



职业与健康丛书

主编 戎东贵

健康忠告

编著 徐琼 戎彧 褚君柯

GEI JIAOSHI DE JIANKANG ZHONGGAO



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



职业与健康丛书

主编 戎东贵

给教师的 健康忠告

编著 徐琼 戎戎 褚君柯

《职业与健康丛书》

审稿专家名单

- 黄 峻 江苏省人民医院院长 主任医师 教授 博士生导师
周仲英 南京中医药大学原校长 博士生导师 国家名老中医
赵仲龙 中国健康教育协会副秘书长 教授 编审
黄 煌 南京市人大常委会副主任 南京中医药大学教授 博士生导师



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

给教师的健康忠告 / 戎东贵主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2006. 9

(健康教育丛书)

ISBN 7-81101-482-3/R · 10

I. 给... II. 戎... III. ①教师—职业病—防治
②教师—保健 IV. ①R135②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 108190 号

书 名	给教师的健康忠告
主 编	戎东贵
编 著	徐 琼 戎 或 褚君柯
责任编辑	王欲祥
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编: 210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
E - mail	nspzbb@njnu.edu.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	扬州鑫华印刷有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	9
字 数	195 千
版 次	2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000 册
书 号	ISBN 7-81101-482-3/R · 10
定 价	28.00 元

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

序

王斌泰

百年大计,教育为本。人类文明的薪火是靠教育来传承的,教育是事关国家兴旺、民族繁荣的基础性、战略性的重要事业,教育的发展水平决定着人才培养的数量和质量,直接关系着一个国家的综合国力和国际竞争力。自古以来,中华民族就是一个尊师重教的民族,五千年源远流长的文明历史,博大深厚的文明积淀与教育的发展紧密相联。当今时代,科技进步日新月异,经济竞争日趋激烈。中华民族要在新的世纪以强国姿态屹立于世界民族之林,归根到底取决于教育,取决于劳动者素质的提高和大批人才的培养,只有重视和发展教育才能使我们中华民族的富强建立在坚实的基础之上。

振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师。“国将兴,必贵师而重傅。”尊师重教,是一个国家兴旺发达的标志。教师是太阳底下最崇高的事业,肩负着传播文明、开启智慧、塑造灵魂的神圣使命。教师用自己的心血和智慧,塑造下一代的心灵,开发下一代的心智,推动

时代的发展和社会的进步。我们每一个人成长的过程都离不开老师的教诲和启迪,每一个人事业的成功都凝聚着老师的心血和汗水。老师是红烛,燃烧了自己,照亮了别人;老师是孺子牛,吃的是草,挤的是奶。没有老师的俯首甘为孺子牛,没有老师的蜡炬成灰,就没有国家的兴旺和民族的复兴。我们要在21世纪中叶,把我们国家建成富强、民主、文明的社会主义国家,实现中华民族的伟大复兴,靠的就是能够肩负起振兴中华光荣使命的一代新人。教师的责任就是把现在的青少年学生培养成理想远大、热爱祖国的人,追求真理、勇于创新的人,德才兼备、全面发展的人,视野开阔、胸怀宽广的人,知行统一、脚踏实地的人。我们的事业有了这样一代代新人为之奋斗,才能创造国家和民族光辉灿烂的明天。

教育大计,教师为本,教师身体状况的优劣直接影响教育教学与管理工作的正常有序进行,直接影响高素质创新人才的培养,直接关系到教育改革与发展的步伐。近年来,各级教育行政部门不断加强教师队伍建设,高度关注教师身心健康,取得了一定成效。但由于广大教师特别是农村教师工作负担繁重,生活相对清苦,身体素质状况不容乐观。毛泽东同志曾经深刻指出:“体者,为知识之载而而为道德之寓者也;其载知识也如车,其寓道德也如舍。”“体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”在改革开放和现代化建设的进程中,广大教师和教育工作者忠诚党的教育事业,辛勤耕耘,为人师表,无私奉献,为教

