环境与健康通识选修课日志（1-6讲）

作者： 时间：2014-04-07

选修课日志（1-6讲）

环境与健康通识选修课第一讲——水与健康

2014年3月1日 授课人：焦锋 编辑：耿瑞瑾

2014年3月1日，由云南省健康与发展研究会（the Yunnan Health and Development Research Association）环境与健康项目“ 环境与健康通识选修课 ”的第一讲---“ 水与健康 ”在昆明医科大学海源学院（杨林校区）开讲。

该通识课分别涉及水、空气、食品、垃圾、现代生活与健康，以及健康的家6个话题，它们既是环境与健康关注的重点议题，也是当今世界的热议话题，并和每个人的生活息息相关。

本讲是环境与健康通识六讲的头站，项目官员张艺蕴为大家介绍了整个课程的概貌，也为大家透露了本课程的考核方式与最终考试内容。

焦锋老师作为第一讲的主讲人，以他一贯的授课风格，先和同学们详细探讨“ 健康 ”、“ 环境 ”的概念，之后方可进入“ 水与健康 ”。据WHO对健康的定义：健康是生理、心理、社会适应能力达到完好状态。焦老师浓墨重彩地阐释了“ 完好状态 ”是何种状态，应该是好得不能再好的状态，永远都达不到的状态。“ well being ”除了翻译成完好、完美，还可以翻译成“ 幸福 ”。如果把健康翻译为一种幸福状态的话，那么幸福是一个一直在追寻的状态，没有人说“ 我已经很幸福 ”。

水与人的关系，水资源危机，水源类型及其保护，水与疾病是此次讲课的4个核心部分。从“ 古印度文明 ”、“ 黄河文明 ”，到人体内水的含量几乎与地球水含量一致的“ 天人合一 ”的观点，揭示了水与人的紧密关系；从放眼世界水资源“ 咸水多淡水少 ”的现实，到聚焦我国“ 东西部水分布不均 ”的严峻挑战；再从“ 江河湖泊 ”可利用水资源，回到我们身边可利用的水资源类型的找寻，焦老师为同学们展开一幅由古到今、由远及近、由大到小的立体而生动的“ 水与健康 ”的画面。

焦老师以其一向风趣幽默的风格，带领着同学一起思考：水资源应该怎样保护，哪些用水行为会导致生病，不要说“ 节约用水人人有责 ”、而是“ 节约用水我有责任 ”等问题。同时，运用很多案例：如日本水俣病事件是甲基汞污染水源导致的一种严重的疾病；文艺气息的诗词：如“ 你在桥上看风景，看风景的人在楼上看你，明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦 ”说明环境的相对性，万物之间皆有联系；小游戏：如“ 大家来找茬 ”，请大家指出一张生活用水图中不恰当之处，引发联系自己的生活中是否遇到同样问题；实用技术如水净化、水消毒的方法等形式多样的教学方法。

整堂课气氛活跃、内容充实、形式丰富，受到大多数同学的好评，他们还意犹未尽地在答题纸上写道，希望能多上几次焦锋老师的课程，也希望以后的课程能够有更多的实用案例和视频就好了。

受到好评的课程是成功的开始，能够把我们想要传达的理念埋入同学们的心中，是我们一直努力的方向。

环境与健康通识选修课第一讲——水与健康.doc

环境与健康通识选修课第二讲——空气与健康.doc

环境与健康通识选修课第三讲——垃圾与健康.docx

环境与健康通识选修课第四讲——食品与健康.doc

环境与健康通识课第五讲——现代生活与健康.docx

环境与健康通识选修课第六讲——健康的家.docx

云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support：Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868