

奉献给辛勤园丁的——

最新、权威、实用的保健书

★身心调适给力的  
“金点子”

★教师节的丰盛的  
“大礼包”

Jiaoshi Jiankang Duben

# 教师健康读本

主编/徐 苹

◎ 影响教师健康的四大因素 ◎ 20多种职业病和常见病

◎ 100个健康误区 ◎ 教师10大心理问题

◎ 自我心理调适的30种好方法



Jiaoshi Jiankang Duben

# 教师健康读本

主编/徐 苹

教师健康读本 / 徐苹主编. — 南京:江苏科学技术出版社,2011.8  
(2011.9重印)

ISBN 978-7-5345-8388-9

I. ① 教… II. ① 徐… III. ① 教师-保健-基本知识

IV. ① G478.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 151855 号

## 教师健康读本

---

主 编 徐 苹  
策 划 人 金国华 丁 鹏  
责任编辑 孙荣洁 金宝佳  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)  
网 址 <http://www.pspress.cn>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)  
集团网址 凤凰出版传媒集团 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 南京孚嘉印刷有限公司

---

开 本 787 mm × 1 092 mm 1 / 16  
印 张 15  
字 数 300000  
版 次 2011 年 8 月第 1 版  
印 次 2011 年 9 月第 2 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-8388-9  
定 价 28.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# CONTENTS

# 目录

## 第一章 健康新概念

|               |     |                 |
|---------------|-----|-----------------|
| 一、健康概念的演变     |     | 014             |
| 1. 健康是人生最可贵的  | 014 | 2. “健康新地平线” 015 |
| 二、健康的标志       |     | 016             |
| 三、影响健康的因素     |     | 016             |
| 1. 行为和生活方式因素  | 017 | 3. 生物学因素 018    |
| 2. 环境因素       | 017 | 4. 卫生服务因素 020   |
| 四、健康促进和健康保护   |     | 020             |
| 1. 健康促进的概念    | 021 | 2. 促进健康的行为 021  |
| 五、教师健康状况的自我评估 |     | 026             |
| 1. 生理状况的评估    | 026 | 3. 社会功能的评估 033  |
| 2. 心理状况的评估    | 029 |                 |

## 第二章 教师的健康误区

|                  |     |                           |
|------------------|-----|---------------------------|
| 一、教师20个饮食误区      |     | 038                       |
| 1. 不吃早饭          | 038 | 8. 以吃维生素片代替吃蔬菜 041        |
| 2. 少吃饭多吃菜        | 038 | 9. 进食过急过快 041             |
| 3. 水果是健康食品, 多食无妨 | 039 | 10. 荤菜的营养价值要比素菜的营养价值高 042 |
| 4. 蛋黄胆固醇高, 最好不吃  | 039 | 11. 边打电脑边吃东西 043          |
| 5. 方便面真方便        | 039 | 12. 讨厌少油无盐的食品 043         |
| 6. 只吃素食          | 040 | 13. 晚餐过于丰盛 044            |
| 7. 保健品代替食品       | 040 | 14. 以水果代替蔬菜 044           |

|                 |     |             |     |
|-----------------|-----|-------------|-----|
| 15. 用内酯豆腐来补钙    | 044 | 18. 吃过饭就松裤带 | 046 |
| 16. 多吃牛肉有利于强壮骨骼 | 045 | 19. 长期吃隔夜饭  | 046 |
| 17. 边吃饭边看电视     | 045 | 20. 经常只吃烫饭  | 047 |

## 二、教师20个饮水误区 048

|                 |     |                   |     |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 早晨起来不喝水      | 048 | 11. 牛奶一定要煮沸       | 053 |
| 2. 等到口渴时再喝水     | 049 | 12. 牛奶越浓越好        | 053 |
| 3. 将喝的开水烧了又烧    | 049 | 13. 牛奶加糖越多越好      | 053 |
| 4. 多喝牛奶中和胃酸     | 049 | 14. 严重的乳糖不耐受者多喝牛奶 | 053 |
| 5. 饮用纯净水更有益身体健康 | 050 | 15. 纯净水没有缺点       | 054 |
| 6. 喝水太快太急       | 050 | 16. 饮水机长期不清洗      | 054 |
| 7. 口渴就喝果汁       | 051 | 17. 喜欢喝冰牛奶        | 055 |
| 8. 把碳酸饮料当水喝     | 051 | 18. 空腹喝牛奶         | 055 |
| 9. 喝骨头汤是补充钙的好办法 | 052 | 19. 用保温杯泡茶        | 056 |
| 10. 果汁能代替水果     | 052 | 20. 嗜饮咖啡          | 056 |

