



教师健康指南

教师如何远离

JIAOSHI RUHE YUANLI YAJIANKANG

亚健康

北京未来新世纪教育科学发展中心◎编



电子科技大学出版社

✧教师健康指南✧

教师如何远离亚健康

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师如何远离亚健康/北京未来新世纪教育科学发展中心编. —成都:
电子科技大学出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-81114-977-7

I. 教… II. 北… III. 教师—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131607 号

教师如何远离亚健康

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

出 版: 电子科技大学出版社

(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

责任编辑: 张 鹏

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 华北石油廊坊华星印刷厂

成品尺寸: 170mm×230mm 印张 15 字数 367 千字

版 次: 2008 年 9 月第一版

印 次: 2008 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-81114-977-7

定 价: 27.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

写给老师的话

会享受生活,就要把自己看成是一个有血有肉、有情有义的人!就不会看作只是凄苦燃烧、耗尽最后一滴泪的蜡烛;就不会看作只是蠕动着躯壳、痛楚地抽完最后一根丝的春蚕,就会追求快乐的教育,就会享受教育的快乐!

会享受生活,就要关注丰富多彩的生活,就要感受生活的斑斓、时代的风云。就不会循环涂抹教室——办公室——宿舍单调至极的运行轨迹。月光的朦胧、泉水的叮咚、交响乐的优雅、足球场的呐喊……就会融进你的生命!

会享受生活就要会思考。老师不能做机械的操作工,要力求主动地、创新地工作。“捧着一颗心来”,“捧”来的应该是激情、理想;“不带半根草去”,无用的杂草“带”去有什么用!但带着丰富的感受,带着沉甸甸的思索才有价值。

会享受生活就要珍惜自己、善待自己、敬畏生命,用生活点燃生命,力求自己“生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美”。

会享受生活就能还给学生真实的生活,才能培养学生“面对一丛野菊花而怦然心动的情怀”。就会呵护孩子的情感,就能关爱孩子的生命。你关注的目光才会在孩子的心灵升起灿烂的太阳!

美好的生活属于每个人。老师,用你的热情、用你的快乐亲切地拥抱生活吧!让我们一起走近健康!



