

# 教师健康 指导手册

(第三版)

主编◎郭义 史丽萍



送健康  
是给教师最好的关爱!

超值附赠全彩人体经络穴位图、耳穴图

中国医药科技出版社

# 教师健康

## 指导手册

（教师版）

教育部 教育部



教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部

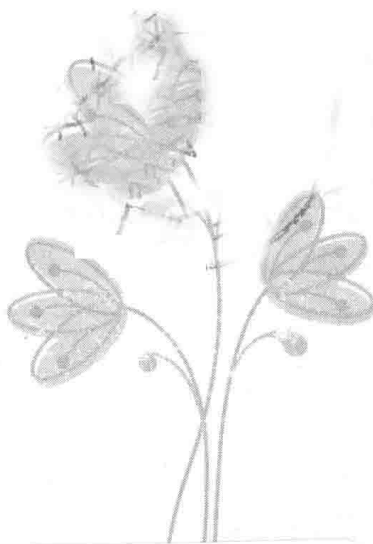
教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部

# 教师健康 指导手册

JIAOSHI JIANKANG ZHIDAO SHOUCHE

(第三版)

主编 郭 义 史丽萍



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

教师是人类灵魂的工程师，本书是专为教师健康保驾护航的指导手册，从健康知识、日常保健、工作保健到亚健康、疾病的防治，都准备了翔实贴心的内容。教育的过程不是牺牲，而应是享受；教育的宗旨不是痛苦的重复，而应是快乐的创造。关爱健康，关爱教师，谨以此书献给辛勤工作在教育战线上的教师们，祝你们健康快乐。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

教师健康指导手册 / 郭义，史丽萍主编. — 3 版. — 北京：中国医药科技出版社，2014. 9

ISBN 978-7-5067-6911-2

I . ①教… II . ①郭… ②史… III . ①教师—保健—基本知识  
IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 162040 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 17 <sup>1</sup>/<sub>2</sub>

字数 264 千字

版次 2014 年 9 月第 3 版

印次 2014 年 9 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6911-2

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 编委会

---

主 编 郭 义 史丽萍

副主编 (以姓氏笔画为序)

王 超 刘佩东 张 阔

徐 媛

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁沙沙 于海龙 王振国

刘 丹 刘华朋 刘宝虎

刘昱材 杜 凯 余楠楠

陈 波 胡书香 洪寿海

郭 扬 徐菲鹏 高丽丽

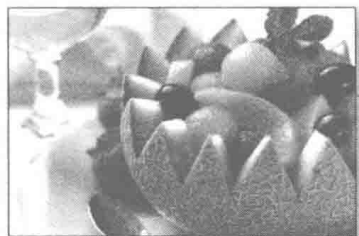
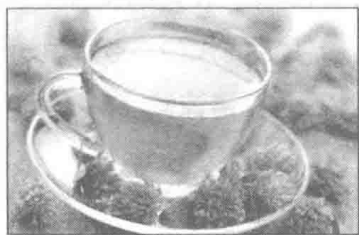
---

## 前言

健康，是人类为之不懈奋斗的主题，是提高生命质量的资本，是事业的基石！

随着现代科学技术的不断发展，人民生活水平的日益提高及医疗条件的逐步改善，健康在人们生活中的地位及重要性前所未有地凸现出来，人们对自我身心健康渴望的热切度也不断升温。正如联合国大会曾提出的：健康是人类的基本权利，卫生服务的重点应从城市转向农村，应从重视高技术治疗转向普及预防保健；努力提高居民的文化教育水平、营养水平和生活水平；力破卫生事业狭隘的部门封闭状态，要求社会各部门积极参与实现“人人健康”的全球战略目标。

虽然健康是人们关注的焦点，但在教育系统，“亚健康”正在迅速蔓延。教师由于长年处在教学科研第一线，紧张繁忙，充满竞争的工作环境，高强度的工作状态，必然严重影响教师的生活节奏和质量。“开夜车”几乎是教师中存在的普遍现象，更不用说有规律地坚持身体锻炼了。这种现状给教师的身心健康带来了难以挽回的巨大损失。据不完全统计，我国知识分子的平均寿命比全国人均寿命低约 10 岁。教师的健康状况呈逐





年下降趋势，令人担忧。

中医学非常重视对疾病的预防，强调预防保健，防患于未然。本书以中医学的视角谈论了教师日常生活、工作中的养生保健知识和教师职业病的防治等。针对性强，通俗易懂，突出中医调养特色，是改善教师生活质量，调养身心健康的重要参考书。

教育的过程不是牺牲，而应是享受；教育的宗旨不是痛苦的重复，而应是快乐的创造。关爱健康，关爱教师，珍爱生命，提高健康水平，提高生命质量。愿本书能对人类灵魂的工程师——教师的健康有所帮助。

