

谁“偷”走了老师的健康

教师自我保健养生方案

为自己拟订一份健身计划

制作一份美食

与家人一起享用

积极地休息

让自己的心态好起来

趁一切来得及，珍爱自己，预防未病吧

魏陵博 刘晓燕 主编

教师，被誉为“**太阳底下最光辉的职业**”

拿什么保护教师的健康？教师**如何拯救**自己的健康？

拥有健康身心的教师才能教出身心健康的学生！

关心教师的健康，从阅读本书开始……



谁“偷”走了老师的健康

魏陵博 刘晓燕 主编



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

谁“偷”走了老师的健康 / 魏陵博, 刘晓燕主编. — 青岛: 青岛出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5552-2914-8

I. ①谁… II. ①魏… ②刘… III. ①教师—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第182199号

《谁“偷”走了老师的健康》编委会

主 编	魏陵博	刘晓燕				
副 主 编	薛焕德	王胜军	王 斌	薛 玲		
编 委	张 英	付静静	刘红霞	孙 炜	高 杰	
	刘 洋	常 红	王 军	张 力	李 青	

书 名 谁“偷”走了老师的健康

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 刘海波

责任编辑 刘晓艳 逢 丹 王秀辉

特约编辑 李加玲

封面设计 宋修仪

体操模特 蔡旭琪

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2015年8月第1版 2015年9月第5次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-2914-8

定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4008053267

前言

Preface

谁“偷”走了老师的健康

教师，被誉为“太阳底下最光辉的职业”。但教书育人并不是轻松的工作，由于其职业的特殊性，工作时间长、工作压力大，影响了身体健康。很多老师经常要超负荷工作，甚至带病工作，这种鞠躬尽瘁、无私奉献的精神固然令人感动，但与此同时一个十分突出的问题也悄然而至，那就是教师的身心健康问题。

有调查显示，教师上班时心情愉悦的仅占13%，心情一般的占64%，有焦虑感的占16.6%，有20.4%的教师感到烦躁。调查对象中表示没有心理压力的只占1.5%，感觉心理压力很大的却占了39.5%。这是个值得重视的问题。很多老师总是感觉特别辛苦且常常失眠，不失眠的只占12.2%，经常失眠的占12%，遇事失眠的占71.6%。这与工作压力大、教师自身缺乏自我调节的办法、交往面较窄、抗压能力不强等有关，而失眠又是导致身体抵抗力下降、注意力不集中、记忆力衰退的罪魁祸首。

由于工作忙碌，不少教师已远离了锻炼。教师的社会交往面较窄，休闲活动也很单一，90%的教师有空就在家看电视，或上网，或睡觉。看电视与睡觉比例偏高的原因主要是工作太累，由于工作累而不想锻炼，由于缺乏锻炼导致身体健康状况不佳。

调查显示多数教师患有一种以上身体疾病，有不少教师同时患有两种以上疾病，其中患病率最高的四类疾病依次为：消化系统疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病、骨关节疾病。主要体现在以下6个方面：

一是咽喉，粉笔粉尘对教师的咽喉有损伤，由于老师用嗓比较多，

声带也是老师容易受伤的部位之一。表现为喉咙痛、说话声音沙哑。

二是颈椎，教师备课和批改作业需要长时间伏案工作，会使腰肌和颈椎一直处于紧张状态，时间久了会造成慢性腰肌劳损和颈椎疾病，会演变为颈椎退化性关节炎或肩周炎。

三是双腿，大多数的老师还是站着讲课的时间比较多，腿部肌肉长期处于紧张状态，容易引起静脉曲张。

四是神经系统，教师用脑过度，加上工作压力加重而导致巨大的精神负担，易引发与情绪不稳相关的疾病，出现头晕、失眠、早醒等症状。

五是心血管疾病，教师的工作压力大，持续疲劳，而且运动严重不足。同时，教师中高血脂、高血糖患者也非常多，让心脑血管疾病成了老师们的常见疾病。

六是消化系统，在教师人群中，胃溃疡、胃炎是常见病、多发病。另外，胆囊疾病、脂肪肝的发病率也比较高。

教师是一种压力程度颇高的职业，教师承载着社会对新一代的期望，任重而道远，精神及体力的负担都很重，加之教师本身的疏忽大意和强烈的敬业精神，有些教师甚至呈现一种“殉道主义”精神，总是希望坚持再坚持，因而长期透支着健康。部分教师自身缺乏保健和锻炼的意识、饮食不够合理、生活没有规律、经常熬夜等，致使机体免疫力下降。从心理学角度说，有的教师抗焦虑程度低，经不起困难与挫折的考验，有的教师人际关系不和谐、不能接受新事物，而使自己长时间处于紧张状态，身心健康受到影响。