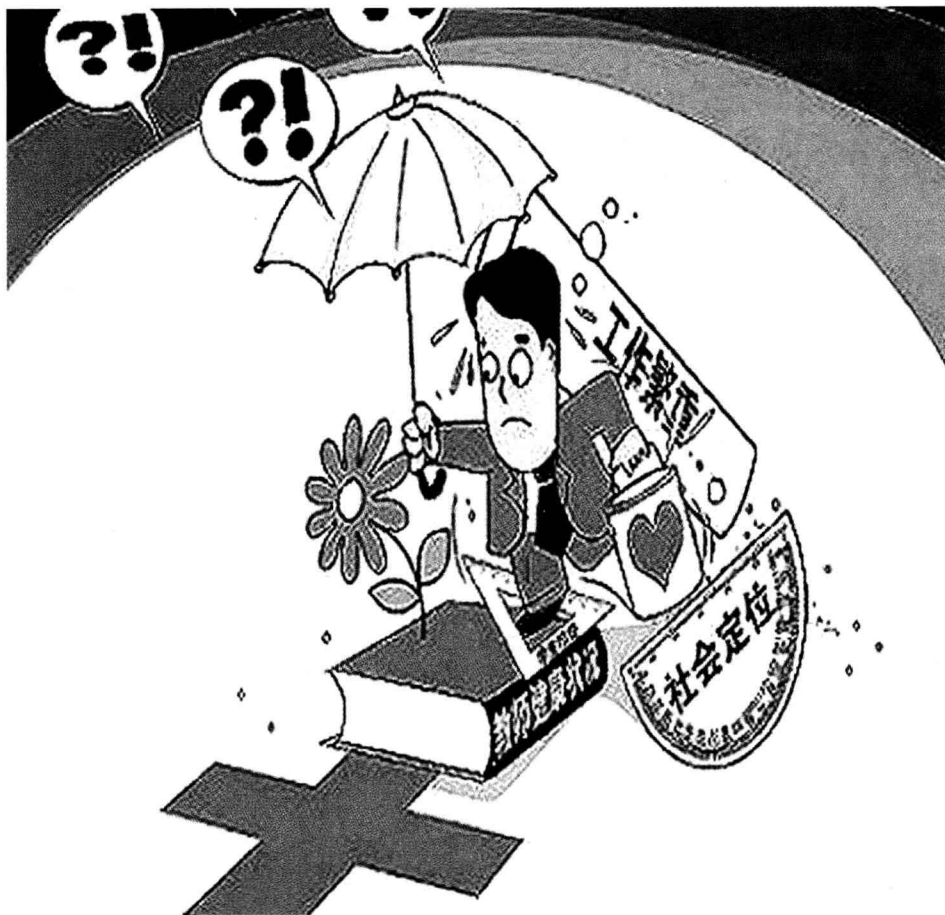
目 录

第一章 解读亚健康	1
第一节 亚健康的内涵	3
第二节 亚健康的提出	4
第三节 亚健康易发人群	5
第四节 亚健康的分类	6
第五节 亚健康的表现	11
第二章 教师与亚健康的亲密接触	14
第一节 教师职业与亚健康	14
第二节 亲密接触之一:慢性疲劳	19
第三节 亲密接触之二:过劳死	35
第四节 亲密接触之三:女教师妊娠期的亚健康	40
第五节 亲密接触之四:女教师更年期的亚健康	43
第六节 亲密接触之五:骨质疏松与亚健康	47
第七节 亲密接触之六:衰老与亚健康	48
第八节 亲密接触之七:空调综合征与亚健康	61
第九节 亲密接触之八:电脑综合征与亚健康	64
第十节 亲密接触之九:网络综合征与亚健康	66
第十一节 亲密接触之十:信息过剩综合征	69
第十二节 亲密接触之十一:电视综合征与亚健康	70
第十三节 亲密接触之十二:手机综合征	72
第三章 如何才能远离亚健康	79
第一节 检查亚健康状态的方法	79
第二节 与亚健康斗争的四大法宝	86
第四章 彻底和亚健康说拜拜	154
第一节 教师健康的外部指标	154



第二节 教师健康的内部指标	164
第三节 中老年教师需要关注的健康指标	171
第四节 教师健康简易测试法	185
第五节 讲求养生之道	211
附录:贴心小提示	224

第一章 解读亚健康



健康是人类追求和探索的永恒主题,也是人类最大的财富。人人享有卫生保健是全球永恒的目标,“健康为人人”,“人人为健康”,人人贡献,人人参与。21 世纪是一个追求心理、生理、社会、环境完全健康的时代。那么究竟什么是健康呢?怎样认识健康呢?下面就让我们一起走近健康。

世界卫生组织(WTO)在成立宪章中对健康的定义是:“健康是身体上、



心理上和社会适应等方面完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。

真正的健康应当包括以下所示的四个方面。

类别	健康标准
身体健康	无病、无伤、无残及良好的体质和体能等
心理健康	人格完整、情绪稳定、自尊、自信、自爱、自知等
社会适应	生理、心理活动行为能适应当时当地错综复杂的环境变化等
道德健康	不损害国家、集体和他人的利益;能辨别善恶、真伪、荣辱等

现代的健康概念应包含上述生理、心理、道德和适应四个层次。凡是能全部达到的人必然是以下“健康十条”的达标者。那么,您又做到了几条呢?

1. 精力充沛,能从容不迫地承担日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好,不易疲劳。
4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。
5. 能够抵御感冒和一般疾病。
6. 体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路、上下楼梯轻松有劲。



第一节 亚健康的内涵

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,现代社会中完全符合以上“健康十条”的人群仅占人口总数的15%,学者们称这些健康人是“第一状态”;被确诊患有疾病属于不健康的人群也占15%左右,称之为“第二状态”;而介于健康和疾病之间的人群占70%,既非疾病也非健康的状态是“第三状态”。这个“第三状态”,就是人们常说的“亚健康状态”,也叫“亚健康”。亚健康是一种动态过程,不会停留在原有状态中。它向着两个方向转变,其一是向疾病状态转化,这是自发的;其二是向健康状态转化,这是需要自觉的,即需要付出代价与努力。这就是说亚健康是可逆的,通过努力可回归健康。

目前认定,躯体上和心理上的不适应感觉,均可以概括为亚健康。衰老、疲劳综合征、神经衰弱、更年期综合症及重病、慢性病的恢复期,均属于亚健康状态范畴。亚健康状态的范畴具体包括下面几点:

