

一本应和您的教案放在一起的书



教师健康手册

主编 孟景春

南京出版社

JIAOSHI JIANKANG SHOUCHE

教师健康手册

主编 孟景春

图书在版编目(CIP)数据

教师健康手册/孟景春主编. —南京:南京出版社

ISBN 7-80614-716-0

I. 教... II. 孟... III. 教师—常见病—防治—手册 IV. R441-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 063093 号

教师健康手册

主编 孟景春

*

南京出版社出版

(南京市成贤街 43 号 邮编 210018)

江苏省新华书店发行

南京大众新科技印刷厂印装

开本 850×1168 1/32 印张 13.75 字数 307 千

2003 年 9 月第 2 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 15001~20000 册

*

ISBN 7-80614-716-0/R·20

定价 18.00 元

修订再版说明

《教师健康手册》作为献给教师节的礼物,于去年9月隆重推出以后,受到广大教师朋友的热烈欢迎,首版15 000余册,在3个月内一销而空。

为了感谢教师朋友的厚爱,为了不辜负广大读者的信任,我们根据最近一段时期健康保健方面的新情况,对全书进行了全面修订。首先,我们有针对性地增补了“传染病防治”一章,着重介绍了非典型肺炎防治方面的知识。另外,还对书中个别的内容错误作了修改;对药物服用方法介绍不够具体的,作了补充说明;对少数使用得不够准确的词语和可有可无的字句,作了必要的修改和删节。

经过抗击非典时期的人,都更加珍惜健康,更加珍惜生命,对健康保健知识的需求也更加迫切。抗击非典成功的经验也告诉我们,掌握科学的健康保健知识是多么的重要。我们认为经过全新修订的《教师健康手册》,内容更加丰富充实,更能满足教师朋友的实际需要。因此,我们真诚地希望:

当您在灯下备课感到困乏时,

当您在台上讲课感到头昏时,

当您在批改作业感到胸闷时,

当您在组织活动感到疲倦时,

请您打开这本书!

编者

2003年8月5日

编委名单

主 编：孟景春

副主编：陈四清 衣素梅 朱义豪

编 委：(按姓氏笔画顺序)

于镇平	王 瑜	王应兰	冯 瑶	冯继红
朱义豪	朱兰坚	衣素梅	李红卫	陈四清
陈丽萍	陈凯霞	陈艳艳	张向前	张建宁
孟景春	胡 泊	黄靖冰		

主编简介

孟景春 南京中医药大学教授,首批研究生导师,江苏省名中医,1992年获国务院政府特殊津贴。曾任江苏省新医学院中医系主任、南京中医学院中医系主任、基础部主任;社会兼任职江苏省、南京市中医学会副会长、省《内经》研究会主任、省养生康复学术研究会顾问。

数十年来撰写医药学术论文和医药科普文章达300余篇,主编和参编教材和论著16种(25部),计540余万字。

自90年代起,潜心于养生保健的研究工作,主编了《中医养生丛书》、《祝您健康长寿》、《四季进补》等书,计300万字;主审了《实用老年病家庭防治》、《实用中医养生》、《老年人保健指南》等书。



目 录

○ 教师与保健	1
一、健康—疾病—亚健康	1
1. 什么是健康	1
2. 什么是疾病	7
3. 什么是亚健康	8
二、照亮别人与照顾自己	8
三、教师当与健康同行	13
○ 教师的饮食保健	15
一、营养全面保健康	16
1. 蛋白质与健康	17
2. 碳水化合物与健康	19
3. 脂肪与健康	21
4. 维生素与健康	23
5. 微量元素与健康	26
6. 水与健康	30
二、有益教师健康的饮食	32
1. 益智补脑	32
2. 润肺清音	33
3. 安神宁心	34



