

教师健康手册

——献给敬爱的老师的健康宝典

黄秀蓉 韦斯 卢婷婷 主编



中国人事出版社

教师 (411) 目录页 8/10



中国人事出版社出版

(北京·三里河·邮编100031)

电话：010-68211111

邮编：100031 电子邮箱：hrp@hrp.com.cn

地址：北京市三里河·邮编100031

电话：010-68211111 传真：010-68211111

邮编：100031 电子邮箱：hrp@hrp.com.cn

网址：http://www.hrp.com.cn

发行：中国人事出版社

地址：北京市三里河·邮编100031

中国人事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教师健康手册 / 黄秀蓉等主编. —北京: 中国人事出版社, 2006. 8

ISBN 7-80076-755-8

I. 教... II. ①黄... ②韦... ③卢... III. 教师—保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 098287 号

中国人事出版社出版

(100101 北京朝阳区育慧里 5 号)

新华书店经销

陕西海兰印务有限责任公司印刷

*

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

开本: 640 × 960 毫米 1/16 印张: 17

字数: 270 千字 印数: 1-3000 册

定价: 25.00 元

版权所有 翻版必究

如有印装错误, 请致电 029-82082999

前 言

2001年,北京市人口平均寿命78.85岁,但知识分子平均寿命要低于该数字。其中,教师的寿命偏低。

湖北医科大学卫生经济研究所公布的调查结果表明:恶性肿瘤、心脑血管病的死亡率占湖北高校教师死亡总人数的70.88%,高出全国同比平均水平62.11%近9个百分点。

广东省教育工会的调查显示:广东高校教师大约1/10的人处于基本健康状态,1/5的人处于各种疾病状态,剩下约7/10的人处于亚健康状态。值得注意的是,在教师亚健康人群中,有约1/3的人处于重度亚健康,即疾病的边缘状态。

在教师教给学生为人、生存之道时,是否想到过怎样呵护自己脆弱的生命?当社会称赞教师是春蚕、是蜡烛,牺牲自己,奉献于人时,是否想到过该怎样切实地关心、爱护他们的身心健康?

印度《五卷书》说,在地球上没有什么收获比得上健康。可见健康对于一个人是何等的重要!没有健康,何谈快乐幸福的生活;没有健康,何谈为太阳底下光辉的事业奋斗;没有健康,何谈教书育人培养祖国的未来和希望。健康是生命力的主要源泉,是生活的原动力,是成就事业的先决条件,它于社会、单位、家庭、个人都有着不可估量的重要意义。

把健康与生活、工作、事业结合起来,创造美好的人生。

人来自于自然,应具有自然的本性,科学使我们走出洪荒,并享受自然赋予我们的一切,让我们享有空气、阳光、雨露;享有海洋、高山、冰雪;享有奔腾的热血、强健的肌肉、开阔的胸膛;享有奔跑如飞的感觉、大汗淋漓的畅快;享有强健

的身体才会拥有的充实的灵魂,能从粗茶中品出甘甜,能从淡饭中尝出米香,能于运动中感受力量,能于心平气和中心感悟生命。

崇尚健康,这才是生命之所在。

我们终于可以正确地理解哲人说的话“第一是健康,第二才是财富。”身体健康才是最大的幸福!健康是无价之宝!

而健康最根本、最重要的问题,就是观念的转变。就是要讲究文明健康的生活方式、工作方式。我们讲五句话,二十个字:“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。”这是健康的五大基石。各位教师读完本书后,将进一步掌握健康常识,实现健康科学的工作、生活方式,而这正是我们编写本书的宗旨。

本书将以上观念渗透于全书的每一个角落:教师健康新观念、亚健康、教师日常生活保健(科学饮食、科学运动、合理用药、办公场所保健、日常起居)、教师的心理健康、摆脱疾病困扰。相关专家看后赞这是一本优秀的科普读物。

教师的健康是我们的心愿,也是教育管理者的责任,更是全社会的责任。如果本书能为教师实现健康生活起到一点点作用,我们将深感欣慰。

祝愿天下老师,幸福、健康、快乐!

