

老師 祝您健康

王声湧 謝良驥 主編

中山大學出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

老师 祝您健康/王声湧, 谢良骥主编. —广州: 中山大学出版社, 2003.7

ISBN 7-306-02113-3

I. 老… II. ①王… ②谢… III. 教师—保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 054296 号

责任编辑: 欧燕华 封面设计: 孔丽红 责任校对: 飞燕 责任技编: 黄少伟

中山大学出版社出版发行

(地址: 广州市新港西路 135 号 邮编: 510275)

电话: 020-84111998, 84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

中山大学印刷厂印刷

(地址: 广州市新港西路 135 号 邮编: 510275)

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 6 印张 156 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—150 000 册 定价: 10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换



前 言

健康，是人类追求的永恒主题，是社会文明发展的标志之一。在加快推进社会主义现代化建设的新的发展阶段，党的十六大把全民族健康素质明显提高列为全面建设小康社会的目标之一。健康，已成为社会关注的热点问题。

我们教师队伍目前的健康状况如何？据有关教师健康状况的调查，发现目前教师健康状况不容乐观，而且相当多处于亚健康状态的教师没有意识到自身健康存在的问题，对健康没有给予应有的关注。在加强教师队伍建设和提高教师思想道德素质、科学文化素质的同时，如何提高教师的健康素质，已成为一个重要课题。关注和研究这个问题，促进教师健康素质的提高，既是对教师的关怀爱护，也关系到科教兴国伟大战略的实施。

健康掌握在每一个人手里。提高教师健康素质最关键的是每位教师要提高保健意识，走出对健康认识的误区，掌握科学保健方法，处理好保健与工作的辩证关系。世界卫生组织认为，人类的健康长寿，40%依靠遗传和客观条件（其中15%为遗传，10%为社会因素，8%为医疗条件，7%为气候条件），60%与个人的生活方式和心理行为习惯有关。在全面建设小康社会的时代，生活水平有了大幅度的提高，以教书育人为己任的教师，更要懂得如何珍惜健康、享受健康、创造健康，在提高健康素质方面同样能为人师表，让知识和健康成为飞翔的两个翅膀，为科教兴国做出更大贡献。

为帮助广大教师更多地认识健康的理念，养成有利健康的生活和行为习惯，培养良好的心理状态，学会应对各种影响健康的



不良因素，掌握防治常见疾病的基本知识，警惕一些未被重视的问题，把健康的金钥匙掌握在自己手里，广东省教育工会邀请有关专家教授编写了本书，作为尊师重教的礼物，在2003年教师节献给辛勤耕耘的人民教师。

社会上有关保健的读物很多，而本书主要特点是：①针对性。专为教师度身订做，贴近广大教师健康方面的实际问题，突出重点，充分体现对教师的人文关怀。②可读性。鉴于教师的文化水平较高，本书力求深入浅出，既风趣生动，给人启迪，又有丰富的信息和医学科学知识，具有较高品位。③实用性。让每位教师开卷受益，能从书中解答在保健方面最关心、最困惑的问题，了解到如何把握健康的基本要领，如何采取具体有效措施提高健康水平。

本书由多位专家教授分别负责不同篇章的写作，在写作风格上难免存在不太一致的地方，尚请读者谅解。

谢良骥

2003年6月

21 世纪对人类健康最大的威胁是什么？

瘟疫？癌症？艾滋病？都不是！

世界卫生组织指出：

21 世纪威胁人类的头号杀手是不良的生活方式
以及由它所引起的疾病“前奏”——亚健康。

亚健康状态下，

人体某些器官或机能开始出现故障，

身体的免疫功能降低，

一些看似无关紧要的“小毛病”日积月累，

最终可能会演变成各种疾病。

这是一个不容忽视的事实：

亚健康不仅使教师处于疾病突发的“火山口”，

而且必定直接影响到教育事业的发展。



目 录

亚健康篇

一、健康新观念	(3)
没病≠健康	(3)
健康=?	(4)
长寿+好的生命质量	(5)
二、请关注亚健康	(8)
亚健康是怎么回事	(8)
亚健康的发生情况	(9)
警惕教师亚健康	(10)
三、你了解亚健康吗	(13)
各式各样的亚健康	(14)
亚健康——事出有因	(16)
四、远离亚健康	(18)
亚健康状态的自我测评	(19)
亚健康是可以预防的	(20)
五、慢性疲劳综合征和过劳死	(25)
疲劳与慢性疲劳综合征	(25)
慢性疲劳综合征的表现	(26)
你听说过“过劳死”吗	(27)
六、一肥生百病	(30)
肥人越来越多	(30)
超重与肥胖	(30)



