

学思书系·教师生活阅读系列



教师健康解码

——给教师的运动建议

JIAOSHI JIANKANG JIEMA

GEI JIAOSHI DE YUNDONG JIANYI

刘忠民 倪维广 孟晓光/主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

学思书系·教师生活阅读系列



教师健康解码

——给教师的运动建议

JIAOSHI JIANKANG JIEMA
GEI JIAOSHI DE YUNDONG JIANYI

主 编 刘忠民 倪维广 孟晓光
副主编 巩 玥 杜 磊 蔡 奕
编 者 刘敬阳 孙广丰 郑 妍
于 韩 王超磊 王永良

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目(CIP)数据

教师健康解码：给教师的运动建议 / 刘忠民，倪维广，孟晓光主编. — 长春：东北师范大学出版社，2014.8

ISBN 978-7-5681-0142-4

I. ①教… II. ①刘… ②倪… ③孟… III. ①教师—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第177233号

□责任编辑：付 好 □封面设计：张 然
□责任校对：孔垂杨 □责任印制：刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街118号(邮政编码：130117)

网址：<http://www.nenup.com>

东师大出版社旗舰店：<http://dsdcbs.tmall.com>

读者服务部：0431-84568069 0431-84568213

电子函件：sdcbs@mail.jl.cn

吉林省文鼎九州文化传播有限公司制版

吉林省良原印业有限公司印装

吉林省长春市净月经济技术开发区小合台工业五区

2014年8月第1版 2014年8月第1版第1次印刷

幅面尺寸：169 mm×239 mm 印张：10.5 字数：108千

定价：32.00元

序 言

在现实生活中，在社会的期望下，人们习惯性地将教师比喻为园丁、春蚕、蜡烛、人类灵魂的工程师……特别是在每年教师节来临之际，这么多关于教师的称谓和赞誉全都送给了教师。但是，在这么多美好比喻的背后，失去了对教师个人发展的关注，忘记了教师也是一个人，也是一个有自己的喜怒哀乐、有血有肉的平凡的人。

长期以来，特别是在强调教师专业化的今天，社会更多地关注教师的专业发展，把教师看作传递知识的机器，而关注教师的个人发展则难寻其踪，不管是教师的身体发展还是心理发展，均很少关注。

然而，现实毫不留情地告诉我们，一个只知埋头耕耘知识的“园丁”、只会无目的吐丝的“春蚕”、每天不断燃烧自己的“蜡烛”、按照固定工艺流程装配产品的“工程师”，只会使教师以牺牲自己为代价来换取学生的发展，无法让教师内在生命的价值凸显出来，无法以教师的人格来影响学生的人格，无法以教师的生命感染学生的生命，无法培养出充满求知欲和创造性的生命个体！因此，我们在关注教师专业发展的同时，不能失去对教师个体价值的尊重，教师的职业应当是社会价值与个体价值的统一。

教师既是“经师”，更是“人师”。教师以自己的全部身心影响着每一名学生的成长，相对于学科知识和教学技能而言，教师的身体素质是一切工作的前提和保证，教师的心理素质同样有着更为重要的

教育影响力。对教师身心发展关注的缺失，使得当前我国中小学教师的身体健康问题不容乐观，心理健康状况令人堪忧；对教师身心发展的忽视，使许多教师陷入身心的困境之中。

如何帮助教师走出现实的身心困境？如何促进教师身心的健康成长？本套丛书就是教师的健康指南。通过给教师的心理建议，帮助教师解码心理健康；通过给教师的饮食、运动建议，帮助教师解码身体健康。希望这套奉献给教师的健康指南，真正使教师体味到健康的快乐，感受到教育的幸福。正如老子所言“自胜者强”，这句话意味着身心健康的钥匙把握在每一位教师自己的手里。希望每一位教师在重视自身专业发展的同时，不要忽略对自身发展的关注，应该以身心健康为根基去追求教育的卓越，以奉献社会为使命去感受健康的快乐，达到工作成就与生命健康的有效融合。

刘晓明

2014年8月

前言

健康的身体是我们创造生活、享受生活和珍惜生活的物质基础。没有健康的保障，就没有高质量的生产和生活。现实生活中，纷繁复杂的信息无时无刻不在涌向我们，其中总会有一些足以刺激到我们，给我们健康警示，甚至引起我们对自己健康状况的反思，尤其是当身边至亲至爱的人出现疾病时，我们会更深刻地体会到生命之可贵。因此，正如经济基础决定上层建筑一样，个体健康决定着生活质量。可以预言，越来越多的人会逐渐提高“健康管理和健康促进”在自己生活中的排位。