由于方药的使用需在专业医生的指导下处方用药，为避免药物滥用，本书只标明处方之成分，不注明处方各药的用量。

本书特别超值附赠彩色穴位定位图（人体经络穴位图、放大的头部经络穴位图及耳穴定位图），以便大家寻找疾病防治篇中使用的穴位定位。由于编写时间仓促，书中参考文献未能详尽注出，若有遗漏，敬请谅解。

编者

2014年教师节前夕

# 目录

各位老师，在本篇中您将了解到“健康”的真正含义。世界卫生组织给健康提出的10条标准，方便您对自我的健康状态进行了解，而健康的“四大基石”可以帮助各位教师朋友达到健康的状态。现在，就请您打开第一篇，开启您的健康之旅吧！

## 健康知识篇

- 健康新理念 / 002
- 没病等于健康吗 / 002
- 健康的确切含义 / 003
- 健康的相关标准 / 003

## 教师健康与饮食 / 008

- 健康饮食原则 / 008
- 健康饮食习惯 / 009
- 四季饮食 / 012
- 教师饮食选择 / 013
- 也谈茶酒 / 015

## 教师健康与睡眠 / 019

- 睡眠的生理过程 / 019
- 合理的睡眠模式 / 020
- 健康睡眠原则 / 020
- 健康睡眠忌宜 / 021
- 影响睡眠质量的因素 / 023
- 睡眠障碍 / 027

## 教师健康与运动 / 029

- 中医运动养生理论 / 029
- 运动养生方法 / 030

## 日常保健篇

尊敬的教师朋友们，在日常保健篇中您将了解到从日常生活中怎样进行简单的保健，包括怎样做一个健康的饮食规划？怎么保证一个良好的睡眠？怎样将运动和健康养生结合起来？以及怎样应用日常简单的药物？让健康理念贯穿您的生活，呵护您的生活。





## 教师用药须知 / 033

药物选择 / 033

药物使用 / 035

辛劳的教师们，在繁忙的工作中您也许忽略了自己的身体健康。您有没有想过：每天工作的环境可能存在空气污染，办公常用的办公设备正威胁着您的健康。如何在工作中拥有健康，如何在工作中做到自我保健，我们即将向您提出建议。

## 工作保健篇

### 办公室环境与健康 / 040

办公室可能存在的空气污染 / 040

计算机可能带来的电磁辐射 / 041

其他办公设备的危害及防护 / 042

小心夏季空调病 / 042

### 女教师的特殊保健 / 044

月经期的自我保健要点 / 044

妊娠期自我保健要点 / 045

哺乳期自我保健要点 / 047

更年期自我保健 / 048

### 教师的定期体检与健康 / 050

健康体检的必要性 / 050

常规体检的科室、内容及注意事项 / 051

中老年教师的常规检查项目 / 052

### 亚健康 / 056

亚健康的含义 / 056

造成亚健康的原因 / 057

亚健康的症状表现 / 059

亚健康状态的主要形式 / 059

亚健康的危害 / 060

## 亚健康防治篇

随着现代社会生活节奏的加快，高强度的工作给教师的生理和心理都造成了不小的压力，教师们的亚健康问题日益凸显。有关调查数据表明，七成教师处于亚健康状态。什么是亚健康？如何进行亚健康的自我测评？如何进行亚健康的自我防治？本篇将详细向您说明。

**亚健康与教师 / 062**

- 亚健康“青眯”教师 / 062
- 中年教师是“最爱” / 063
- 教师亚健康的主要症状 / 064

**亚健康的防治 / 065**

- 中医对“治未病”的认识 / 065
- 亚健康状态的自我测评 / 066
- 亚健康的防治 / 067

**教师职业病 / 070**

- 视疲劳 / 070
- 过敏性鼻炎 / 074
- 咽炎 / 080
- 声带小结 / 088
- 支气管炎 / 092
- 颈椎病 / 97
- 颈肩部肌筋膜炎 / 107
- 肩周炎 / 114
- 书写痉挛症 / 122
- 胃炎、胃溃疡 / 129
- 肠易激综合征 / 134
- 腰椎间盘突出 / 141
- 腰肌劳损 / 149
- 下肢静脉曲张 / 156
- 痔疮 / 161
- 便秘 / 166
- 慢性疲劳综合征 / 175

**疾病防治篇**

教书育人是一项艰苦细致的工作，使您的身体难免出现一些小问题。如何避免教师们的职业病？面对一些常见的疾病您如何做到自我防治？女性教师应该怎样呵护自己的健康？在您心理出现问题时又应该怎样健康面对？读了本篇之后，相信您会有所收获。