育改革和发展作出了重大贡献,为提高劳动者整体素质和培养现代化建设人才作出了卓越贡献。我们衷心希望各级党委、政府满腔热情地关心和支持教育工作,真心实意地关心教师的工作和生活,千方百计地为广大教师办实事、办好事,尊重教师的劳动,切实保障教师的合法权益,进一步提高教师的社会地位,为广大教师排忧解难,创造更好的工作、生活条件。我们衷心希望广大教师珍爱身体,加强医疗卫生和营养保健方面知识的学习,科学保健,合理养生,积极健身,以健康的身心去快乐生活,努力工作,服务社会。南京师范大学出版社编写出版了这本《给教师的健康忠告》,内容详尽,通俗易懂,全面系统地介绍了教师常见病的防治以及适合教师日常保健、养生、运动等方面的知识,有较强的实用性和针对性。广大教师工作间隙,茶余饭后,翻一翻,看一看,练一练,相信会有所裨益。

衷心祝愿所有教师都拥有健康的身心、幸福的生活!

(作者为中共江苏省委教育工委书记 江苏省教育厅厅长)

目 录

序	王斌泰
一 教师健康状况调查报告	(1)
(一)三份调查报告提供的基本情况	(1)
(二)教师职业病高发应该引起社会关注	(3)
(三)影响教师身心健康的原因分析	(8)
(四)关心教师健康刻不容缓	(9)
二 教师职业病及其防治	(11)
(一)慢性咽喉炎	(12)
(二)颈肩腰椎病	(21)
(三)下肢静脉曲张	(35)
(四)眼 疾	(48)
(五)心脑血管病	(61)
(六)痔 疮	(82)
(七)心理疾病	(100)

三 关心教师亚健康	(120)
(一)什么是亚健康	(121)
(二)教师亚健康状态的症状及发病特点	(125)
(三)教师亚健康状态的病因	(130)
(四)教师走出亚健康状态的方法:	(135)
四 健康来源于日常生活	(141)
(一)起居	(142)
(二)服饰	(144)
(三)居住环境	(149)
(四)美容	(155)
五 教师健身运动	(159)
(一)造成教师健身现状不良的主要因素	(160)
(二)适合教师特点的健身运动	(161)
六 教师的饮食与健康	(192)
(一)教师职业的饮食要求	(192)
(二)针对教师职业病的食疗方法	(198)
(三)针对吸烟教师的食疗方法	(217)
七 教师保健方法	(220)
(一)掌上“五招”保健法	(220)
(二)奇特保健八法	(221)
(三)行走健身法	(222)
(四)低温保健法	(223)

(五)排毒保健法	(224)
(六)药浴保健养生法	(225)
(七)“白日梦”保健法	(226)
(八)赏花保健法	(228)
(九)敲打搓揉保健法	(229)
(十)长吁短叹保健法	(231)
 八 教师保健误区	(234)
 附 录	(244)
(一)常用食物营养成分表	(244)
(二)日常生活小贴士	(251)
(三)四季养生指导	(273)

一 教师健康状况调查报告



目前教师队伍的整体健康状况不佳,患病率较高,而且越来越呈现出年轻化和职业化的趋势。江苏省某县女教师张秀兰,因长期全身心投入教学工作,无暇顾及自己的身体,曾多次晕倒在讲台上,终因积劳成疾,于2004年3月去世,年仅39岁。河南省某县二中的数学教师石凌笑,2005年1月23日夜晩,为备课忙到1月24日凌晨3时,才在妻子的催促下休息。早晨6时,石凌笑准时起床,饿着肚子去了学校。就在这天,劳累过度的石老师猝死在三尺讲台上,年仅36岁。近年来,这种教师积劳成疾以至于英年早逝的惨剧不断发生。教师患病的职业化和年轻化,说明教师队伍的整体健康状况在下降。

(一)三份调查报告提供的基本情况

以下三份调查报告,可以使我们对教师队伍的健康状况和教师本人对自身健康状况的了解程度,有一个比较直观的认识。

第一份是对吉林省某市14所学校的2500多名教师的调查,身体处于亚健康状态的占45.6%,其中某区属重点中学被

调查的 149 名一线教师中,竟有 51 人患病,即该校授课教师中有三分之一在带病坚持工作。这 2 500 名教师中,患有胃炎、颈椎病、咽喉炎等与教师职业有关的常见病的就有 400 多人。在患病教师中,25~35 岁的青年教师占到 42%。