为什么胖者多病	(32)
控制体重, 科学减肥	(33)
七、不良心理, 健康大敌	(34)
心理反应、心理不良和心理障碍	(34)
教师常见的心理障碍	(35)
性格与亚健康	(36)
人际关系与亚健康	(38)
健康, 贵在有一颗平常心	(41)
八、女性更年期“麻烦”多	(44)
一语道破更年期	(44)
更年期因人而异	(44)
如何应对更年期	(46)
九、男人不是“铁打”的	(48)
男性更需呵护	(48)
小伙子的亚健康	(49)
男教师多讳疾忌医	(50)
男人也有更年期	(51)
十、警惕身边的健康杀手	(53)
室内的空气污染	(53)
室内的电磁辐射	(56)
健康家居要则	(57)

养生保健篇

一、生活有规律, 劳逸相结合	(61)
顺应四时, 起居有常	(61)
充足的睡眠是健康的保证	(62)



多种有益的业余爱好	(63)
回归自然	(64)
二、饮食与营养	(66)
饮食有节, 饥饱有度	(66)
营养均衡, 食物多样	(67)
饮食清淡, 咸甜适宜	(69)
饮水的学问	(70)
拒食野味, 从我做起	(71)
三、也谈酒与烟	(73)
酒, 适量是朋友, 过量是祸首	(73)
香烟——健康杀手	(74)
四、生命在于运动	(77)
老师普遍缺乏运动	(77)
有氧运动的兴起	(78)
迈开两条腿, 远离亚健康	(79)
运动贵在坚持与适度	(80)
五、太极拳与自我按摩	(82)
中国传统体操——太极拳	(82)
自我按摩	(83)
六、未病先防, 有病早治	(86)
体检	(86)
常用自我检测内容	(86)
七、直面心理压力	(88)
压力与身心变化	(88)
有效驾驭压力	(89)
日常减压妙法	(90)
八、建立自信, 悦纳自我	(93)
自信的力量	(93)



教师的自卑及其原因	(94)
如何获得自信	(95)
九、学会调控情绪	(98)
自我安慰与自我暗示	(98)
自我宣泄	(99)
自我放松	(101)
心理咨询	(102)
十、走出挫折的阴影	(104)
什么是挫折	(104)
挫折后的心理行为反应	(105)
挫折的心理调适	(106)
十一、积极认知，化解心理失衡	(109)
不合理认知的表现	(109)
如何积极认知	(110)
十二、教师交往的心理调适	(113)
增强交往的主动性	(113)
提高交往的技巧性	(114)
消除交往中的心理障碍	(115)

常见病防治篇

一、心脑血管疾病	(121)
英年早逝，祸起动脉粥样硬化年轻化	(121)
无形的杀手——高脂血症	(122)
控制高血压——捉住心脑血管疾病的元凶	(122)
留意“无症状心肌缺血”	(125)
脑卒中贵在预防	(126)



二、甜蜜的杀手·····	(128)
糖尿病离我们有多远·····	(128)
糖尿病的危害性有多大·····	(129)
糖尿病有哪些易患因素·····	(130)
如何预防糖尿病·····	(130)
哪些是糖尿病的高危人群·····	(131)
在什么情况下要警惕糖尿病·····	(131)
一旦患了糖尿病应该怎么办·····	(132)
三、消化道疾病·····	(133)
神奇的消化系统·····	(133)
要重视胃肠疾病·····	(133)
令人讨厌的消化不良和胃炎·····	(134)
为何高校教师多有胃肠病·····	(135)
“老胃病”也可以治好·····	(136)
四、病毒性肝炎·····	(138)
病原和临床类型·····	(139)
肝炎是怎样传播的·····	(139)
肝炎可以当天确诊·····	(140)
怎样预防肝炎·····	(141)
什么是“大三阳”和“小三阳”·····	(141)
“大、小三阳”的人可以上学、结婚、生孩子吗·····	(142)
五、妇女常见病·····	(144)
阴道炎·····	(144)
子宫颈炎·····	(146)
盆腔炎和附件炎·····	(146)
子宫肌瘤·····	(147)
妇科保健要点·····	(147)
六、咽喉要塞，防重于治·····	(149)