## 常见疾病的教师防治 / 183

脑血管病 / 183

心血管病 / 192

肿瘤 / 204

糖尿病 / 212

感冒 / 217

偏头痛 / 222

口腔溃疡 / 225

消化不良 / 228

失眠 / 232

## 女性教师相关疾病的防治 / 237

痛经 / 237

乳腺增生 / 242

更年期综合征 / 248

妇科炎症 / 254

## 教师心理健康的调护 / 261

教师心理健康 / 261

教师常见心理问题 / 263

缓解教师心理问题的建议 / 265

# PART 1

## 健康知识篇



各位老师，在本篇中您将了解到“健康”的真正含义。世界卫生组织给健康提出的10条标准，方便您对自我的健康状态进行了解，而健康的“四大基石”可以帮助各位教师朋友达到健康的状态。现在，就请您打开第一篇，开启您的健康之旅吧！



## 健康 新理念

### 没病等于健康吗

教师大多每年都有健康体检，为的是保障大家的健康，及早发现疾病，做到早发现，早诊断和早治疗。虽然每年的体检常能够发现少数人可能患了某种疾病，在经过进一步检查后可以确诊。但绝大多数人在体检后经常会得到一个这样的报告结果——各系统未见明显异常。于是，很多人都以为自己身体健康，可以高枕无忧了。其实，未见明显异常是指在此次体检中没有发现可疑的疾病征象，并不表示你是“健康”的。那有人就会说了，这是医生对教师体检的敷衍，不负责任。其实，用于疾病确诊的常规检查只能给你提供“没病”的结论，但没病等于健康吗？当然**不是**。所以医生在常规体检中是不能下“健康”的结论的。疾病与健康之间并没有一条清晰的界线，查不出有病或自我感觉没病并不等于真正意义上的健康。那么究竟什么才是真正的健康呢？

## 健康的确切含义

根据世界卫生组织（WHO）的定义，健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或不虚弱。

## 健康的相关标准

### | 世界卫生组织给健康提出了 10 条标准 |

- (1) 精力充沛，对担负日常生活和繁重工作不感到过分的疲劳与紧张。
- (2) 乐观积极，乐于承担责任。
- (3) 善于休息，睡眠好。
- (4) 应变能力与适应环境能力强。
- (5) 有一定抵抗力，能抵抗一般性疾病。
- (6) 体重适当，身体匀称。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐。
- (8) 头发光泽，无头皮屑。
- (9) 牙齿清洁、无龋齿、不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

### | 健康的四大基石 |

健康四大基石，十六字：第一，合理膳食；第二，适量运动；第三，戒烟限酒；第四，心理平衡。

#### 健康第一大基石 合理膳食

合理膳食十个字：一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。

“一” 每天睡前喝 1 杯牛奶。



“二” 250 ~ 350 克糖类，相当于六两至八两主食。

“三” 3 份高蛋白。一份就是一两瘦肉或者一个大鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者三两鸡和鸭，或者半两黄豆。

“四” 指四句话 “有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱”。

“五” 一天 500 克蔬菜和水果。

“红” 一天一个西红柿，喝少量的红葡萄酒。

“黄” 即红黄色的蔬菜，如胡萝卜、红薯、老玉米、南瓜，红黄色的蔬菜维生素 A 多。

“绿” 指绿茶以及绿色蔬菜。饮料中数茶最好，茶叶中绿茶最好。

“白” 如燕麦粉、燕麦片，能够降低胆固醇、甘油三酯。

“黑” 黑木耳，可以降低血液的粘度，预防心脑血管疾病以及动脉硬化症。

## 健康第二大基石 适量运动

运动做到三个字：三、五、七。

“三” 每次步行 3 公里，时间超过 30 分钟。

“五” 每星期最少运动 5 次。

“七” 运动量达中等量，即心跳 + 年龄 = 170。

## 健康第三大基石 戒烟限酒

吸烟对人体百害而无一利，不仅使人成瘾，还会促发高血压、冠心病，引起气管炎、肺气肿和肺癌等多种癌症等。因此，在任何年龄戒烟，都可获得健康上的真正收益。如戒烟一时有困难，每天吸烟应限制在 5 支以内，逐步减少吸烟量直至彻底戒烟。饮酒要少，经常或过量饮酒则伤肝，容易引起肝硬化，甚至肝癌。一日饮酒量不宜超过 15 克酒精，相当于葡萄酒 60 ~ 100 毫升，白酒 25 ~ 30 毫升，啤酒 0.5 ~ 1 瓶。

## 健康第四大基石 心理平衡

古人说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”可见，心理平衡十分重要，但也最难做到。谁能做到心理平衡，谁就掌握了健康的金钥匙。

心理平衡，要做到“三个快乐”：助人为乐，知足常乐，自行其乐；还要做到“三个正确”：正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的药物是时间，最好的运动是步行。