1. 泛指心身上不适感觉所反映出来的种种症状,在相当长时期内往往难以确诊的状况。

2. 某些疾病的临床前期表现,如已有心血管、脑血管病、呼吸系统、消化系统和某些代谢性疾病的症状,而未形成明显的病理改变。

3. 一时难以明确其临床病理意义的“症”或“征”,如疲劳综合征、神经衰弱症、忧郁症、更年期综合征等。

4. 某些重病、慢性病虽已临床治愈进入恢复期,却仍然表现为虚弱及种种不适。

5. 在人体生命周期中,衰老引起的组织结构老化与生理功能减退所出现的虚弱症状。



第二节 亚健康的提出

亚健康(Sub-health)是前苏联学者布赫曼教授在 20 世纪 80 年代中期提出来的新概念,距今不过 20 多年的历史。这种似病非病的非健康状态许多人都曾经历过,只是不明白是怎么回事。亚健康是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段,在身体、心理上没有任何疾病,但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

因为亚健康本身没有任何器质性改变,各项检查又无异常,医院常做出非疾病诊断,所以不易引起患者的重视。但是,亚健康状态既然是过渡阶段,说明它不会停滞,而是可以转化的。既可以向健康状态转化,也可以向疾病状态转化。转化的方向取决于出于这种状态者的自我保健措施和自身的免疫力水平。因此,人们应对此引起足够的重视。

亚健康概念的提出并非偶然,源于现代人对健康的注重,同时也是现代人重视在疾病前防范其发生、发展的健康新思维的充分体现。虽然亚健康在症状上表现的是医学领域的问题,但从整体看,对亚健康状态的研究已经成为一个由医学、心理学、社会学、哲学、人文科学等多学科交叉的最前沿的有关人类健康的边缘科学。亚健康理论的提出意味着人们已经开始发现人类长期遭受的莫名其痛的根源,并有解除这种苦痛的希望。

目前,在国际上对亚健康状态的研究和治疗已经进入空前活跃的阶段,并被普遍视为“关心人类心身运动”的重要部分,取得了长足的进展。



第三节 亚健康易发人群

亚健康多为心身性的,心理因素常起主导作用。而且,个体的个性特征也常有着特殊意义。

美国国家疾病控制中心已经认定,具有过分的抱负,敌意感过强的 A 型行为,是促成冠心病形成的独立的高度危险因素。在 39~55 岁的人群中,具有这类行为特征者,若干年后有 10% 将发展成冠心病,而不具有这类行为或这类行为不明显者,患冠心病的比例还不到 3.8%。具有这类行为特征的人还容易发生原发性高血压病、糖尿病等。另一方面,惯于自我克制、情绪低沉、悲观,又不太愿意让负性情绪表达出来者(被称作 C 型行为),其肿瘤发生率比非 C 型行为者高出 3 倍。亚健康所反映出来的种种症状,并不能作为确诊某种疾病的绝对依据,但却预示着各种躯体病变的来临。

亚健康只是笼统的说法,其主要表现和发展结局因人群的地域、生活和工作背景、社会层次、年龄阶段、气质特点的不同而不同,具体情况如以下几个表格所示。

年 龄	特 点
18~40 岁	心身轻度失调呈缓慢上升趋势
40~55 岁	潜临床状态的比例陡然攀高
55 岁以上	进入潜临床状态的明显增多
65 岁以上	大多数人也处于生理性衰老状态



地 域	数 据
某报社中年记者、编辑	70%高血脂,75%脂肪肝
上海高级职称中年知识分子	75%的人处于亚健康状态
北京中关村知识分子	平均寿命 53.34 岁
某医学院 102 名高级知识分子	2 人勉强健康

地 域	特 点
城市	肥胖、高血压病与高脂血症、冠心病、糖尿病、中风
农村	慢性劳损、肌肉关节病变和疼痛、营养不良、慢性感染

从以上表格可以看出:

1. 亚健康状态在中年以后变得明朗化,滑向疾病的步伐迅速加快。
2. 肩负事业、家庭重任的中年人,千万不要轻视亚健康状态。
3. 文化层次较高人群的亚健康几率高于文化层次相对较低人群。
4. 城市与农村因营养及工作性质不同而表现出不同相关疾病。