4. 疏肝利胆	35
5. 健脾和胃	37
6. 养肝明目	37
7. 补肾壮骨	38
三、教师饮食保健注意事项	39
1. 三餐宜定时	39
2. 食时宜专心	40
3. 晚餐宜少勿拘泥	41
4. 荤素要搭配	42
5. 饮酒莫贪杯	43
6. 冷热宜适度	45
7. 饮食要卫生	46
8. 食性须掌握	46
○ 教师的服饰仪容保健	49
一、教师的服饰保健	49
1. 冬夏戴帽	49
2. 春捂秋冻	50
3. 衣着得体	51
4. 色彩调配	53
5. 护卫手脚	54
6. 前心后背要保暖	56
二、教师的仪容保健	56
1. 养护头发	56
2. “擦亮”眼睛	60



3. 洁护口齿·····	61
4. 顾护肌肤·····	63
5. 淡妆相宜·····	66

○ 教师的环境保健····· 68

一、教师的教室保健····· 68

1. 避免粉尘暗侵袭·····	68
2. 门窗勿要久紧闭·····	70
3. 学生患病善相处·····	71
4. 合理使用教学仪器·····	72

二、教师的居室保健····· 74

1. 绿色装修·····	74
2. 淡雅布置·····	77
3. 厨房保洁·····	78
4. 巧用色彩·····	80
5. 种养花草·····	81
6. 隔离噪声·····	82

三、家电对教师健康的影响····· 84

1. 电冰箱·····	84
2. 微波炉·····	86
3. 电话·····	87
4. 电脑·····	90
5. 空调·····	91
6. 复印机·····	93

○ 教师的性保健····· 94

一、教师的性与生殖保健····· 95

1. 男性性生理与心理	95
2. 女性性生理与心理	98
3. 受孕与避孕	101
4. 优生	105
二、教师的房事保健	109
1. 房事和谐	109
2. 房事有度	111
3. 房事禁忌	113
4. 性病预防	115
三、教师常见的性异常	118
1. 性冷淡	118
2. 性欲亢进	120
3. 早泄	121
4. 阳痿	123
5. 性洁癖	124
○ 教师的心理保健	127
一、心理与心理疾病	127
1. 什么是心理	127
2. 心理与躯体	129
3. 心理与疾病	130
4. 保持心理健康	131
二、影响教师心理健康的因素	133
1. 追求升学率	133
2. 职称晋升	134



3. 工作劳累过度	135
4. 家庭事务劳累	136
5. 人际关系紧张	137
三、教师心理保健的方法	137
1. 调摄七情	137
2. 自我暗示	141
3. 自我减压	142
4. 及时解脱	144
5. 寻找乐趣	146

○ 教师的运动保健

153

一、运动对教师保健的作用

153

1. 运动对躯体的保健作用

153

2. 运动对心理的保健作用

157

二、教师运动保健的原则

160

1. 因人而异

160

2. 持之以恒

162

3. 方法得当

164

三、教师运动保健常用方法

165

1. 散步

165

2. 健身跑

167

3. 骑自行车

169

4. 登楼

170

5. 广播体操

171

6. 跳绳

172



7. 健身球	173
8. 八段锦	174
9. 太极拳	180
四、教师身体各部位的运动保健	182
1. 手部	182
2. 颈部	185
3. 肩臂部	185
4. 腿部	186
5. 腰部	187
6. 腹部	188
○ 教师的按摩保健	191
一、按摩的保健作用	191
1. 按摩对消化系统的作用	191
2. 按摩对心血管循环系统的作用	192
3. 按摩对神经系统的作用	194
4. 按摩对人体免疫功能的作用	195
5. 按摩对内分泌系统的作用	196
6. 按摩对呼吸系统的作用	196
二、按摩保健的常用手法	196
1. 推法	197
2. 拿法	198
3. 按法	198
4. 摩法	200
5. 揉法	200



6. 拍法	201
7. 擦法	202
8. 叩法	202
9. 滚法	203
三、按摩保健的应用原则	204
1. 预防为主	204
2. 长期坚持	205
3. 因人而异	205
4. 时间适当	205
四、按摩的要求及禁忌	206
1. 按摩的要求	206
2. 按摩的禁忌	206
五、常用的功能按摩方法	207
1. 聪耳明目的按摩法	207
2. 提神醒脑的按摩法	209
3. 健脾和胃的按摩法	211
4. 益肾壮腰的按摩法	213
5. 疏肝利胆的按摩法	216
6. 宁心安神的按摩法	217
7. 利肺清咽的按摩法	218
○ 教师的用药保健	221
一、药物治疗亦致病	221
1. 及时对症用药	221
2. 严遵医嘱用药	223