编者

目录

第一章 教师健康新观念	(1)
第一节 教师健康现状	(3)
十种健康警示	(3)
教师健康调查	(5)
第二节 健康新概念	(8)
第三节 立体健康观	(11)
预防重于治疗	(11)
健康五大基石	(12)
第二章 实战亚健康	(19)
第一节 认识亚健康	(21)
何谓亚健康	(21)
亚健康认识误区	(22)
教师中多半有亚健康	(24)
亚健康的五大成因	(24)
亚健康的五大危害	(28)
第二节 亚健康早知道	(29)
常见亚健康综合征	(29)
自测亚健康	(31)
自测心理性亚健康	(32)
焦虑是否困扰您	(34)
第三节 摆脱亚健康有办法	(35)
直觉思维法防治亚健康	(35)

亚健康心理治疗处方	(36)
亚健康的中医饮食疗法	(38)
防治“疲劳综合征”的饮食调理法	(39)
第三章 教师日常生活保健	(49)
第一节 教师的科学饮食	(51)
教师的“膳食指南”	(51)
教师如何安排一日三餐	(52)
教师的饮食习惯与健康	(54)
主食太少危害多多	(56)
改掉饭后的坏习惯	(58)
“男奶女浆”有道理	(59)
不宜空腹食用的食品	(61)
吃对水果保健防病	(61)
科学饮水有益健康	(63)
饮食的红黄绿白黑	(65)
细嚼慢咽好处多	(66)
调节饮食缓解紧张情绪	(68)
教师熬夜时的营养	(69)
女教师月经期饮食调整	(70)
更年期女性的营养需要	(71)
教师宜常食的食物	(73)
维护血管健康的食物	(74)
第二节 教师的科学运动	(75)
运动是获得健康的最佳“药物”	(75)
怎样让运动持之以恒	(77)
有氧运动与无氧运动	(78)
夏季运动注意事项	(79)
冬季运动注意事项	(80)
晚上运动注意事项	(80)
教师怎样掌握运动的“度”	(81)
必不可少的“热身”	(82)
感冒了,不要再坚持锻炼	(83)
晚练胜于晨练	(84)

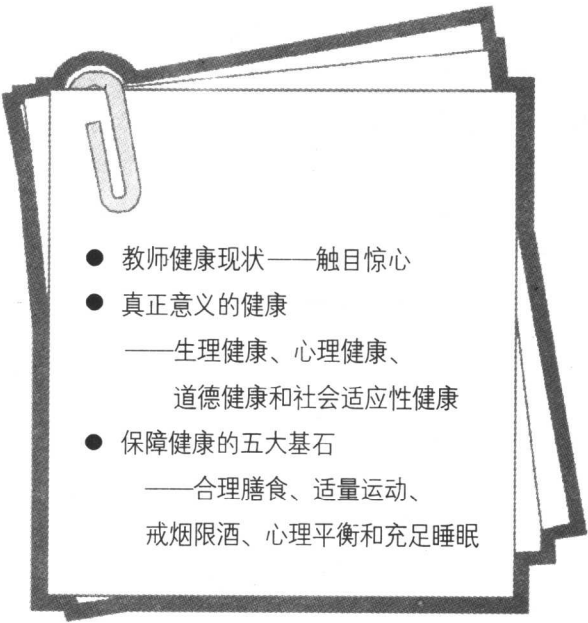
偶尔运动等于暴饮暴食	(85)
久坐者健身法	(86)
颈背腰部健身法	(86)
教师走楼梯健身法	(88)
教师步行健身法	(89)
教师跑步健身法	(90)
教师骑自行车健身法	(92)
赤脚走路,健康多多	(93)
倒走倒跑保健康	(94)
让散步与您同行	(95)
忙里偷闲,不忘活动活动	(97)
因病而异,适当运动	(98)
预防运动损伤很重要	(99)
教师如何处理运动损伤	(100)
第三节 教师的合理用药	(101)
常用药品的保存	(101)
如何判断药品变质	(102)
药该怎么用更好	(103)
哪些药不能同时服用	(103)
教师家庭小药箱	(105)
服药时间与进食的关系	(106)
哪些药长期使用后不能突然停药	(106)
使用抗生素应注意事项	(107)
中药与西药合用安全吗	(108)
中药的特殊服用方法	(108)
饮食影响药物疗效	(109)
服药要忌茶	(111)
服药期间不宜饮酒	(113)
吸烟对药物作用的影响	(114)
教师要慎用的药物	(115)
第四节 教师的办公场所保健	(116)
保持教室通风	(116)
避免粉尘侵害	(117)

