

江苏卫视《万家灯火》节目主持人 国粹

主编 国粹 徐军

教师健康 国粹说



主持人国粹
带您揭开

教师健康

五大误区

教师节
献礼

江苏科学技

江苏卫视《万家灯火》节目主持人 国粹

主编 国粹 徐军

教师健康 国粹说

教师节
献礼

编写委员会

总策划：金国华

编委会主任：陈景和 傅梅 郁宝平

编委会成员：汤年华 陈政军 徐斌

孙荣洁 谷建亚 冯青

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教师健康国粹说 / 国粹主编. -- 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5537-1788-3

I. ①教… II. ①国… III. ①教师—保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第188828号

教师健康国粹说

策 划 人 金国华
主 编 国 粹 徐 苹
副 主 编 徐 蔚
责 任 编 辑 孙荣洁 冯 青
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm×1 000mm 1/16
印 张 11.75
字 数 200000
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-1788-3
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



第一章 教师20个饮食误区

1. 长期不吃早饭，胃病胆病难办	8
2. 以吃菜代替吃饭，无疑是喧宾夺主	10
3. 水果并非多多益善，过量导致糖代谢紊乱	12
4. 吃蛋不敢吃蛋黄，顾此失彼是误解	14
5. 长期食用方便面，营养不良常难免	16
6. 只吃素食不吃荤，免疫力下降是后患	18
7. 保健品代替食品，被忽悠上当受骗	20
8. 吃维生素片代替蔬菜，舍近求远且事与愿违	22
9. 进食过急过快，欲速不达难怪	24
10. 只吃荤不吃素，必定缺少维生素	25
11. 边打电脑边吃东西，既不卫生又不安全	27
12. “口味重”刺激强，油多盐多帮倒忙	28
13. 晚餐过晚过多，岂知弊端多多	29
14. 以水果代替蔬菜，既不科学也不经济	30
15. 吃荤菜形成“酸性”体质，“万病之源”学说无科学根据	32
16. 多吃红肉强筋健骨，营养知识理解有误	34
17. 边看电视边吃饭，咬舌、呛饭咀嚼差	36
18. 久坐少动，食欲不振；适当运动，精神提升	37
19. 长期吃的隔夜饭，营养大多被破坏	38
20. 经常吃烫饭，胃病易引发	40

第二章 教师20个饮水误区

1. 早晨起来不喝水，食欲不振血黏稠	44
2. 等到口渴再喝水，体内往往已脱水	45

3. 常喝“千滚水”，健康受影响	47
4. 喝牛奶中和胃酸，作用却适得其反	49
5. 正确饮用矿泉水，提倡多喝白开水	51
6. 喝水太快太急，引起腹胀打嗝	53
7. 口渴就喝果汁，导致消化不良	54
8. 碳酸饮料当水喝，体重增加牙齿坏	56
9. 先喝汤还是后喝汤，不必因此很纠结	58
10. 果汁代替水果，不是最佳选择	59
11. 牛奶搭配有讲究，营养维护有禁忌	61
12. 牛奶加奶粉或糖，越浓越甜却不当	62
13. 酸奶随时当饮料，忘记“三要三不要”	64
14. 虽说牛奶营养多，不是人人都适合	66
15. 纯净水有缺点，“健康水”保平安	68
16. 饮水机长期不清洗，变细菌滋生温床	69
17. 常常饮用冰牛奶，减弱胃肠清理力	70
18. 空腹饮用牛奶，蛋白质难吸收	71
19. 保温杯泡茶，有害物增加	73
20. 豆浆非人人皆宜，注意事项要牢记	74

第三章 教师20个睡眠误区

1. 过度担心失眠，难免恶性循环	76
2. 通宵达旦，得不偿失	78
3. 立刻起床有危险，赖床片刻为平安	80
4. 常睡“颠倒觉”，危害可不小	81
5. 伴电视自然睡着，“电视病”接踵而来	82
6. 把工作带上床，床难以单纯化	83
7. 起床立即叠被，细菌、水汽包围	84
8. 不公正对待安眠药，用药、停药欠规范	85
9. 喝酒帮助睡眠，不如放松催眠	87
10. 高枕未必无忧，枕头影响睡眠	89
11. 总是带着心事睡觉，情绪障碍成睡眠障碍	91
12. 睡前咖啡、浓茶、巧克力，精神振奋无睡意	92