第二份是广州市某大学教师健康状况调查,其结果表明,在职教师患教师职业病的比例是比较大的。调查结果显示:在教师们所患的多种疾病中,位居发病率首位的是咽炎、鼻炎和慢性扁桃体炎。不排除现在大气污染对于人们上呼吸道的不利影响,但教师的职业特点:长期的课堂讲课和课后辅导工作,以及经常吸入粉笔尘等,是促使教师染上咽炎、鼻炎和慢性扁桃体炎的重要原因。居发病率第二位的是脊柱骨关节疾病增加。伏案作业人群的不良工作体位可造成颈肌肉骨骼慢性劳损,坐位作业可使腰椎生理弯曲消失,腰椎压力增加,致使腰椎疾患的发病率增加。居发病率第三位的是双下肢静脉曲张和高血压病。教师的特殊工作体位,长期的长时间立位讲授和坐位伏案作业,均可使下肢的血液回流减慢,此为下肢静脉曲张发生的重要因素。教师从事的是以脑力劳动为主的职业,必须高度集中注意力和进行紧张的思考,精神压力大,大脑皮层的持续兴奋,影响到下丘脑和脑干,易于引发高血压病。

第三份是对四川省东部数十所中小学的近百名教师所做的调查。调查显示,有近八成的教师认为“工作太累”,其中 41% 的教师每天工作的时间超过 8 小时(城镇重点学校几乎是 100% 的教师);99% 的教师认为自己的工作基本上就是备课、上课、应付检查、对付考试,除了寒暑假(有些教师寒暑假也要被迫上课)根本没有轻松的时候。心理和生理的双重压力加剧了教师身体和心理健康状况的恶化。

上述调查结果提醒我们,在社会普遍呼吁给学生“减负”的今天,是不是也应该为我们的老师“减负”呢?

(二)教师职业病高发应该引起社会关注

老师的工作长期处于紧张状态,尤其是毕业班的老师,更是长年累月地处于冲刺状态。一位老师这样描述了一天的工作:早晨7点到校,早自习,四节课。中午还要解决学生间的问题,找学生谈话。下午四节课,晚上晚自习,每天近9点才回家。备课、改作业、接触新教材都是在其中见缝插针。更重要的是心理负担重,50多个学生,安全问题、思想问题、成绩问题,整天压得喘不过气。如果是毕业班,每天都是“倒计时”,强度更大。但有了小病小痛,老师们大都忍着,拖着,存有侥幸心理,“拖”是造成教师职业病突出的祸根。

1. 慢性咽炎

今年40岁的李老师被声音嘶哑的老问题困扰已经十多年了。“自从当了老师,每天两三节课,每节课45分钟不停地讲,我的嗓子几乎就没有好过。”确实,在教师队伍里,与李老师有同样烦恼的人不少。据介绍,教师中80%~90%的人患有各种不同程度的喉部疾病,声带充血、声带小节、声带息肉、肥厚性声带炎,甚至喉癌。在五官科的咽喉病人中,老师起码占了一半。老师的声带、喉咙之所以容易出问题,首先与大多数老师不懂科学的发声方法有关。其实演员也是患声带疾病的高危人群,但他们发病的人数相对来说没有教师多,这主要是因为演员都受过系统的发声训练,懂得利用共鸣腔。因为人体发声不仅仅靠喉咙和声带,而是需要口腔、咽腔、鼻腔等一起协作完成。这种共鸣就像一个“人体扩音器”,如果利用得当,不仅能

发出洪亮的声音,而且还能保护声带。但问题是,绝大多数老师只会利用天然的喉咙发音方法,特别是一些女老师,本来音量就小,为了让全班学生都能听见,只好拼命“喊”,久而久之,声带必定受损。除了不正确的发声方法,造成老师声带受损的另一个重要原因是得了感冒等上呼吸道感染后没有很好地休息,从而继发慢性喉炎等疾病。上呼吸道出现炎症,除了吃药,患者还应该尽量少讲话,但老师们得了一般感冒肯定还得坚持上课。这样一来,本来已经受炎症影响的声带黏膜充血情况就会加重,血液回流不畅,水肿难以消退,久而久之就会形成声带小节或者声带息肉。声带小节和声带息肉出现的早期,如果能及时治疗,病变是可以消退的。这时老师如果可以“噤声”1~2周,再配合用药,声带息肉和小节完全可以治好。但是很多老师只是用点药,声音嘶哑的症状稍微缓解又重新讲课,结果导致声带息肉、小节逐渐形成,到了晚期就必须手术才能治疗。