正确处理实验室污染	(119)
电脑与教师健康	(120)
复印机与教师健康	(126)
电话与教师健康	(127)
空调与教师健康	(129)
第五节 教师的日常起居	(130)
拥有一副健康的牙齿	(130)
正确洗脸可以保持容颜亮丽	(132)
科学洗头法	(133)
慎用染发剂	(133)
请爱护您的教具——嗓音	(134)
伏案午睡无益健康	(136)
别等疲劳才休息	(137)
枕头与健康	(139)
有害眼镜	(140)
戴隐形眼镜要严防角膜感染	(141)
起床后别急着叠被子	(143)
晨饮一杯水	(144)
常梳头,护发又健脑	(145)
常捶背好处多	(146)
揉揉脚,身体好	(147)
女教师戴胸罩不要超过 12 小时	(148)
健康性生活 10 不要	(149)
健康性生活的保健作用	(151)
男女性功能差异	(152)
夫妻分床睡利健康	(153)
第四章 教师心理健康	(155)
何谓教师的心理健康	(157)
教师心理健康的重要性	(159)
教师产生心理问题的原因	(160)
教师不良心理的表现与危害	(161)
教师心理健康的维护	(163)
别为小事抓狂	(165)

不要感到活得“累”	(167)
生气不要超过3分钟	(168)
焦虑症并不可怕	(169)
维持平和的心态	(170)
学会自我减压	(171)
第五章 摆脱疾病困扰	(173)
嗓音疾病	(175)
颈椎病	(181)
肩周炎	(185)
腰椎间盘突出	(187)
慢性腰肌劳损	(190)
高血压	(193)
冠心病	(197)
糖尿病	(209)
肝脏病	(216)
胃病	(222)
肺炎	(230)
高脂血症	(233)
子宫肌瘤	(235)
乳腺增生	(237)
前列腺炎	(240)
痔疮	(243)
便秘	(246)
附录1 常用食物营养表	(249)
附录2 十大癌症早期症状与预防	(256)
附录3 趣味健康小常识	(259)

第1章

教师健康新观念

- 
- 教师健康现状——触目惊心
 - 真正意义的健康
——生理健康、心理健康、
道德健康和社会适应性健康
 - 保障健康的五大基石
——合理膳食、适量运动、
戒烟限酒、心理平衡和充足睡眠

健康是一种自由
——在一切自由中首屈一指。
——亚美路





第二节

教师健康现状



十种健康警示

在最近 5 年对我国健康方面存在的主要问题的调查中,发现以下 10 种健康警示所揭示出的问题是当前中国人存在的主要健康问题,应引起广大教师朋友的关注。

一、英年早逝“时尚化”

很多年轻人 30、40 岁,正是事业有成时却突发疾病,失去年轻的生命。在英年早逝的背后,心脑血管病等慢性非传染性疾病发病年龄提前,发病周期缩短,致死率增高,这是一个大问题。

二、人口结构老龄化

中国已经进入人口老龄化社会,人口老龄化一方面表明一个国家的经济发展,人的寿命延长,但同时也带来了沉重的医疗负担。因为老年人容易受到传染病和非传染性疾病的双重侵袭;老年人生病后致残率比较高,致残以后给家庭、社会和单位造成很大的经济负担;老年人容易得四种病:感染(尤其是肺部感染、泌尿系统感染)、肿瘤、心脑血管病、老年痴呆——这个病一定要引起重视。

三、慢性非传染性疾病年轻化

如心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等过去常在老年人群中出现的疾病,现在也频频出现在中青年人中,“早病、早残、早亡”成为当今上班族的一种“时尚”。

四、肥胖和缺少运动普遍化

久坐可以影响健康,这是最容易被人忽略的。

- ①坐的时间长了,心脑血管的功能要退化;
- ②四肢要“生锈”;
- ③腰腿痛的问题出现;
- ④久坐不运动,身体发胖,体重增加,腰围加大,甚至引起肥胖症。

超重和肥胖不但容易引发糖尿病和心脑血管疾病,而且直接影响寿命。总是坐在办公室里、电脑前,总是坐在有噪声污染或者光污染的环境下,健康能不出问题吗?所以坐的时间长了是要出问题的,平时人们最多坐4个小时就应该活动一下。

