疆（吸毒）
- 广东（性传播）
- 四川（吸毒和性）

- 安徽（卖血）
- 山西（卖血）
- 湖北（吸毒、性）

艾滋病在中国流行特点

- 艾滋病疫情仍呈上升趋势
- 艾滋病病人人数增多
- 艾滋病流行呈聚集性分布
- 艾滋病病毒感染者和病人主要分布在农村
- 艾滋病病毒感染者和病人主要为青壮年
- 艾滋病病毒感染者和病人主要男性，女性比例在增加
- 经注射吸毒感染仍为主要传播途径，吸毒人数仍在增加
- 经性感染人数不断增加

我国艾滋病的流行阶段

第一阶段：传入期 1985-1988 年

7个省报告 HIV 和 AIDS

4名血友病人

外国人和海外华人

第二阶段：扩散期（1989-1993 年）

扩散到 21 个省

大多数在沿海省份和大城市

在注射毒品者中发现（云南）

第三阶段：增长期（1994-现在）

31 个省发现 HIV/AIDS

28 个省在注射毒品者中发现

中部地区在有偿供血员中发现

大部分省发现经性途径传播

母婴传播病例已经发现

艾滋病病程分期

- 急性感染期（窗口期）：约 2-12 周，感染了病毒，但血液中检测不出抗体，有传染性。应该在危险行为 3—6 个月后进行检测
- 潜伏期：2-10 年，感染者外表和正常人一样，但病毒大量繁殖；
- 艾滋病前期：出现全身症状和非致命性感染
- 艾滋病期：免疫功能崩溃，出现严重的全身症状

艾滋病的传播途径

- 血液传播：共用注射器吸毒、输入感染的血液和血液制品；
- 性交（同性、异性）传播：是主要传播途径；
- 母婴传播：30%感染艾滋病病毒的妇女会通过妊娠、分娩、哺乳传染给婴儿；
艾滋病病毒存在人的体液中，传播需要一定的数量、质量、体液交换。

这些行为会传染吗？

自慰、卖血、义务献血、共用餐具、与多个性伴发生不使用安全套的性交、蚊虫叮咬、共用刮胡刀/牙刷、接吻、用未经消毒的器械文身、共用针头和注射器、共用针具吸毒、接受未经检验的血液制品、共用坐式马桶、咳嗽、打喷嚏、与艾滋病感染者互相抚摩、与艾滋病感染者握手、艾滋病感染者怀孕、分娩、生育；

如何预防艾滋病？

- 洁身自好，保持唯一性伴侣；
- 减少性伴，作到每次性关系都要坚持正确使用安全套；
- 拒绝毒品，使用一次性注射器，避免与他人共用注射针具；
- 必须输血时，血液及血制品应该是经艾滋病病毒检验合格的。

附录 10: 乡村妇女健康学堂辅导员提高班通讯录

序号	姓名	性别	职务	单 位	联系方式
01	高倡良	男	副局长	镇安县卫生局	13509148100
02	徐 侠	女	副镇长	镇安县米粮镇政府	13991563108
03	朱尧峰	男	防疫专干	镇安县米粮镇中心卫生院	13038531126
04	蒋 玲	女	妇幼专干	镇安县米粮镇中心卫生院	0914-5203438
05	朱正军	男	副镇长	镇安县回龙镇政府	
06	高宗平	男	防疫专干	镇安县回龙镇中心卫生院	13992402982
07	戴敏蕊	女	妇幼专干	镇安县回龙镇中心卫生院	13991405815
08	王 琳	女	妇幼专干	镇安县回龙镇中心卫生院	13488301270
09	王明霞	女	干事	镇安县妇联	
10	陈兴旺	男	副主任	镇安县项目办	13991563125
11	赵 芳	女	项目专干	镇安县妇保院	13038529001
12	刘江鸿	女	健康教育专干	镇安县妇保院	
13	李金霞	女	副主席	山阳县妇联	13399141605
14	杨 霞	女	干事	山阳县妇联	0914-8321823
15	杨 群	女	妇女专干	山阳县银花镇政府	
16	李明龙	男	副院长	山阳县银花镇卫生院	
17	舒雪玲	女	医生	山阳县中村镇卫生院	
18	邢丰秀	女	妇女专干	山阳县中村镇政府	
19	高运学	男	村长	山阳县银花镇泉水湾村	0914-8913170
20	刘长春	男	村长	山阳县银花镇梅子沟村	0914-8968101
21	刘俊才	男	村支书	山阳县中村镇王家碾村	0914-8966427
22	李志富	男	村长	山阳县高坝镇小洛峪沟村	0914-8832178
23	张 敏	女	项目专干	宁夏贺兰县卫生局	13895107096
24	孙凤琴	女	妇女专干	宁夏贺兰县南梁台子管委会	13995115339
25	马秀梅	女	计生专干	宁夏贺兰县南梁台子管委会	

26	马学锋	女	防疫专干	宁夏贺兰县南梁台子卫生院	
27	杨格洁	女	妇幼专干	宁夏贺兰县南梁台子卫生院	13895623360
28	马小娟	女	妇女健教骨干	宁夏贺兰县南梁台子铁东村	
29	任丽君	女	医生	宁夏彭阳县城阳乡卫生院	
30	李淑霞	女	医生	宁夏彭阳县城阳乡卫生院	
31	虎秀娟	女	医生	宁夏彭阳县城阳乡卫生院	
32	韩淑芬	女	妇女健教骨干	宁夏彭阳县城阳乡杨壕村	15809648033
33	杨晓霞	女	妇女健教骨干	宁夏彭阳县城阳乡沟圈村	13629547658
34	韩淑珍	女	干事	宁夏彭阳县妇联	
35	高军平	男	主任	宁夏彭阳县卫生局	13209548298
36	祁 莉	女	干事	宁夏彭阳县卫生局	
37	周安秦	女	主任	玛丽斯特普你我健康服务中心	029-85362011
38	高小贤	女	项目顾问	西安项目办	029-87427076
39	李爱玲	女	项目经理	西安项目办	13991854508
40	金 成	男	项目官员	西安项目办	13991189592
41	田 苗	女	项目官员	西安项目办	13572843646
42	汪子阜	男	项目官员	西安项目办	13991831774
43	杨黎浩	男	大学生志愿者	西安项目办	13519129621