## 三、教师20个睡眠误区 056

|               |     |                    |     |
|---------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 对失眠过度担心    | 056 | 11. 带着心事睡觉         | 060 |
| 2. 挑灯夜战, 通宵达旦 | 057 | 12. 睡前服用咖啡、浓茶、巧克力  | 061 |
| 3. 起床后马上叠被    | 057 | 13. 坐着或趴在桌沿上午睡     | 061 |
| 4. 睡“颠倒觉”     | 057 | 14. 睡觉戴着手表和把手机放在身边 | 062 |
| 5. 失眠有“求睡”心态  | 058 | 15. 床铺过厚过暖         | 062 |
| 6. 把工作带上床     | 059 | 16. 滥用滋补品助眠        | 062 |
| 7. 蒙头睡觉       | 059 | 17. 睡前用凉水洗脚        | 063 |
| 8. 不公正对待安眠药   | 059 | 18. 晚餐吃得过饱过晚       | 063 |
| 9. 用喝酒帮助睡眠    | 060 | 19. 睡眠的姿势不佳        | 064 |
| 10. 枕头影响睡眠质量  | 060 | 20. 睡眠的环境不适宜       | 064 |

## 四、教师20个运动误区 065

|                  |     |               |     |
|------------------|-----|---------------|-----|
| 1. 坚持了几天就失去锻炼热情  | 065 | 4. 三天打鱼, 两天晒网 | 066 |
| 2. 不注意体育活动内容的多样性 | 065 | 5. 不注意运动安全    | 066 |
| 3. 体育锻炼缺乏针对性     | 066 | 6. 未选择适宜的锻炼时间 | 067 |

|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 7. 空腹或饱食后锻炼       | 067 | 14. 剧烈运动后立即饮水    | 069 |
| 8. 没有选择运动服装及鞋子    | 067 | 15. 运动后吃冷饮或烫食    | 070 |
| 9. 忽视培养体育锻炼的良好心态  | 067 | 16. 饭后做剧烈运动      | 070 |
| 10. 体育锻炼前没有准备活动   | 068 | 17. 没有防止运动性损伤的意识 | 071 |
| 11. 没有选择适合自己的锻炼项目 | 068 | 18. 运动中大量喝水      | 071 |
| 12. 高度近视眼无运动禁忌    | 068 | 19. 运动中饮用凉水      | 072 |
| 13. 借运动出汗治疗感冒     | 069 | 20. 运动后大量喝糖水     | 072 |

### 五、教师20个心理误区 073

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 1. 怨气十足  | 073 | 11. 若即若离 | 077 |
| 2. 怒气冲天  | 073 | 12. 自暴自弃 | 077 |
| 3. 自高自大  | 074 | 13. 模棱两可 | 078 |
| 4. 自卑自轻  | 074 | 14. 孤僻古怪 | 078 |
| 5. 固执刻板  | 074 | 15. 唯唯诺诺 | 078 |
| 6. 以偏概全  | 075 | 16. 大起大落 | 079 |
| 7. 委曲求全  | 075 | 17. 急于求成 | 079 |
| 8. 人云亦云  | 075 | 18. 郁郁寡欢 | 080 |
| 9. 作茧自缚  | 076 | 19. 争强好胜 | 080 |
| 10. 强词夺理 | 077 | 20. 悲观失望 | 081 |

## 第三章 促进健康的行为

### 一、基本健康行为 083

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| (一) 积极性休息与睡眠 | 083 | (三) 适量的运动与锻炼 | 088 |
| (二) 合理的膳食与营养 | 085 |              |     |

### 二、预警行为 097

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| (一) 意外事故的处理 | 097 | (二) 自救和互救技能 | 101 |
|-------------|-----|-------------|-----|

### 三、保健行为 105

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| (一) 健康咨询 | 105 | (二) 定期体检 | 107 |
|----------|-----|----------|-----|

### 四、应激行为 110

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| (一) 适应工作压力 | 110 | (二) 应对环境变化 | 112 |
|------------|-----|------------|-----|