五、生活方式西方化

大量的“洋快餐”涌入中国,严重破坏了中国人传统的饮食结构和习惯。吃快餐、喝洋酒及洋饮料、吸洋烟成为当今城市人的主要生活方式和习惯;喝好酒、吸贵烟、高热量的食物摄入成为先富起来的人们的一种生活追求。我国人均脂肪日摄入量从1992年的210克增至现在的248克,引发了诸多心血管危险因子的增加。

六、贫富差别带来疾病两极化

贫富差别带来疾病发展的两极分化,经济发达地区和富裕人群主要受心脑血管病和癌症等慢性病的威胁,经济不发达地区和贫困人口仍然饱受着结核、肝炎等传染病的危害。

七、“心灵感冒”——抑郁症流行(化)

生活节奏加快和日趋激烈的竞争直接引发抑郁症等心理障碍日趋增加,尤其是15~35岁的青少年男女成为“心灵感冒”的高发人群,由此引发的自杀等事件屡屡见诸报刊和网页。

八、环境污染严重化

据最新调查显示:75%的慢性非传染性疾病与生产和生活过程中的废弃物污染有关。空气污染和水污染问题仍非常严重,办公和居住环境中的噪声、微波、电磁波、射线、有害气体化合物等成为健康的隐形杀手。

九、引发心脑血管病的危险因子多源化

由于我国正处在心脑血管病的流行期,引发心脑血管病的诸多危险因子不断涌现和流行,导致高血压、糖尿病、脑卒中、冠心病等急剧

增加。我国目前有近 2 亿高血压患者和 2000 万糖尿病患者,每年有 250 万新发心脑血管病病人,造成数千亿元的疾病负担。

十、新旧传染病流行化

结核病、乙型肝炎等旧的传染病有抬头和增加的趋势,新的传染病如“非典”(SARS)、禽流感、丙肝等又开始直接危害公共健康,特别是艾滋病等性传播性疾病的流行与泛滥,甚至威胁国家安全。



教师健康调查

尽管目前我国的人均寿命已经超过 70 岁,但据世界卫生组织估算,在最近几十年中,我国总人口的患病和因病致残的人数将增加,平均寿命今后可能会有所下降。到 2030 年,中年以上人口的死亡率将以每年 4% 的速度上升,死亡人数从 500 万增加到 1700 万,而这其中的 1/3 是早亡的中年人,而这 1/3 中的绝大多数是教师等脑力劳动者。

有哲学家将健康比做数字 1,事业、家庭、地位、钱财是 1 后面的 0。有了 1,后面的 0 越多则越富有,反之,没有 1,则一切皆无。北京一位被累垮的校长在去世前由衷地感叹:身体倒了就剩下一堆 0 了。

一、健康现状——触目惊心

或许,数字是枯燥的,但数字往往又是最具说服力的。

据资料统计,我国大中小学教师近 1500 万。与过去相比,我国教师的社会地位、待遇福利确实提高了,但与我国目前的经济实力仍不相称。

据《北京市卫生统计资料汇编》显示,2001 年北京市人口平均寿命 78.85 岁,但知识分子平均寿命要低于该数字。其中,教师的寿命偏低。

湖北医科大学卫生经济研究所公布的一项调查结果表明:恶性肿瘤、心脑血管病死亡率占湖北高校教师死亡总人数的 70.88%,高出全国同比平均水平 62.11% 近 9 个百分点。

广东省教育工会的调查显示:广东高校教师大约 1/10 的人处于

基本健康状态,1/5的人处于各种疾病状态,剩下约7/10的人处于亚健康状态。值得注意的是,在教师亚健康人群中,有约1/3的人处于重度亚健康,即疾病的边缘状态。

国家中小学生心理健康教育课题组对辽宁省内168所城乡中小学校的2292名教师进行的检测结果表明——中小学教师心理障碍发生率竟高达50%!69%的被检测教师自卑心态严重。