这些问题如不及时解决，老师的健康状况将更加令人担忧。没有健康的老师，又怎能有健康的学生、高质量的教育呢？

教师如何拯救自己的健康？

教师的健康已经到了我们不得不关注的地步，因此，我们编写了本书，希望为教师的健康尽一份心力。从教师的职业特点出发，针对健康意识、饮食、起居、运动、心理、睡眠、常见疾病保健及健康体检、用

药常识的宣讲，以期提高教师的自我保健意识和能力。愿教师们在重视提高自身业务水平的同时，主动关心自己的身心健康，要积极参加体检，养成良好的卫生习惯及健康的生活方式，注意膳食平衡，充分利用紧张工作的零碎时间，找一种简单的锻炼方式，加强自我调节和控制，保持良好的心境，从而更好地改善并维护自己的健康。

请您暂时放下繁重的工作，打开书了解一些有益的健康知识。

为自己拟订一份健身计划

制作一份美食

与家人和朋友多一些交流

积极地休息

让自己的心态好起来

.....

趁一切来得及，珍爱自己，预防未病吧

我们每一个人的成长都离不开教师的悉心教导，感恩老师，希望本书能对改善老师的健康有所裨益，并在此祝愿所有的教师安康、快乐！

目录

健康与“亚健康”

什么是健康·····	1
健康的标准是什么·····	2
是什么影响了我们的健康·····	3
怎样进行自我健康监测·····	5
如何才能获得健康·····	5
什么是“亚健康”·····	7
“亚健康”的常见原因有哪些·····	7
常见的“亚健康”有哪些表现·····	8
“亚健康”的危害是什么·····	9
如何自我测评“亚健康”·····	10
如何预防“亚健康”·····	11
分清“亚健康”与疾病·····	13

教师饮食营养保健

餐桌上的五忌·····	14
过度素食危害多·····	15
高胆固醇食物要少吃·····	16
胡萝卜奶保护眼睛·····	17

少些糖少些老化·····	18
慢慢咀嚼好处多·····	19
一日三餐巧搭配·····	20
不可不吃的早餐·····	21
自带午餐应注意·····	22
晚餐过饱易生疾·····	24
吃饭太晚危害多·····	25
饮食的最佳温度·····	26
伤胃的饭后不良习惯·····	27
喝茶喝出健康来·····	28
喝茶远离四大误区·····	28
晚上喝牛奶的好处·····	29
喝牛奶别走入误区·····	30

教师运动休闲保健

运动养生五大原则·····	32
运动要适度·····	33
六标准判断运动量·····	34
运动后的六不宜·····	36
注意运动中的八异常·····	37

根据性格选运动·····	38
调整呼吸利运动·····	39
温和运动益健康·····	40
健身运动要持久·····	41
散步有益健康·····	42
有氧慢跑健身好·····	43
健康行走当强力·····	44
避免错误的行走姿势·····	45
游泳游出健康来·····	46
练太极拳四注意·····	47
运动后慢饮水·····	48
正确饮用运动饮料·····	49
教师首选有氧运动·····	50
预防疲劳六妙招·····	51

教师日常起居保健

健康家居离不开花卉·····	53
居家保健四件实事·····	54
日常生活卫生六不宜·····	55
如何判断室内污染·····	56
不要与电视过分亲密·····	57
居家健康远离“电磁病”·····	59
刷牙也有大学问·····	60
科学对待冷水浴·····	61
洗澡不应猛力搓·····	62
科学饮水保健康·····	62
科学摆放你的床·····	64