彼此纵横相交，切莫置若罔闻·····	(149)
独特解剖结构，八大生理功能·····	(149)
频繁发作的喉咙痛·····	(150)
让人烦恼厌恶的鼾症·····	(151)
声音嘶哑与失音·····	(152)
保护好您的金嗓子·····	(154)
七、神经衰弱 ·····	(156)
神经衰弱的主要症状·····	(156)
什么样的人容易出现神经衰弱·····	(157)
过度劳累会引起神经衰弱吗·····	(158)
神经衰弱的正确治疗与康复·····	(158)
八、焦虑症 ·····	(160)
“焦虑”是怎么一回事·····	(160)
引起焦虑的心理社会因素·····	(160)
焦虑的两面性·····	(161)
怎样识别正常焦虑与病态焦虑·····	(162)
慢性焦虑症·····	(163)
焦虑症的调控方案·····	(164)
九、抑郁性神经症 ·····	(166)
抑郁症的自测·····	(167)
抑郁症的主要成因·····	(168)
抑郁症的预防重于治疗·····	(169)
十、传染性非典型肺炎 ·····	(171)
没有完结的战斗·····	(171)
突如其来的传染性非典型肺炎·····	(172)
SARS 的防治·····	(174)
后 记 ·····	(177)

亚健康篇

提高健康素质，
离不开你对健康的理解、认识
和给予应有的关注。





一、健康新观念

没病 ≠ 健康

“祝您健康!”是人们相互问候和祝福的习惯用语。毛泽东在给郭沫若的信(《致郭沫若》)中写道:“谨祝健康,精神焕发。”谢冰莹在《与赵清阁》一书中写道:“好友,祝你永远健康。”健康象征着幸福,汪孟邹在《与胡适》一文中说:“敬祝健福,为国珍重。”健康也表示吉祥,岳飞在《遗札》中写道:“军务倥偬,未遑修候。恭惟台履康吉,伏冀为国自珍。”几乎从来没有人对别人说:“祝您没病。”可见人们在观念上对“健康”与“没病”这两个词已有明确的区分,也就是说没病并不等于健康。

国家机关工作人员、学校教师、企业职工等每年要做一次健康检查,其目的是从中筛查出有病的人,做到早发现、早诊断和早治疗,以保障大家健康。每年的健康检查常常能够发现少数人可能患了某种疾病,这些人在经过进一步检查后,就可以确定是否有病。绝大多数人在体检后都得到一个结果报告:“没有发现异常”,意思是说在这次体检中没有发现明显或可疑的疾病征象,即这种常规的检查尚未找出什么毛病来,但是并没有说你是“健康”的。有人以为这是不是医生在“耍滑头”,说了一个模棱两可的结果。其实,由于“没病并不等于健康”,所以,没有检查出病时,医生是不能下“你是健康的”的结论。

没病并不等于健康,而健康应该是没有任何疾病。但是在实际生活中人们常常把“没病”和“健康”等同起来,这是由于大家对健康一词缺乏正确和全面的理解。相传战国时代有位叫扁鹊



的名医，一天他对齐国的君主齐桓公说：“你看来并不很健康，让我给你把把脉吧。”齐桓公笑着说：“不必啦，我的身体好得很，你不用担心。”数日后，扁鹊再见齐桓公时说：“你已经有病了，如不及早医治，病情将会加重。”齐桓公听了很不高兴。又过了几日，扁鹊郑重其事地对齐桓公说：“你的病已经深入内脏，再不赶紧治疗，恐怕会危及生命。”齐桓公不但对扁鹊的劝告置之不理，而且生气地对他左右的人说：“几次三番说我有病，真无聊！”当扁鹊再一次见到齐桓公时，没说话扭头便走。齐桓公觉得奇怪，喝住扁鹊问道：“你每次见我都说我有病，今天怎么啥都不说了？”扁鹊回答说：“你已病入膏肓，无可救药，我还有什么可说的！”不久，齐桓公果真暴病而死。这个历史故事说明了一个道理，疾病与健康之间并没有一条明确的界线，“没有病”并不等于健康。在国外，以前人们也认为“没有病”就是健康，身体强壮就叫做健康。英文的健康一词是 health，这个词就是来自古代英语 hal，hal 也是指四肢完整健壮的意思。

健康 = ?