杭州市教科所对市区30所学校的近2000名教师进行的心理健康状况调查表明,有13%的教师存在心理问题,76%的教师感到职业压力很大。其中男教师的压力大于女教师,毕业班教师的压力大于非毕业班。

北京市对500余名中小学教师的调查显示,近60%的教师觉得在工作中烦恼多于快乐,70%的教师有时忍不住要生气发火。教师中较普遍地存在着烦躁、忧郁等不良情绪。

从浙江大学校医院的一份体检报告中可以得出以下信息:体检的6000余人中,人均患病4种:心血管系统疾病病例数3311,为总数的一半多;代谢性疾病病例数3087;消化系统病例数为1811;良性肿瘤病例数2097。在各类疾病中,脂肪肝上升最快。从患病的年龄段来看,以44~55岁居多。

二、原因多多

“我一向不服输,过去工作再苦再累我都能忍受,可近来不知何故,我开始变得脆弱、多虑,常常是事情还没开始做,便事先设想出多种后果,或是担心教不好课程,担心教学质量上不去,担心最后考不过人家……总之,考不完的试,干不完的活,操不完的心,压得我透不过气来,整日惶恐不安、心绪不宁,几乎无法正常工作和生活!”这是一位中学教师倒出的“苦水”。这反映出在当前教学任务繁重、升学压力过大、工作超负荷的现实情况下,许多中小学教师真实的生存状态。

“这学期,我不知怎么了,干事没头绪,遇事急躁,没有教好学生,心里很难受,感觉自己是在耽误学生,想起这些不如死了算了,因为我始终记得一句话:误人子弟,杀人父兄……”这是陕西省一位年仅25岁的教师因患严重心理障碍疾病服毒自杀前留下的遗书。一位沿海城市的教师说:“就在今天,我上课时,一位同学突然走出了教室,我还没反应过来是怎么一回事,他就在教室门口倒下了,两个同学没把他

架起来,是四个同学把他抬下教学楼的。又一个倒在教学楼里的人!就是这个班,上学期,班主任倒在了讲台上。我会是第几个呢?我不知道。”

通过分析发现,影响教师健康的因素较为复杂,但主要概括为工作压力、心理压力和家庭压力。许多教师由于工作任务重,不得不开夜车加班加点。

调查表明,42.9%的教师晚上10~12点休息,21.6%的教师晚上12点休息,过度的工作导致教师睡眠不足。还有54.4%的教师经常在双休日加班,轻轻松松过双休日对许多教师来说只是一种奢望。调查还显示,有34.9%的教师感觉教学任务太重。

此外,性别、年龄、职称的不同,所承受的工作压力也不同。一些男教师最大的压力是申请不到教研课题,女教师最大的压力是要发表论文。30~40岁教师的最大压力是要发表论文,40~60岁教师的最大压力是教学任务太重。

另外,由于人事分配制度、课程、教学的改革,给部分教师带来心理压力;有的教师社会心理素质较差,缺乏朋友交谈,遇到不愉快的事情长时间不开心;有的教师因住房条件不好,对生活状况不满意等原因形成了心理压力,凡此种种,都不同程度地影响了教师的健康水平。

还有,教师属于低收入阶层,而拖欠教师工资在农村一些地区相当严重。近来,少数地区还发生社会上的不法分子及不良少年殴打教师甚至杀害教师的事件!另一方面,教师承载了社会、家庭太多的希望和责任。在这种情况下,一些教师的孤独、无助、穷困、焦虑、自卑乃至绝望的不良心理油然而生。谈朋友,女孩一听是教师,印象就打了折扣。这种反差,往往使教师的心理压力几近承受的底线。

当然,随着网络时代的到来,学生获取信息的渠道多样化也令教师权威受到挑战,“学生难教难管”无形间也在给教师加压。北京师范大学心理健康与教育研究所博士王成全说:“教师这一职业普遍存在的待遇偏低、工作繁重、社会地位得不到应有的认可等,都是造成教师健康问题多的主要原因。”

三、问题解决——全社会共同的责任

陕西某县一位村小学校长道出了她的肺腑之言:

“教师的本职工作注定了忙个没完没了、没黑没明,身心俱疲,而