## 五、戒除不良嗜好的行为

117

(一) 戒除吸烟

117

(三) 杜绝滥用安眠药品

122

(二) 避免酗酒

121

## 第四章 教师的心理保健

### 一、教师常见的心理问题

127

1. 强迫心理

127

6. 自卑心理

146

2. 焦虑心理

130

7. 自责心理

149

3. 抑郁心理

133

8. 烦躁心理

150

4. 过敏心理

138

9. 失落心理

152

5. 紧张心理

142

10. 倦怠心理

154

### 二、自我心理调适的方法

157

1. 知识武装法

157

17. 随遇而安法

160

2. 理想鼓舞法

157

18. 幽默人生法

160

3. 榜样鞭策法

157

19. 适当点拨法

161

4. 书面谈话法

157

20. 同伴教育法

161

5. 环境调节法

158

21. 自由列举法

161

6. 活动充实法

158

22. 进行类比法

161

7. 现身说法法

158

23. “头脑风暴”法

161

8. 自我教育法

158

24. 角色扮演法

161

9. 公开讨论法

159

25. 个案分析法

162

10. 个别谈心法

159

26. 音乐冥想法

162

11. 利用情景法

159

27. 宣泄积郁法

162

12. 小说感染法

159

28. 全身放松法

162

13. 观念渗透法

160

29. 换个角度法

163

14. 防微杜渐法

160

30. 寻求支持法

163

15. 精神胜利法

160

31. 转移注意法

163

16. 难得糊涂法

160

32. 防御机制法

163

## 第五章 教师职业病的防治

|             |     |                |
|-------------|-----|----------------|
| 一、说出来的病     |     | 165            |
| 1. 咽炎       | 165 | 2. 喉炎 167      |
| 二、站出来的病     |     | 168            |
| 1. 腿部浮肿     | 168 | 3. 腰部软组织劳损 171 |
| 2. 下肢静脉曲张   | 169 | 4. 膝关节骨关节炎 173 |
| 三、坐出来的病     |     | 174            |
| 1. 腰椎间盘突出症  | 174 | 2. 痔疮 176      |
| 四、吸出来的病     |     | 177            |
| 1. 支气管炎     | 177 | 3. 肺炎 179      |
| 2. 哮喘       | 178 |                |
| 五、看出来的病     |     | 180            |
| 1. 眼睛干涩     | 180 | 3. 白内障 185     |
| 2. 视物疲劳     | 182 |                |
| 六、饿出来的病     |     | 187            |
| 1. 胃炎       | 187 | 3. 便秘 192      |
| 2. 胃和十二指肠溃疡 | 188 |                |
| 七、写出来的病     |     | 195            |
| 1. 颈椎病      | 195 | 2. 肩周炎 197     |
| 八、气出来的病     |     | 199            |
| 1. 高血压      | 199 | 3. 神经衰弱 203    |
| 2. 冠心病      | 202 |                |

## 第六章 男女教师的常见病的防治

### 一、男教师的常见病 207

- |         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 1. 前列腺炎 | 207 | 3. 营养不良 | 210 |
| 2. 肥胖症  | 208 | 4. 糖尿病  | 211 |

### 二、女教师的常见病 213

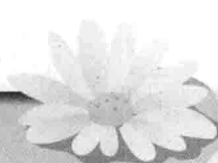
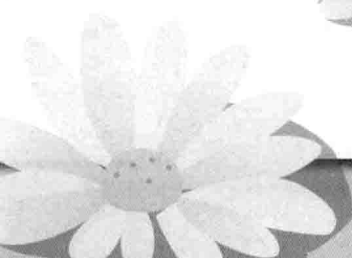
- |         |     |          |     |
|---------|-----|----------|-----|
| 1. 阴道炎  | 213 | 4. 乳腺增生症 | 221 |
| 2. 宫颈炎  | 216 | 5. 骨质疏松症 | 224 |
| 3. 子宫肌瘤 | 220 |          |     |

## 附录

### 一、常规检查参考值 229

### 二、各种急性传染病的潜伏期、隔离期、观察期 233

### 三、教师健康知识测试题 236





Jiaoshi Jiankang Duben

# 教师健康读本

主编/徐 苹

这是奉献给辛勤园丁的——  
最新的生理保健的工具书  
心理调适给力的“金点子”  
教师节的丰盛的“大礼包”