教师，作为光荣的、拥有庞大数字的一个特殊群体，在社会中具有榜样的作用，他们阳光积极的身体外形会形成具有很大潜力的正能量场，影响着学生，甚至学生的家长。师者还身担“传道、授业、解惑”的重任，除了专业的教学知识，适当的身体健康信息在课堂中的渗透可能会对学生的健康产生长远的影响。健康的身体也是各位教师高质量地完成教书育人的重要保障。因此，关注教师的身体健康是非常有意义的、值得更多人去做的事情，而教师也应该在实际工作和生活中，不断地给自己以健康方面的自省、自学和自控。

身体的健康状况大多是在惯性的状态下逐渐形成的，而且多数时候都是受人们生活方式影响的。因此，在平静的生活中，有的教师保持住了健康的身体，有的教师可能毫无征兆地积累了一些潜在的健康隐患，这一切都取决于其形成了怎样的生活习惯。好的生活习惯会让

人处于促进健康的良性循环状态，而不良生活习惯则会产生致病因素，久而久之，一旦打破身体良性的“动态平衡”，超越了身体的“复原弹性”，就会产生疾病。

科学运动作为构成生活方式的重要因素之一，是无价的健康投资，能换取万金难买的幸福回报。现实生活中，有些教师十分了解运动不足与合理运动对健康状况的影响；有些教师则很少进行体育锻炼；还有些教师虽然想养成良好的运动习惯，但由于不太了解如何科学地进行，最终也事与愿违。我们希望更多的教师能够把科学运动当成不苦的良药，预防身体疾病，保证和促进身体健康。

本书主要以真实案例，结合一些科学运动小常识和生活中与教师身体健康密切相关的问题，为教师讲述科学合理的运动建议。主要包括以下五个方面：关于身体健康，合理运动对身体的益处，如何科学合理地运动，教师最佳运动项目简介和教师常见疾病及调理方法。

本书的编者为具有多年教学经验和运动保健指导经验的工作者，在编写中难免存在瑕疵和纰漏，望各位读者予以谅解和指正。

倪维广

2014年8月

第一章 关于身体健康

1

- 01 照一照健康的镜子 2
- 02 唤醒活力, 重燃激情 5
- 03 IQ、IC、IP——您有“健商”吗? 8
- 04 够见了美丽, 踩坏了健康 11
- 05 “凝固”出来的伤 14
- 06 平衡才是最棒的 17
- 07 用公式算健康 20
- 08 坐以待“毙”? 23

第二章 合理运动对身体的益处

27

- 01 运动是不苦的良药 28
- 02 动感活力, 我心飞扬 31
- 03 甩开脂肪, 摆脱烦恼 34
- 04 让运动中和您的过劳 37
- 05 让您玩出一个好头脑 40
- 06 “网”前运动 43
- 07 绿色的换气工厂 46
- 08 乒、羽运动练就手疾眼快 49

第三章 如何科学合理地运动

53

- 01 我的“相时而动” 54
- 02 我的地盘我做主 57
- 03 运动, 您准备好了吗? 60
- 04 和“鞋”运动, 共筑健康 63
- 05 运动的过 66
- 06 好肚量也容不得运动中腹痛 69
- 07 运动无界, 喝水有理 72
- 08 运动商 VS 运动伤 75
- 09 我的“饭后百步走” 78



目录 CONTENTS

10 健康运动，不可贪玩	81
11 跟腱断裂——“失足”之痛	84
12 运动，别忘了收工	87
13 清理身体的运动垃圾	90
14 运动后一支烟，健康远无边	93

第四章 教师最佳运动项目 97

01 养身体与氧运动	98
02 慢出道理，跑出方法	101
03 走在健康的路上	104
04 与水结缘，游出美丽与快乐	107
05 连绵太极，顺势健康	110
06 山在那里——等你！	113
07 瑜伽的健与伤	116
08 一根小绳，跳出健康	119
09 阳光生活，绿色徒步	122
10 你的身体够弹吗？	125

第五章 教师常见疾病及调理方法 129

01 动中取静，平稳血压	130
02 运动去糖，找回甜蜜	133
03 修复身体的“泵”	136
04 挺起脊梁，抖掉酸痛	139
05 再动一动，疼痛就能偏出咱的脑壳了	142
06 为了健康，保护好胃	145
07 没有好嗓子，再好的道理也讲不出来	148
08 “小蚯蚓”，不要爬上我的小腿	151
09 喷嚏连连的痒与养	154
10 润滑链条，强健颈椎	157