第四节 亚健康的分类

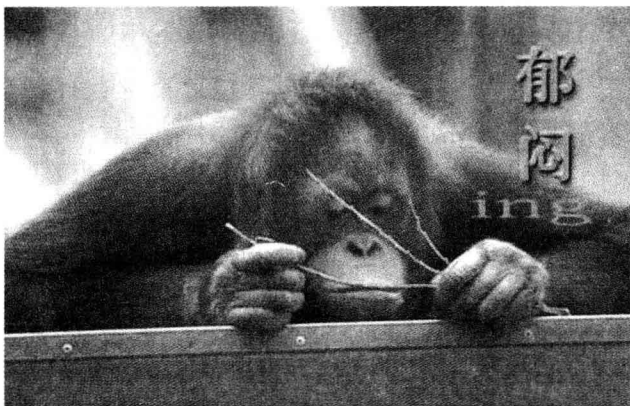
一、身体亚健康

身体亚健康的体征表现较容易为个体自身所体验和理解,也容易为他人所识别,所以首先引起人们注意的便是个体身体的亚健康。

个体身体亚健康的主要表现就是个体总感到身体有些不舒服。这种不舒服,我们可以把它归结为以下几方面,即乏力困倦、肌肉酸痛、失眠多梦、胃肠功能紊乱等。



身体亚健康状态有感觉到的,有感觉不到的;有体验强烈的,有体验微弱的。形式多样,体验各异,但结果都一样,即一点一滴地蚕食着人们的健康,把他们推向疾病,推向苍老、衰竭。身体亚健康存在必然影响个体创造性的发挥,影响个体正常的生活、学习、工作和事业的发展。身体出现亚健康状况的原因很多,目前还未查明。但可以肯定的是功能退化、负担过重、体力透支、休息不够以及其他精神、社会因素都会影响亚健康的产生。因此,要防止和治疗身体亚健康,就要坚持科学的、适度的锻炼和休息,注意养成良好的习惯,建立科学健康的生活方式、学习方式和工作方式。



二、心理亚健康

心理亚健康状态是指以频繁出现的情绪躁动、兴致低落、注意力不易集中、过分敏感或行为能力下降等表现为特征的心理存在状态。



健康的心理是人们健康发展的保证,而亚健康心理则是人们走向失败,甚至犯罪的内在根由。因此,保持健康的心理尤为重要。可是,现实中不少人总感到烦躁、焦虑、妒忌、恐惧、记忆力下降、反应迟钝等,这些都属于心理亚健康。

我们所处的环境是错综复杂的,各种矛盾和冲突总是随时发生。这就必然会引起我们心理活动的不平衡,使得我们的心理总是处于安宁的追求与不安定的现实的矛盾之中,大多数人能顺应这个现实,少数人不能较好地面对矛盾,正视现实,久而久之便有了“心病”,进入了心理亚健康状态。亚健康的心理无处不在,无时不有,各种现实的矛盾和冲突都可能会引起亚健康心理。在家庭生活、情感交流、人际沟通、知识学习、精细操作、创造性劳动等方面,无不使人们体会到困惑、压抑、郁闷等不健康的心理感受,从而使家庭生活失调、工作效率低下、学习成绩滑坡、人际交往困难等不良的现象频频出现,严重妨碍了生活、学习、工作。

三、情感亚健康

在这个信息迅猛发展的今天,手机、互联网的迅猛发展让我们生活在这个时代的人比以往任何时代在建立情感对象的途径与范围方面更加深刻与广泛。与此同时,我们的情感生活也就更加自由,与此相伴的,却大量存在着好多导致情感亚健康的

不良因素。炽热的情感是人的社会性的主要表现,如何正确地表达和实现情感,是人的社会生活和现实内容。但在社会化程度加速发展的今天,人们却普遍地感到和看到冷漠、无望、溺爱、疲惫、机械,以及婚外情、早恋等,这便是情感亚健康。

情感亚健康不仅存在于男女之间、同辈之间,而且存在于代与代之间、





同事之间。只要人与人相处,就不可避免地发生这样或者那样的情感。一旦这些情感出现不良刺激或者感情偏差的时候,长期如此人就会处于情感亚健康状态。教师在工作中经常遇到与校长、同事和学生之间的人际关系。稍微处理不当就会影响正常的情感生活,影响家庭、单位和社会的人际关系,对自己、对他人都会造成不应有的伤害。

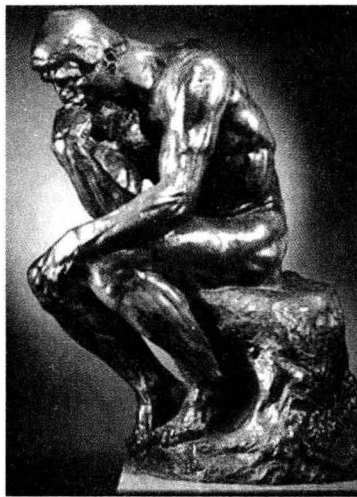
处于这种状态的教师,要想尽快走出情感亚健康,就一定要进行情景转移与认知调整,并适当参加社会活动等,力求情感生活的真实、平静和丰富。