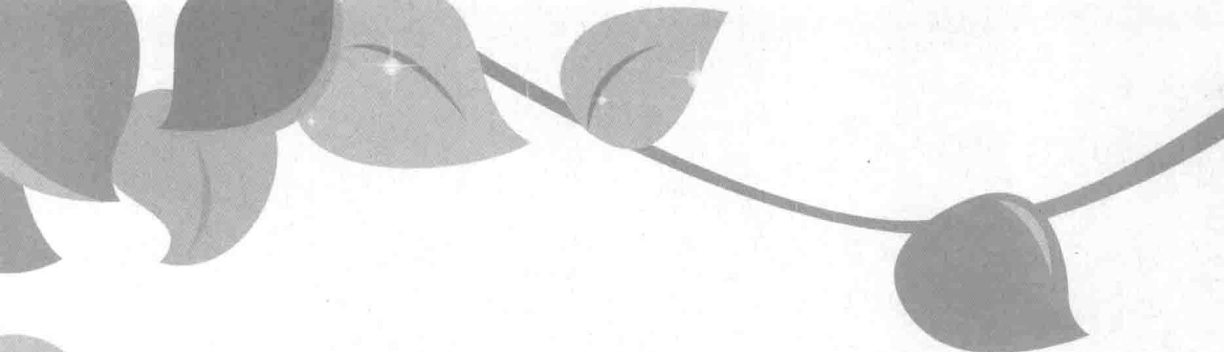
- 影响教师健康的四大因素
- 20多种职业病和常见病
- 100个健康误区
- 教师10大心理问题
- 自我心理调适的30种好方法



## 本书告诉你

本书在对教师大量体格检查和广泛社会调查的基础上，有创意地介绍了影响教师健康的四大因素（行为和生活方式因素、环境因素、生物学因素和卫生服务因素）。列举了教师说出来的、站出来的、坐出来的、吸出来的、看出来的、饿出来的、写出来的、气出来的20多种职业病以及男女教师的常见病。介绍了教师常见的10个心理问题（强迫心理、焦虑心理、抑郁心理、过敏心理、紧张心理、自卑心理、自责心理、烦恼心理、失落心理、倦怠心理），以及教师从生理、心理和社会功能的自我评估100题。首次有见地地剖析了教师的包括饮食、饮水、运动、睡眠、心理的100个健康误区，提出了教师应有的促进健康的行为，包括基本健康行为、预警行为、保健行为、应激行为、戒除不良嗜好的好行为。推介了教师自我心理调适的30种好方法。

它是广大教师生理保健的最新工具书，心理调适给力的“金点子”，是教师节丰盛的“大礼包”。



# 序

---

国家富强、民族振兴的希望在教育，发展教育、办好教育的希望在教师。作为“人类灵魂的工程师”，广大教师的体质与健康状况直接影响教育事业的发展。充分发挥“传道、授业、解惑”的重要作用，应当不断提高教师的健康水平。

教师是全社会的宝贵财富，推进教育事业的改革发展必须全心全意依靠人民教师。各级教育行政部门和各级各类学校都要倍加珍惜、倍加爱护广大教师的身心健康，满腔热情关心教师，切实提高教师的政治地位和社会地位，努力改善教师的学习、工作和生活条件。要完善社会保障，维护教师合法权益，千方百计帮助教师排忧解难。广大教师也要倍加珍爱身心健康，主动掌握保健常识，科学合理地安排工作学习，注重劳逸结合，增强健康意识，以健康的体魄、饱满的精神，不辱使命，不负重托，在教书育人的神圣事业中多做贡献。

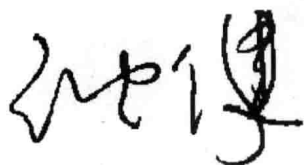
《国家中长期教育改革和发展规划纲要》明确提出了实现更高水平的普及教育、形成惠及全民的公平教育、提供更加丰富的优质教育、构建体系完全的终身教育和健全充满活力的教育体制的战略目标。这迫切

F O R E W O R D

需要造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍。只有身心健康的教师才能担当起党的教育事业的践行者、学生健康成长的引导者、教育发展的推动者和良好社会风尚的引领者的光荣使命。编辑、出版《教师健康读本》正是江苏科学技术出版社和编者主动顺应这一新需求、造福广大教师的积极选择。

我们相信，《教师健康读本》一定会给广大教师许多启迪和教益，也一定会提醒广大教师更加注重身心健康、更加关心生活质量，切实增强健康意识、培育良好保健习惯，主动追求健康、积极维护健康，开拓进取，扎实工作，以良好的心态、健康的体魄，推动教育事业又好又快发展，为加快社会主义现代化建设、实现中华民族伟大复兴作出新的更大贡献！