第一章

关于 身体健康

当年复旦大学于娟老师的生命日记曾经牵动了多少国人的心，惨痛的教训告诉我们：所有的财富和所谓的成功都是需要用生命和健康来奠基的。每位教师作为一个社会个体，在社会、家庭和工作中担当着多重角色，教者、父母、子女或人夫、人妻。健康不仅能保证每位教师成功地胜任自己的角色，还能让您身边的人舒心自然，减少他们对您的惦念、焦虑，甚至是惋惜。因此，教师进行自我健康管理显得尤为重要，而眼前值得我们追问的是：健康到底有多重要？我健康吗？我怎样才能保持健康？

01

照一照

健康的镜子

健康显微镜

1. 您是健康的吗？如果不好回答，您知道怎么判断自己是否健康吗？
2. 如果有可能，您愿意找到对应的标准来判断自己的健康状况，并及时调整自己的身体吗？
3. 您是否经常把没有病就当成了健康的状态，即使身体有不舒服的感觉？
4. 您是不是在生活中总是非常依赖于医院或医生给的检查结果或结论？

健康身边事

一年一度的身体检查结束了，各位教师聚到一起讨论着各自的检查结果。

“无论怎样，还好大家没有什么大的问题，都挺健康的。”平时一向多愁善感的于老师慨叹着，“在这之前我就想自己去体检了，刚好赶上学校统一组织了体检，虽然结果是没有什么毛病，但我总感觉自己不太舒服呢！”旁边的小刘老师附和着：“于老师，我平时倒是看您的气色不太好，是不是因为太焦虑了？您看我，平时总是‘没

心没肺的’，多好。我就感觉我很健康。” “你只说对了一部分，小刘，心态好确实是健康的一个重要构成因素，但现在用健康的标准去衡量一下你，就未必了。” 旁边一向比较关注保健的王老师马上接小刘的话说道，“小刘的观念倒是有问题。” “怎么说？” 大家一起问他。

王老师没有说什么，直接从兜里拿出了一张宣传彩页给大家。“你们就只知道等着医生来给你们做检查和给你们宣判结果，从来不注意自己在保健知识方面的积累，这个是我从体检中心拿到的资料，你们看一下。” 世界卫生组织（WHO）对健康做了如下定义：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应幸福的一种完美状态。所以，健康应包含躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等。新的衡量人体健康的 10 条标准包括：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到紧张与疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
6. 体重适当，体形匀称，站立时，头、臂、臀比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无缺损和龋齿，不疼痛，牙龈无出血，颜色正常；
9. 头发有光泽、无头皮屑；
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松。

大家这么一对照，还真有很多人被挑出了健康的范围。“实际上中医里对健康也有比较好的判断标准，除了以上几个要素，还包括面色红润、声音洪亮、呼吸匀畅、腰腿灵便和记忆力好等。”王老师补充道。“王老师，这些倒是都能和你对得上，我说平时总看你像个老中医似的，应该向你学习。”小刘说道。

一直默不作声的体育组郑老师说了一句：“实际上健康的身体就是指人体具备充足的精力从事日常工作（学习）而不感疲劳，同时有余力享受康乐休闲活动的乐趣，能够适应突发状况。你们再对照一下自己。”“嗯，这回思路更清晰了，大家都能在日常生活中检验自己是否是健康状态了，求医不如求己，大医治未病，我们每个人都可以成为自己的大医。”于老师像在黑暗中看到曙光一样兴奋地回应着。

健康随身听

1. 与身体健康相比，心理健康也有 10 个标准：

（1）有充分的自我安全感；（2）能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；（3）生活理想切合实际；（4）不脱离周围现实环境；（5）能保持人格的完整与和谐；（6）善于从经验中学习；（7）能保持良好的人际关系；（8）能适度地宣泄情绪和控制情绪；（9）在符合团体要求的前提下，能有限地发挥个性；（10）在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

2. 自我判断健康除了考虑到以上各因素，各位教师还应谨慎对待以下要素：黑痣、色斑、淋巴结、腰围和血压等。

3. 结合健康标准，各位教师针对性地采取策略或行动起来才是最重要的，以确保及时、合理地对身体进行调控，使身体时刻处于动态的健康平衡中。

02

唤醒活力，重燃激情

健康显微镜

1. 您或您身边的老师有处于记忆力下降、白天倦怠、晚上失眠、整日腰酸背痛、体力下降状态的吗？
2. 您有意识到由于平时工作量大、竞争压力大、被安排的任务繁杂等造成您临近或处于亚健康的危险边缘吗？
3. 如果您感觉到了您处于亚健康状态，您是仍在苦苦挣扎，还是寻求到了最佳的解决方法呢？

健康身边事

王老师是山东省一所重点中学的体育教师兼高三年级某班的班主任。在大学期间，王老师是学校公认的“体育全能健将”，和体育沾边的项目几乎没有王老师不会的，而且王老师平时喜欢健身，更是练就了一副令人羡慕的好身材。