2. 颈肩腰椎病

不少教师罹患肌肉、骨关节方面的疾病,其中以腰酸背痛、颈部及上背肌肉、肌膜疼痛症候以及右肩肌腱炎居多。腰酸背痛与工作需要久站有关,站久了后腰椎肌肉的负担变大,且椎间盘的压力也会升高,如此一来便容易引起下背肌肉受损,也可能造成腰椎间盘突出及坐骨神经痛。预防方法是适时改变姿势如站变坐、坐变站,或找东西靠一下,也可以双脚交替放在小凳子上,严重者可穿软背架,以减轻腰椎的负荷。而头颈部的疼痛原因很多,如偏头痛、神经痛、颈部肌肉疼痛等,引发的因素一部分是年龄及个人体质的缘故,一部分则是与教师长时间埋头伏案备课、阅卷及批改作业有关。预防之道是设法减轻工作负担,同时要注意正确的姿势,可能的话使用特制书架或

倾斜的桌面,以降低颈椎前曲的角度。至于上背疼痛以肌肉、肌膜疼痛症候群居多,多半与教师常要在黑板上写字及批改作业导致上背肌肉长时间紧张,造成局部肌肉缺血、缺氧引起的疼痛有关,建议教师工作时间须间歇性休息,同一动作不要超过20~30分钟。此外,热敷、拉筋及局部肌肉按摩也有帮助。由于98%的教师用右手,因而右肩肌腱炎问题也很多,其特征是按压患处会有压痛感,患者举肩超过90度后疼痛加剧;有些人肌腱炎没治好还会演变成“五十肩”,治疗包括:休息、局部热敷、适当的运动等,必要时也可使用局部类固醇注射或服用消炎止痛剂。

3. 心脑血管病

心脑血管疾病是目前全世界范围内危害人类健康生命的第一杀手,仅在我国每年就有300万人死于心脑血管疾病,平均每10秒就有一人死亡,居世界第一。据最新的医学资料显示,心脑血管疾病的发生率在逐年上升,并且呈现年轻化趋势。30岁以上的发病几率为17%,40~50岁为37%,50~60岁为54%,70岁以上为67%,可见随着年龄的增长,心脑血管疾病发生率逐渐升高。心脑血管疾病具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点,对于心脑血管疾病的患者具有重复用药、持续用药的特点。近年来,我国心脑血管疾病的发病率居高不下,尤其是教师,由于其职业的特殊性,又占到了这一比例的绝大多数。有调查表明,中学教师有较高的高血压、冠心病患病率,且高于其他职业人群。其原因与教师任务繁重、体力活动过少、饮食、睡眠不合理、职业性精神紧张等有关。据医学专家介绍,消化系统和心血管疾病是教师的常见病、多发病。不同年龄的教师无论是心血管疾病、糖尿病、消化系统疾病或

肿瘤的发病率各有不同,但总体表现为随着年龄的增加,各种疾病的发病率也在不断地提高。其中心血管疾病从40岁开始增加十分明显,消化系统疾病则从30岁开始就已经有明显增加。调查发现,担任班主任的教师中,有85%以上的教师患有消化系统和心血管疾病。患有心脑血管疾病的人中67%以上会落下重度的残疾,归根结底的原因是血栓。血栓形成在脑部,造成脑部血管堵塞,引发脑中风、脑血栓、脑溢血、脑梗死,形成在心部血管,引发冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常,心衰严重会导致猝死,造成偏瘫、失语、大小便失禁、不能做家务,长期卧床,生活不能自理,不仅自己受罪、家人痛苦,同时也造成巨大的经济损失。我国每年用于心脑血管疾病的治疗费用约在500亿元左右。更为严重的是,心血管疾病的教师发病人群中,年轻教师所占的比重逐年上升。