13. 坐着趴着午睡，越睡越来越困	95
14. 戴着手表、手机睡觉，小心电磁波与镭辐射	97
15. 床铺过厚过暖，影响睡眠深度	98
16. 滥用补品助眠，效果恰恰相反	100
17. 睡前凉水洗脚，刺激神经兴奋	101
18. 晚餐吃得过饱，加重睡眠负担	102
19. 睡眠姿势不佳，影响生理功能	103
20. 睡眠环境不宜，无法平心静气	105

第四章 教师20个运动误区

1. 开始信誓旦旦，不久偃旗息鼓	108
2. 不注意锻炼多样性，常常出现不适应	110
3. 运动缺乏针对性，一哄而上难坚持	112
4. 三天打鱼两天晒网，锻炼效果难以呈现	114
5. 准备活动不充分，运动安全成问题	115
6. 难寻锻炼时间，见缝插针为宜	118
7. 运动不适当，难控制肥胖	120
8. 运动服装有要求，过分随意留隐患	122
9. 忽视运动状态调整，难以达到理想境界	124
10. 运动没讲究，锻炼无效果	126
11. 锻炼项目因人而异，适合自己才是最宜	127
12. 高度近视眼无运动禁忌，剧烈运动有严重后果	129
13. 借运动出汗治感冒，带病锻炼藏危机	130
14. 剧烈运动后立即饮水，对心脏造成较大压力	131
15. 运动后吃冷饮或烫食，食管和胃黏膜遭受损伤	132
16. 饭后剧烈运动，胃肠疾病跟进	133
17. 缺乏防范意识，没有自我保护	135
18. 运动中大量喝水，加重心、胃、肾负担	138
19. 运动后猛喝甜饮料，运动性低血糖难预料	140
20. 运动不讲科学，破坏生理平衡	142

第五章 教师20个心理误区

1. 怨气十足	144
2. 怒气冲天	146
3. 自高自大	150
4. 自卑自轻	151
5. 紧张恐惧	154
6. 以偏概全	156
7. 委曲求全	158
8. 人云亦云	159
9. 自我封闭	160
10. 焦虑不安	162
11. 敏感多疑	164
12. 自暴自弃	167
13. 烦躁苦闷	170
14. 失落心理	173
15. 自悔自责	175
16. 强迫心理	177
17. 急于求成	179
18. 郁郁寡欢	181
19. 争强好胜	184
20. 悲观失望	186

江苏卫视《万家灯火》节目主持人 国粹

主编 国粹 徐军

教师健康 国粹说

教师节
献礼

编写委员会

总策划：金国华

编委会主任：陈景和 傅梅 郁宝平

编委会成员：汤年华 陈政军 徐斌

孙荣洁 谷建亚 冯青

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教师健康国粹说 / 国粹主编. -- 南京 : 江苏科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5537-1788-3

I. ①教… II. ①国… III. ①教师—保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第188828号

教师健康国粹说

策 划 人 金国华
主 编 国 粹 徐 苹
副 主 编 徐 蔚
责 任 编 辑 孙荣洁 冯 青
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm×1 000mm 1/16
印 张 11.75
字 数 200000
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-1788-3
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



第一章 教师20个饮食误区

1. 长期不吃早饭，胃病胆病难办	8
2. 以吃菜代替吃饭，无疑是喧宾夺主	10
3. 水果并非多多益善，过量导致糖代谢紊乱	12
4. 吃蛋不敢吃蛋黄，顾此失彼是误解	14
5. 长期食用方便面，营养不良常难免	16
6. 只吃素食不吃荤，免疫力下降是后患	18
7. 保健品代替食品，被忽悠上当受骗	20
8. 吃维生素片代替蔬菜，舍近求远且事与愿违	22
9. 进食过急过快，欲速不达难怪	24
10. 只吃荤不吃素，必定缺少维生素	25
11. 边打电脑边吃东西，既不卫生又不安全	27
12. “口味重”刺激强，油多盐多帮倒忙	28
13. 晚餐过晚过多，岂知弊端多多	29
14. 以水果代替蔬菜，既不科学也不经济	30
15. 吃荤菜形成“酸性”体质，“万病之源”学说无科学根据	32
16. 多吃红肉强筋健骨，营养知识理解有误	34
17. 边看电视边吃饭，咬舌、呛饭咀嚼差	36
18. 久坐少动，食欲不振；适当运动，精神提升	37
19. 长期吃的隔夜饭，营养大多被破坏	38
20. 经常吃烫饭，胃病易引发	40