床垫半年翻一翻·····	65
颈椎病选床有讲究·····	65
被子莫要晒太久·····	66
冲马桶记得盖盖子·····	67
洗衣机里霉菌多·····	68
消毒液千万别滥用·····	69
暖出来的“暖气病”·····	70
搓摩身体保健康·····	71
按摩足心健身祛病·····	72

教师四季保健

春季养生六要事·····	73
春季养生六不要·····	74
春季养生先养肝·····	75
春季养生话“春捂”·····	76
对付春困巧调整·····	77
春令时节多补水·····	78
三春养生吃什么·····	79
春季慎食发物·····	79
春天注意防过敏·····	80
春季食补胜药补·····	81
良方“四重”度夏·····	82
夏季养生三不贪·····	83
度夏远离三误区·····	83
安度“三伏”巧调养·····	84
应对夏季“空调病”·····	85
夏天运动五注意·····	86

夏季饮食五原则·····	86
夏天谨防晒伤·····	88
夏季防暑食为“宝”·····	88
秋季养生贵在“收”·····	90
三秋养生贵在“巧”·····	91
秋季养生先养肺·····	91
秋食宜有的放矢·····	92
秋季养生多设防·····	93
秋冻并非人人皆宜·····	94
秋季防病需锻炼·····	95
秋季运动有三防·····	96
秋高气爽喝菊花·····	97
冬季多吃高热食物·····	97
冬令起居三三诀·····	98
冬季养生须重“藏”·····	99
冬令进补五禁忌·····	100
冬季锻炼有三防·····	101
冬季养生需暖背·····	102
“寒头暖足”胜吃药·····	102
足部按摩保健康·····	103
热水泡脚好处多·····	103
冬天当心“人味污染”·····	104
冬天吃蒜防感冒·····	105
冬天戴手套有讲究·····	106

教师节假日保健

节日主食宜“三化”·····	107
----------------	-----

节日饮食宜两多·····	107
过节保健有八忌·····	108
节日别忘吃蔬菜·····	109
春节保健七注意·····	110
宿疾者过节有九忌·····	111
节日需防七大综合征·····	112
节日旅游六项注意·····	113
出游谨防“旅游病”·····	114

教师办公室保健

避免办公室空气污浊·····	116
注意办公室的温度和湿度·····	117
饮水机定期清洗有方法·····	118
办公室适合放哪些植物·····	119
健康用电脑十建议·····	120
久坐不动弊病多·····	121
午后三项简易锻炼·····	123
5分钟办公室座椅健身操·····	124
眼保健操不可忽略·····	135
拍打强身又延寿·····	136

教师睡眠保健

睡眠久亏危害多·····	138
睡眠过多也不好·····	140
睡眠也要因人而异·····	141

健康午睡有讲究·····	141
右侧卧位有益睡眠·····	142
选择一个合适的枕头·····	143
被子要盖大一点·····	144
合理晚餐改善睡眠·····	145
睡觉打呼危害大·····	146
睡前按摩镇静催眠·····	147

教师心理保健

克服失望情绪·····	148
远离愤怒有六法·····	149
克服八种病态心理·····	150
心理莫要超负荷·····	151
保持好心态四要素·····	152
心理保健的钥匙·····	152
微笑是“最好的心态”·····	153
愉快心情可防癌·····	154
生闷气易得高血压·····	155
提高心理应变力·····	156
合理休闲缓解压力·····	157

教师用药常识

药品与保健品大不同·····	158
储存药物的方法·····	159
药品变质的信号·····	160

药瓶内棉花不能留·····	161
煎中药的三大讲究·····	162
煎汤药要适可而止·····	163
服中药的注意事项·····	164
站立服药多喝水·····	165
舌下含药讲方法·····	165
自购药注意药物含量·····	166
维生素不是万能药·····	167
服胃药时间有讲究·····	168
维生素 C 影响化验结果·····	169
便秘不可滥用泻药·····	170
区分“禁用”与“慎用”·····	171
有些药物不能弄碎服用·····	172