根据世界卫生组织（WHO）的定义，健康是生理、心理及社会适应三方面全部良好的一种状况，而不仅仅是没有疾病或虚弱。根据这个公认的健康标准，可将健康的内涵做如下细分。

生理（即躯体）健康的标准是：

精力充沛，能从容不迫地担负日常生活劳动与繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳；

善于休息，睡眠好，能够抵御一般性的感冒和传染病；

体重适当，身体匀称，站立时头肩位置协调；

眼睛明亮，反应敏捷；

牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；肌肉丰满，皮肤有弹性。



心理健康的标准是：

能够以平常心来对人对事，不急不躁，心平气和，知足常乐，怡然自得；

善于调节情绪，化解矛盾，有效驾驭和应对压力；

使自己在身体、心境、智力、情绪等方面都十分协调。

社会适应方面的标准是：

能恰当地摆正在社会中的地位，发挥自己的作用，勇于改变自我，随遇而安，适应环境及处理好人际关系，互相谦让，与人为善，助人为乐；

处世乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑三拣四；

应变能力强，适应外界环境中的各种变化；

奉公守法，循规蹈矩，和睦为贵，心安理得；

处理事情时能充分发挥自己的智慧与能力，量力而行，尽力而为；

为社会和家庭做出贡献中体现自我价值，感到自豪、满足、顺心、幸福、快乐、稳定；

永远使自己与环境（包括周围的人）互相适应，协调一致。

因此，健康的内涵可以简单地归纳为：

在生理上：没病没痛，精神抖擞；

在心理上：怡情悦性，心满意足；

在社会适应上：乐天知命，克尽厥职。

长寿 + 好的生命质量

20世纪上半叶，中国人民处于水深火热、饥寒交迫之中。1949年我国人口平均寿命才35岁，那个时候年过半百（50岁）便是“长寿”，年届花甲（60岁）已属“高寿”，古稀之年（70岁）即“人生七十古来稀”了。半个世纪过去了，今天我国人口平均寿命女性74岁，男性72岁，年过70岁已经不稀奇了。随



着生活水平的提高，人们所关心的已经不仅仅是生存时间的长短，更关心的是生命质量的高低。也就是说，不仅要活得长，更要活得好。因此笔者在 21 世纪初期提出了一道关于健康的公式：

$$L + Q = H。$$

式中：L 表示寿命 (life)；Q 表示质量 (quality)；H 表示健康 (health)。它的意思就是：长寿 + 好的生命质量 = 健康。

按照生物学的观点，哺乳类动物的生命是其生长期的 5 ~ 6 倍。人的生长期是 20 ~ 25 年，按此计算，人类的寿命应该是 100 ~ 150 年，平均 120 年左右。世界卫生组织在 20 世纪 80 年代对人的一生是这样划分的：65 岁以前是中年人（小伙子），65 ~ 74 岁是青老年（老小伙子），75 ~ 90 岁才是老年人，91 ~ 120 岁方能算是高龄。因此，医学的目的除了要使人不生病，有病早康复，更要使人类的总体健康素质提高，即：长寿，健康；生活惬意，舒坦；生命有意义，有价值。由此可见，对健康有下列不同层次的理解：只求温饱和不生病，满足生理欲求和日常生活需求，是低层次的健康；只求长寿，是基本的健康；在躯体上、精神上和社会上达到完美状态，是高层次的健康；使自己与自然、社会、行为和生态环境相互协调，达到“天人合一”的状态，是一种生态健康。

张大娘现年 67 岁，膝下 1 男 1 女，生活安定，三代同堂，天伦之乐，人皆羡慕。不幸的是张大娘从 65 岁开始经常闹胃肠毛病，两天便秘三天腹泻，无一宁日；加上骨质疏松，腿脚无力，走动不方便，起居饮食和大小便都需人服侍，女儿只好提前退休在家照料老母。每逢亲朋来访，张大娘总是对人诉说苦衷：“这样活着，自己受罪，儿女受累，有啥用！”

1963 年有位外国医生提出用“日常生活独立活动指标”来衡量一个人的生命质量，包括梳洗清洁、穿衣、用餐、室内走动或上下楼梯、上厕所、大小便自控等六项内容，以这些内容来判