第二章 教师20个饮水误区

1. 早晨起来不喝水，食欲不振血黏稠	44
2. 等到口渴再喝水，体内往往已脱水	45

3. 常喝“千滚水”，健康受影响	47
4. 喝牛奶中和胃酸，作用却适得其反	49
5. 正确饮用矿泉水，提倡多喝白开水	51
6. 喝水太快太急，引起腹胀打嗝	53
7. 口渴就喝果汁，导致消化不良	54
8. 碳酸饮料当水喝，体重增加牙齿坏	56
9. 先喝汤还是后喝汤，不必因此很纠结	58
10. 果汁代替水果，不是最佳选择	59
11. 牛奶搭配有讲究，营养维护有禁忌	61
12. 牛奶加奶粉或糖，越浓越甜却不当	62
13. 酸奶随时当饮料，忘记“三要三不要”	64
14. 虽说牛奶营养多，不是人人都适合	66
15. 纯净水有缺点，“健康水”保平安	68
16. 饮水机长期不清洗，变细菌滋生温床	69
17. 常常饮用冰牛奶，减弱胃肠清理力	70
18. 空腹饮用牛奶，蛋白质难吸收	71
19. 保温杯泡茶，有害物增加	73
20. 豆浆非人人皆宜，注意事项要牢记	74

第三章 教师20个睡眠误区

1. 过度担心失眠，难免恶性循环	76
2. 通宵达旦，得不偿失	78
3. 立刻起床有危险，赖床片刻为平安	80
4. 常睡“颠倒觉”，危害可不小	81
5. 伴电视自然睡着，“电视病”接踵而来	82
6. 把工作带上床，床难以单纯化	83
7. 起床立即叠被，细菌、水汽包围	84
8. 不公正对待安眠药，用药、停药欠规范	85
9. 喝酒帮助睡眠，不如放松催眠	87
10. 高枕未必无忧，枕头影响睡眠	89
11. 总是带着心事睡觉，情绪障碍成睡眠障碍	91
12. 睡前咖啡、浓茶、巧克力，精神振奋无睡意	92

13. 坐着趴着午睡，越睡越来越困	95
14. 戴着手表、手机睡觉，小心电磁波与镭辐射	97
15. 床铺过厚过暖，影响睡眠深度	98
16. 滥用补品助眠，效果恰恰相反	100
17. 睡前凉水洗脚，刺激神经兴奋	101
18. 晚餐吃得过饱，加重睡眠负担	102
19. 睡眠姿势不佳，影响生理功能	103
20. 睡眠环境不宜，无法平心静气	105

第四章 教师20个运动误区

1. 开始信誓旦旦，不久偃旗息鼓	108
2. 不注意锻炼多样性，常常出现不适应	110
3. 运动缺乏针对性，一哄而上难坚持	112
4. 三天打鱼两天晒网，锻炼效果难以呈现	114
5. 准备活动不充分，运动安全成问题	115
6. 难寻锻炼时间，见缝插针为宜	118
7. 运动不适当，难控制肥胖	120
8. 运动服装有要求，过分随意留隐患	122
9. 忽视运动状态调整，难以达到理想境界	124
10. 运动没讲究，锻炼无效果	126
11. 锻炼项目因人而异，适合自己才是最宜	127
12. 高度近视眼无运动禁忌，剧烈运动有严重后果	129
13. 借运动出汗治感冒，带病锻炼藏危机	130
14. 剧烈运动后立即饮水，对心脏造成较大压力	131
15. 运动后吃冷饮或烫食，食管和胃黏膜遭受损伤	132
16. 饭后剧烈运动，胃肠疾病跟进	133
17. 缺乏防范意识，没有自我保护	135
18. 运动中大量喝水，加重心、胃、肾负担	138
19. 运动后猛喝甜饮料，运动性低血糖难预料	140
20. 运动不讲科学，破坏生理平衡	142