值得注意的是“第四类感情”。这种情感存在于异性之间。它的分量往往介于友情和爱情之间,有点像文艺作品描述的“红颜知己”或者“琴瑟知音”。这种感情使相当一部分现代男女陷入困惑和难以自拔的境地。它往往使人的精神有时兴致勃勃,有时萎靡不振。希望教师朋友能够警惕这类情感的发生。

四、思想亚健康

思想亚健康是指人们在世界观、人生观、价值观上存在着不利于自己和社会发展的偏差等,很多人在不同的时空条件下都有过思想亚健康。思想亚健康多表现为嫉妒、多疑、心胸狭窄、贪得无厌、牢骚满腹、斤斤计较等。

由于这种亚健康思想隐藏在心灵深处,在不转化为具体的行动的时候别人很难发现。所以,如果哪个人的思想处于“亚健康”状态,自己又不及及时反省剖析,久而久之,难免病情加重。



许多“思想亚健康”者自以为小疾无恙,放之任其发展,或者虽然深知其危险,却常常不能抵御外界的诱惑,给自己带来情感纠纷,引发情感亚健康。

产生思想亚健康的主要原因是由于人们的学习不够、错误选择接受、社会默化、从众、思维方法不科学等造成的。思想亚健康的存在,影响人们的



正确决策、评价、实践,影响人们创造性的有效发挥。

解除思想亚健康,可以从以下两个方面入手:一要重视,萌芽状态时尽可能消灭;二要摆正心态,保持一颗平常心。

五、行为亚健康



在我们周围经常可以发现这样的现象:有的人行为失常、无序,这就是亚健康中的行为“亚健康”。行为“亚健康”分为自觉与不自觉两种。有的人对自己行为的管理和控制的能力和

经验较差,导致个体对自己行为的失控、错控,就会容易发生如下场景:有的人在大众场合大声喧哗,旁若无人;有的人在公共场所衣冠不整,行动随便;有的人随地吐痰,乱扔果皮等等。

行为“亚健康”状态的存在,不论发生在何时何地都会对个体自身的发展及群体和社会的发展产生负面影响,因此一定要对“亚健康”行为进行限制、诱导、矫正、治疗,以此来号召全社会建立文明、健康、科学的生活方式和工作方式,养成文明、健康、科学的行为习惯,让每一个行为都体现时代精神。



第五节 亚健康的表现

亚健康的表现错综复杂,不同原因引起的亚健康,其表现不一样,常见的亚健康表现归纳起来为“三低一下降”。

表现	具体症状
活力降低	早起懒床;走路抬不起腿;不想参加社交活动;懒得讲话;托腮发愣;说话、写文章不时出错,思路中断;食欲差、饭菜没有滋味;吸烟、饮酒有增无减;耳鸣、目眩;哈欠不断;入睡困难、易醒多梦;脱肛、痔疮
反应能力降低	血脂、血压、血糖、血尿、血黏度异常波动
适应能力降低	热不得:气温稍微高就满头大汗,甚至托虚、中暑。冷不得:春、秋两季,气候多变,易患伤风感冒及肺炎。吃不得:消化功能差,多吃易消化不良,甚至腹痛、腹泻。饿不得:一饿常常出现面色发白,满头大汗、低血糖等状。睡不得:换一个地方翻来覆去失眠,适应能力很差
免疫功能下降	牙周炎复发;口腔黏膜溃疡;鼻腔干裂、鼻前庭炎、鼻前庭疖;眼睑炎,表粒肿;感冒不断

身体亚健康的表现

类别	具体症状
心病不安,惊悸少眠	心慌气短,胸闷憋气,心烦意乱,惶惶无措,夜寐不安,多梦纷纭
汗出津津,经常感冒	自汗、盗汗、出虚汗,怕冷,易感冒
舌赤苔垢,口苦便燥	舌尖发红,舌苔厚腻,口苦、咽干,大便干燥、小便短赤
面色有滞,目围灰暗	面色无华,憔悴;双目周围,特别是眼下灰暗发青
四肢发胀,目下卧蚕	晨起或劳累后足踝及小腿肿胀,下眼皮肿胀、下垂
指甲成像,变化异常	指甲卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰凸凹残、甲面白点
潮前胸胀,乳生结节	妇女在月经到来前三天,四肢发胀、胸部胀满、胸胁串痛,妇科检查,乳房常有硬结