江苏省教育厅厅长



二〇一一年七月六日



# CONTENTS

# 目录

## 第一章 健康新概念

|               |     |             |
|---------------|-----|-------------|
| 一、健康概念的演变     |     | 014         |
| 1. 健康是人生最宝贵的  | 014 | 2. “健康新地平线” |
| 二、健康的标志       |     | 016         |
| 三、影响健康的因素     |     | 016         |
| 1. 行为和生活方式因素  | 017 | 3. 生物学因素    |
| 2. 环境因素       | 017 | 4. 卫生服务因素   |
| 四、健康促进和健康保护   |     | 020         |
| 1. 健康促进的概念    | 021 | 2. 促进健康的行为  |
| 五、教师健康状况的自我评估 |     | 026         |
| 1. 生理状况的评估    | 026 | 3. 社会功能的评估  |
| 2. 心理状况的评估    | 029 |             |

## 第二章 教师的健康误区

|                  |     |                       |
|------------------|-----|-----------------------|
| 一、教师20个饮食误区      |     | 038                   |
| 1. 不吃早饭          | 038 | 8. 以吃维生素片代替吃蔬菜        |
| 2. 少吃饭多吃菜        | 038 | 9. 进食过急过快             |
| 3. 水果是健康食品, 多食无妨 | 039 | 10. 荤菜的营养价值要比素菜的营养价值高 |
| 4. 蛋黄胆固醇高, 最好不吃  | 039 | 11. 边打电脑边吃东西          |
| 5. 方便面真方便        | 039 | 12. 讨厌少油无盐的食品         |
| 6. 只吃素食          | 040 | 13. 晚餐过于丰盛            |
| 7. 保健品代替食品       | 040 | 14. 以水果代替蔬菜           |

|                 |     |             |     |
|-----------------|-----|-------------|-----|
| 15. 用内酯豆腐来补钙    | 044 | 18. 吃过饭就松裤带 | 046 |
| 16. 多吃牛肉有利于强壮骨骼 | 045 | 19. 长期吃隔夜饭  | 046 |
| 17. 边吃饭边看电视     | 045 | 20. 经常只吃烫饭  | 047 |

## 二、教师20个饮水误区 048

|                 |     |                   |     |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 早晨起来不喝水      | 048 | 11. 牛奶一定要煮沸       | 053 |
| 2. 等到口渴时再喝水     | 049 | 12. 牛奶越浓越好        | 053 |
| 3. 将喝的开水烧了又烧    | 049 | 13. 牛奶加糖越多越好      | 053 |
| 4. 多喝牛奶中和胃酸     | 049 | 14. 严重的乳糖不耐受者多喝牛奶 | 053 |
| 5. 饮用纯净水更有益身体健康 | 050 | 15. 纯净水没有缺点       | 054 |
| 6. 喝水太快太急       | 050 | 16. 饮水机长期不清洗      | 054 |
| 7. 口渴就喝果汁       | 051 | 17. 喜欢喝冰牛奶        | 055 |
| 8. 把碳酸饮料当水喝     | 051 | 18. 空腹喝牛奶         | 055 |
| 9. 喝骨头汤是补充钙的好办法 | 052 | 19. 用保温杯泡茶        | 056 |
| 10. 果汁能代替水果     | 052 | 20. 嗜饮咖啡          | 056 |

## 三、教师20个睡眠误区 056

|               |     |                    |     |
|---------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 对失眠过度担心    | 056 | 11. 带着心事睡觉         | 060 |
| 2. 挑灯夜战, 通宵达旦 | 057 | 12. 睡前服用咖啡、浓茶、巧克力  | 061 |
| 3. 起床后马上叠被    | 057 | 13. 坐着或趴在桌沿上午睡     | 061 |
| 4. 睡“颠倒觉”     | 057 | 14. 睡觉戴着手表和把手机放在身边 | 062 |
| 5. 失眠有“求睡”心态  | 058 | 15. 床铺过厚过暖         | 062 |
| 6. 把工作带上床     | 059 | 16. 滥用滋补品助眠        | 062 |
| 7. 蒙头睡觉       | 059 | 17. 睡前用凉水洗脚        | 063 |
| 8. 不公正对待安眠药   | 059 | 18. 晚餐吃得过饱过晚       | 063 |
| 9. 用喝酒帮助睡眠    | 060 | 19. 睡眠的姿势不佳        | 064 |
| 10. 枕头影响睡眠质量  | 060 | 20. 睡眠的环境不适宜       | 064 |

## 四、教师20个运动误区 065

|                  |     |               |     |
|------------------|-----|---------------|-----|
| 1. 坚持了几天就失去锻炼热情  | 065 | 4. 三天打鱼, 两天晒网 | 066 |
| 2. 不注意体育活动内容的多样性 | 065 | 5. 不注意运动安全    | 066 |
| 3. 体育锻炼缺乏针对性     | 066 | 6. 未选择适宜的锻炼时间 | 067 |