第五章 教师20个心理误区

1. 怨气十足	144
2. 怒气冲天	146
3. 自高自大	150
4. 自卑自轻	151
5. 紧张恐惧	154
6. 以偏概全	156
7. 委曲求全	158
8. 人云亦云	159
9. 自我封闭	160
10. 焦虑不安	162
11. 敏感多疑	164
12. 自暴自弃	167
13. 烦躁苦闷	170
14. 失落心理	173
15. 自悔自责	175
16. 强迫心理	177
17. 急于求成	179
18. 郁郁寡欢	181
19. 争强好胜	184
20. 悲观失望	186

1

| 教师**20**个饮食误区



1

长期不吃早饭，胃病胆病难办



早餐是一天当中最重要的一顿饭。一顿好的早餐可以使血糖在较长时间里保持正常的水平。大量研究证明，坚持吃早饭有助于保持健康体重。

早饭除有热饮料如咖啡或茶外，还应有谷类食品（米、面做的食品）、动物蛋白质（牛奶、酸牛奶、鸡蛋）、水果或果汁，以及含有少量的脂肪和糖的食品。所以，早餐不仅要吃得饱，而且要吃得好。早餐提供的能量应占全天总能量的30%~35%，早餐安排在6:30~8:30比较适宜。

教师往往早上时间紧迫，来不及吃早饭，常此以往的后果是：

（1）不吃早餐严重伤胃。会使胃酸分泌过多，诱发溃疡。三餐不定时会影响肠道的正常运行节律，导致便秘。

（2）不吃早餐使血糖处于较低水平。大脑得不到足够的糖原作为营养，就会影响思维能力和反应速度，无法精力充沛地工作，心脑血管系统的发病率也会增高。

（3）长期不吃早饭导致胆病。因为早晨起来胃就开始蠕动，胃一蠕动，胆汁就随

之分泌。胆汁是用来消化食物的，可是，如果不吃早饭，那么胆汁就处在空运转状态，慢慢就造成了胆汁淤积，可导致胆结石、胆囊炎等胆病。

德国埃朗根大学研究人员对7 000人长期跟踪后发现，习惯不吃早餐的人占到40%，而他们的寿命平均缩短了2.5岁。另一所大学在对80~90岁老年人的研究中发现，他们长寿的共同点之一是：每天吃一顿丰盛的早餐。

国粹 健康说

科学养身三字经

人之初，寿本长，轻养生，早衰亡。欲长寿，有其道，胸宽怀，其首要。
勿悲愁，别急躁，轻名利，莫争闹。知足乐，哈哈笑，烦恼事，皆可抛。
勤劳动，很需要，手脑活，健身俏。情舒畅，气血调，强筋骨，胜补药。
常运动，养身道，黎明起，走和跑。重保健，讲营养，高蛋白，低脂肪。
防发福，适度糖，维生素，亦需尝。矿物质，莫漏掉，多样化，均需要。
营养膳，宜清淡，瓜果菜，须吃鲜。多副食，应全面，粗细粮，搭配全。
荤与素，二者兼，宜少食，宜多餐，宜定量，勿过贪。日三餐，巧安排，
早餐好，午餐足，晚餐少，八分饱，常坚持，胃肠好。食勿挑，饮勿偏，
烟不抽，酒不贪。少辛辣，莫过咸，保脾胃，利睡眠。有病治，无病防，
善养生，寿必长。人生路，潇洒走，讲科学，永莫忘。



2

以吃菜代替吃饭，无疑是喧宾夺主



多吃菜固然能摄取大量的营养，但是不能代替米饭中含有的全部营养物质。中国营养学会制定的“中国居民膳食宝塔”中位居最底层、比重最大的是谷物、薯类和杂豆，足以显示其在平衡膳食中的地位不可替代。

每人每天要吃250~400克谷物，其中包括50~100克粗粮。薯类包括红薯、土豆和芋头等，薯类含有较高的膳食纤维，可促进肠蠕动，防治便秘，还含有较高的胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂和维生素C，建议每天吃50~100克的红薯及其他薯类。

谷物应粗细搭配，因为粮食在精加工后往往会损失一些营养素，特别是膳食纤维、维生素和矿物质，搭配粗粮可以补充细粮的不足。粗粮富含膳食纤维，而膳食纤维可以降低血脂和血糖，缓解便秘，预防肠癌，降低能量摄入，减少患慢性病。