4. 下肢静脉曲张

医生们介绍,门诊经常接到一些患有下肢静脉曲张的病人。在这些病人中,教师所占的比例较大。下肢静脉曲张已成为教师这一群体普遍患有的疾病,据统计,40岁以上的教师,80%不同程度地患有此类疾病。专家说,这跟教师长期从事站立劳动有关。医学专家说,下肢静脉曲张是指下肢浅静脉系统处于伸长、蜿蜒而曲张的状态。发病率最高的是老年教师,早期症状表现为腿酸、胀、麻、疼的感觉;后期就出现静脉曲张,静脉曲张隆起:如蚯蚓状,甚至盘曲成团,见于小腿内侧或后侧静脉。许多老师年轻的时候不觉得,也不太注意这些方面,到了40岁以后,才开始感觉到。一些教师为了减轻疼痛,回家后就用东西不断敲打腿部,甚至把腿都打青了。专家提醒老师们,在工作当中一定要注意调节,站姿不要太长,平时要注意锻炼

身体,多运动;其次还要多注意营养。

5. 心理疾病

国家中小学心理健康教育课题组近期对全国 168 所中小学 2 292 名教师的检测结果显示:51.23%的教师存在心理问题,其中 32.18%的教师属于“轻度心理障碍”,16.56%的教师属于“中度心理障碍”,2.49%的教师已构成“心理疾病”,而其他职业人群患精神疾病的比例仅为 2%。

6. 亚健康

除了这些大家所熟知的疾病外,亚健康也是困扰教师的一个大问题。亚健康既是健康危机的信号,又是潜在的定时炸弹。据世界卫生组织(WHO)报道,按照新健康观标准,全球人约 15%的人是健康人,又有 15%的人是病人,而大约 70%的人群是处于亚健康状态。我国卫生部门曾对 10 个城市上班族进行调查,发现处于亚健康状态者占到 48%,其中高级知识分子处于亚健康状态者高达 70%。特别是中年教师,由于工作紧张,竞争激烈,他们身上承受着要比一般人大得多的社会、家庭和心理压力,因而亚健康就日渐成为其隐形杀手。有些中年教师由于当初精力还算充沛,以致忘我地工作,对身体出现的亚健康没有及早采取防范措施,终致精力过度耗损,积劳成疾,因而也可以说是亚健康夺走了他们年轻的生命。

此外,由于教师经常久站、久坐的职业特点,常影响静脉血的回流,引起痔静脉过度充盈,血管容易淤血扩张,或运动量不足,肠蠕动减少,粪便下行迟缓,可以压迫和刺激静脉,使局部充血和血液回流形成障碍,引起痔疮。由于教师普遍性的用眼过度,缺乏对用眼卫生的重视,大约有 96%的老师患有不同程度的眼疾,其中近视的比例更是高达 80%。

(三)影响教师身心健康的原因分析

教师人事制度改革实施加重了教师的心理压力。教育人事制度改革在给教育带来了生机的同时,也给教师带来了压力,特别是学校的管理制度中缺乏有效的监督机制,一些校长独断专行,有的校长把聘任制当作维护自己权威、管理教师的紧箍咒。这种不公平的竞争,使得教师的心理难以平衡。

现行的医疗保障制度给教师的身心健康带来负面作用。现在教师最怕的一是下岗,二是生大病。现行的教师医保制度是个人出工资的2%,单位出个人工资的2.5%,离退休人员全部由单位出。其中,平均65%的钱储在个人账户磁卡上,用于看门诊,这笔钱事实上看两次感冒都不够;其余35%划在医保部门的统筹账户上,用于住院报销,但报销规定之多令人生畏。在这样的医保办法面前,很多教师有小病不去看,常见病就自己到药店买点药吃,更不去做身体检查,有病不能及时发现,小病拖成大病。

缺少锻炼也是影响教师身体健康的一个重要因素。很多教师认为患病是缺乏锻炼引起的,他们建议工会要经常开展文体活动,要求教育行政部门和学校更多地关注教师的身心健康。

相对于城市教师,农村教师们面临的问题就更加复杂:

1. 农村教师收入太低,家庭负担太重

农村中小学教师尤其是男性,很难找到有正式工作的配偶,一个人领着几百元工资,家庭生活负担很重。

2. 各种摊派、培训让教师苦不堪言

政府对农村中小学的经费投入除了按人头拨工资外,很少