



文/迟庆霞 马晓佳

图/王莹 杨儒轩 赵艳娜

# 教师的健康四季

——送给老师的四季养生手账



 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 教师的健康四季

——送给老师的四季养生手账



文 迟庆霞 马晓佳  
图 王莹 杨儒轩 赵艳娜

图书在版编目 ( CIP ) 数据

教师的健康四季——送给老师的四季养生手账 / 迟庆霞, 马晓佳编著; 王莹, 杨儒轩, 赵艳娜绘. -- 青岛: 青岛出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5552-5500-0

I. ①教… II. ①迟… ②马… ③王… ④杨… ⑤赵… III. ①教师-养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 117428 号

书 名 教师的健康四季——送给老师的四季养生手账

文字作者 迟庆霞 马晓佳

插画作者 王 莹 杨儒轩 赵艳娜

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 袁 贞

封面设计 潘 婷

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 8

字 数 50 千

图 数 126 幅

印 数 1-6000

书 号 ISBN 978-7-5552-5500-0

定 价 36.00 元

老师：  
您辛苦啦



一生播种智慧与希望，  
祝愿老师们幸福安康！

# 教师的健康四季

——送给老师的四季养生手账



文 迟庆霞 马晓佳  
图 王莹 杨儒轩 赵艳娜

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE





# 春

天街小雨润如酥，  
草色遥看近却无。  
最是一年春好处，  
绝胜烟柳满皇都。

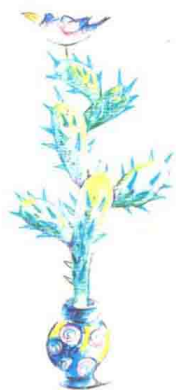






立春节气，阳气生发，人体内气机转换也与之相应，这个时候要充分利用、珍惜春季大自然之“发陈”，借阳气上升、万物萌生、人体代谢旺盛之机，通过适当的调摄，使春阳之气得以宣达，代谢机能得以正常运行。从情志方面来说，这个时候要力戒暴怒，保持积极乐观的心态。







焦虑、烦躁不安的情绪可以触发偏头痛，而偏头痛的痛苦体验也会使患者更加焦虑。这是由于偏头痛与掌管人情绪、记忆等的大脑边缘系统关系密切。大脑边缘系统同时还受嗅觉的影响，比如嗅到喜欢的香味时会情绪高涨、兴奋，嗅到厌恶气味时会感到烦躁、不适。因此，嗅苹果香味可以缓解偏头痛。







春天宜晚睡早起，多到室外活动，这样能使人精力更加充沛。春天还要特别注意防风御寒，养阳敛阴。尤其是初春时节，天气时冷时热，衣服不可顿减，过早脱去冬衣容易引发呼吸系统疾患。所以说，“春捂秋冻”还是有一定科学道理的。

年 月 日





运动补水应分为前、中、后三个阶段：运动前，可以适当饮水，但不宜过多，以不超过300毫升为佳；运动中，每10~15分钟间断补充100~150毫升的水；运动后，不要立即饮水，可以休息5~10分钟，等心率逐渐趋于正常的时候再饮水，而且要少量多次，饮水量一次不要超过200毫升。



年 月 日





雨水节气，宜养脾胃。饮食上应少酸多甜，可选择韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、甘蔗等。另外，应注意起居有常，劳逸结合，根据气候逐渐调整作息。