3. 药品说明读仔细	225
4. 迷信广告有害	226
5. 偏方秘方勿轻信	227
二、药物补益有讲究	229
1. 辨证进补	229
2. 不滥用补药	230
3. 有益教师健康的补益药	233

○ 教师常见病的防治

一、教师常见传染病防治	241
1. 急性传染性非典型肺炎	241
2. 肺结核	245
3. 甲型肝炎	248
4. 乙型肝炎	251
5. 细菌性痢疾	255
二、教师常见内科疾病防治	259
1. 感冒	259
2. 慢性支气管炎	261
3. 支气管哮喘	263
4. 肺气肿	266
5. 冠心病	267
6. 高血压	269
7. 低血压	272
8. 慢性胃炎	274
9. 消化性溃疡	277

10. 慢性肠炎	279
11. 便秘	280
12. 脂肪肝	283
13. 胆囊炎(胆结石)	284
14. 糖尿病	286
15. 肥胖病	289
16. 高脂血症	291
17. 痛风	293
18. 贫血	294
19. 失眠	296
20. 偏头痛	298
21. 肿瘤	299
三、教师常见外科疾病防治	307
1. 肩关节周围炎	307
2. 颈椎增生症	310
3. 关节炎(骨性关节炎)	314
4. 腰肌劳损	317
5. 骨质疏松症	319
6. 下肢静脉曲张	325
7. 阳痿	326
8. 尿路感染	331
9. 痔疮	334
四、教师常见妇科疾病防治	336
1. 痛经	336
2. 闭经	339

3. 月经不调	342
4. 阴道炎	344
5. 盆腔炎	347
6. 更年期综合征	349
7. 乳腺增生	353
8. 子宫肌瘤	355
9. 子宫下垂	358
五、教师常见眼科疾病防治	361
1. 视力疲劳	361
2. 急性结膜炎	362
3. 麦粒肿	364
4. 白内障	365
5. 玻璃体浑浊	367
6. 近视	369
7. 远视	371
六、教师常见耳鼻喉科疾病防治	372
1. 扁桃体炎	372
2. 鼻炎	375
3. 慢性咽炎	379
4. 慢性喉炎	381
5. 耳鸣	382
七、教师常见皮肤疾病防治	384
1. 痤疮	384
2. 黄褐斑	386



3. 带状疱疹	388
---------------	-----

附录:

1. 常用食物营养成分表	391
2. 常用检验正常值	406
3. 家庭常用非处方药物	412

教师与保健

吃不愁,穿不愁,就是血脂稠;职务不高,水平不高,就是血压高;表现不突出,成绩不突出,就是椎间盘突出。近年来,这些顺口溜在社会上流传较广。它们说的是不是普遍现象,是不是完全正确,我们暂且不谈,但它们至少反映出这样的问题,就是在生活水平提高了的时候,人们的健康水平并没有同比增长。人们的保健意识还有待增强,对健康也应更加关注。那么什么是健康?是不是没有病就是健康?这正是本书一开始就要和教师朋友共同讨论的问题。

一、健康—疾病—亚健康

1. 什么是健康

什么是健康,其实早在 1948 年世界卫生组织成立时就有了明确的定义。当时的定义是:“健康不仅是没有疾病和病痛,而且要保持身体方面、精神方面和社会方面的完满状态。”这个定义揭示了健康对人身、精神和社会三方面的要求。在新中国建立初期,我们的温饱问题还没有得到解决,贫穷、饥饿和疾病时时在威胁着人们,因此,人们只知道没有疾病就是健康。几十年来,这种观念一直深深地固定在人们的头脑中。

那么时至今日,到底什么是健康呢?世界卫生组织在 1978