王老师大学毕业后开始工作。因为是学校的新人，又被学校和组里的领导、同事赏识，王老师每天白天备课，下班后还隔三差五地和同事出去吃饭、喝酒。每次喝酒王老师都拿出山东大汉的豪爽劲儿。渐渐地，最爱惜自己身体的王老师体重开始增加，身材也走样了。

去年暑假，王老师又受命担任了高三某班的班主任。从此以后，王老师的工作量更大了。每天得五点半早起和本班的学生一起早到教室，晚上还得陪学生上自习到很晚，其间还会处理和本班同学相关的大小事情。王老师发现自己的体重增加得更快了。更严重的是，王老师每天感到昏昏沉沉、腰酸背痛，白天经常打哈欠，时常忘记一些事情等。出于对学生负责和为自己健康着想，王老师去医院做了检查。医生说王老师除了偏胖外没有什么病症，让王老师回家好好休息一段时间。回家后，王老师在网搜索了一下自己的症状，反思了自己目前的生活状态，突然明白自己掉进了亚健康的状态里面。

亚健康是指以下几种情况：

1. 功能性改变，而不是器质性病变。比如，教师上课时还能表现出神采奕奕的应激状态，平时总精神萎靡。
2. 体征改变，比如面色、声音和身体姿态的异常，但现有医学技术不能发现病理改变。
3. 生命质量差，长期处于低健康水平。
4. 慢性疾病伴随的病变部位之外的不健康体征。

导致亚健康的原因主要包括：饮食不合理，过量吸烟和酗酒，休息不足，尤其是睡眠不足，作息不正常，缺乏运动，长久的不良情绪影响，脑力劳动强度大，过度紧张和压力过大，心理障碍以及大气污染等，其中的几个因素容易和教师联系到一起。

亚健康是由不良的生活方式或习惯导致的，因此，调整亚健康状态主要应从生活习惯入手。您可以充分利用休息日或假期，调整心理状态并保持积

极、乐观；培养广泛的兴趣爱好，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病；善待压力，把压力看作生活中不可分割的一部分，学会适度减压，以保持健康、良好的心境；及时调整生活规律，尤其是开学初和学期末的“工作拐点”，注意劳逸结合；适度劳逸是健康之母，生物钟“错点”是亚健康的开始；增加户外体育锻炼活动；戒烟限酒。另外，根据中医养生的原则，说情志、戒私欲、远房室、适四时、节饮食、常运动、服药饵等也都有利于对亚健康的治疗。

王老师左思右想，又重新安排自己的宝贵时间，重新拾起大学期间的健身习惯，严格、科学、合理地为自己制定作息时间表和运动处方。

现在半年多过去了，王老师的身材也恢复得越来越好，体重降至 75 千克，工作精力充沛，班级学生的学习成绩也进步了很多，经常获得领导的表扬和同事的羡慕。

健康随身听

1. 不良的生活习惯

如暴饮暴食、吸烟喝酒是对身体健康的极大伤害，教师要尽量用智慧的方法处理此事。

2. 消除亚健康的重要条件是合理、规律的生活作息，充足的睡眠。

3. 有氧运动是消除亚健康非常有效的手段，慢跑、游泳、太极、乒乓球、健身操、有氧舞蹈等项目都是不错的选择。有氧运动的强度也适合教师这一群体。

03 IQ、IC、IP—— 您有“健商”吗？

健康显微镜

1. 您在给学生讲很多道理时，了解了影响您自身健康和备考的主要因素都有哪些吗？
2. 您有意识到经常体检的必要性，并通过关注体检结果来关注自己的健康吗？
3. 您有注意到日积月累的习惯与您健康的联系吗？
4. 您有意识到目前的一些生活状态和发展趋势是与您的健康息息相关的吗？

健康身边事

一年一度的高考结束了，学校为庆祝取得好成绩，组织高三的教师聚餐。酒过三巡，大家都微带着醉意，彼此聊了起来。

“尖刀班”班主任王老师说：“一晃三年过去了，又送走了一批学生，这三年来一直有使不完的劲儿，现在忽然感觉自己浑身散发着‘老气横秋’的长者气息，身体也跟着反应迟钝了。”“你才四十岁都不到，敢在我这个纯老头子面前说老了！”快退休的张老师回应了他，“你这是健康出了状况，咱们现在的处境，特别容易出现这样的问题。”旁边的小李老师马上问道：“快说说，张老师，您有什么保养秘诀，我可是想保持貌美如花，青春永驻呢。”大家一起笑了起来。“你能这么说就证明你已经有了一个最好的保健