教师健康体检

健康管理维护您的健康·····	173
为什么需要健康管理·····	174
什么是健康体检·····	174
健康体检的重要性·····	175
健康体检要有“下文”·····	176
健康投资不等于保健品消费·····	177
需要定期检查的项目有哪些·····	178
健康体检的项目选择·····	178
健康体检前要做的准备·····	179
做 B 超检查应注意些什么·····	180
盆腔超声需正确憋尿·····	181
腹部平片检查注意事项·····	182

化验标本要留好..... 182

大便常规检查的注意事项..... 183

体检如何能早期发现癌症..... 184

健康女人也要定期妇检..... 185

健康体检五项禁忌..... 186

测量血压注意事项..... 188

心电图检查的准备和注意事项..... 188

教师常见疾病保健

慢性咽炎的防治保健..... 190

神经衰弱的防治保健..... 191

下肢静脉曲张的防治保健..... 192

高血压病的防治保健..... 194

糖尿病的防治保健..... 195

冠心病的防治保健..... 198

颈椎病的防治保健..... 199

肩周炎的防治保健..... 200

消化性溃疡的防治保健..... 201

腰肌劳损的防治保健..... 202

骨质疏松的防治保健..... 203

高血脂的防治保健..... 204

前列腺炎的防治保健..... 205

便秘的防治保健..... 208

痔疮的防治保健..... 209

健康与“亚健康”

教师是“人类灵魂的工程师”，肩负着“传道、授业、解惑”的重任，高强度的工作给教师的生理和心理都造成了不小的压力。正如其他职业人群一样，教师群体也有着自身职业所带来的健康隐患，这些隐患或多或少地影响了教师的健康，使很多人正在步入“亚健康”状态，甚至进展为职业病。您知道健康的标准是什么吗？您知道“亚健康”的原因是什么吗？本章就为您详细介绍健康与“亚健康”的知识，让您更好地了解自身的健康，远离“亚健康”和职业病的侵袭。

1 什么是健康

健康是人类永恒的主题。以往人们普遍认为健康就是没有病，有病就不是健康。随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或虚弱，除躯体健康外，还需要精神上有一个完好的状态。可以说，健康的含义是多元的、广泛的。教师关注自身健康，首先要了解健康的定义。

世界卫生组织（WHO）关于健康的新定义是：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康。也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。现对这四方面的健康作如下解释：

（1）躯体健康就是指人体生理的健康。

（2）心理健康一般有3个方面的标志：①具备健康心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的，情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡，有自尊、自爱、自信以及自知之明。②一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。③健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实际地、不断地进取，有理想和事业的追求。

（3）社会适应良好指一个人的心理活动和行为，能适应当时复杂的环境变化，

为他人所理解，为大家所接受。

(4) 道德健康最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按社会行为规范的准则约束、支配自己的行为，能为他人的幸福作贡献。

在多数时候，心理健康比生理健康更为重要。当人们的心情舒畅时，其反应特别敏捷，创造力特别强。当处于消沉的心理状态时，便会出现记忆力衰退、性格异常的症状。现代医学证明，很多躯体疾病，诸如溃疡病、高血压等常与心理因素有关。

小提示

世界卫生组织的关于健康的定义明确指出健康包括机体、精神和社会适应性三部分内容，即现代健康的“生理-心理-社会”模式。

2

健康的标准是什么

健康是人类生存发展的要素，它既属于个人又属于社会，人人都享有健康的权利。那健康的具体标准是什么呢？WHO 提出了衡量健康的 10 项标准：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- (6) 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。
- (9) 头发光洁，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

以上标准再具体一些的话，可用“五快”（机体健康）和“三良好”（精神及社会适应性健康）来衡量。

“五快”：

- (1) 吃得快。进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。
- (2) 便得快。一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。
- (3) 睡得快。有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。
- (4) 说得快。思维敏捷，口齿伶俐。
- (5) 走得快。行走自如，步履轻盈。

“三良好”：

- (1) 良好的个性人格。情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。
- (2) 良好的处世能力。观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。
- (3) 良好的人际关系。助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

综上所述，一个人必须在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都达到标准，才是完全健康的人。

小提示

我们在谈论健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值，即在某一个时期的某种健康指标应在正常范围内，偏离了就不正常。但是，偏离了正常范围对于个人来说并不一定不健康，作为个人，健康的标准是一个人特有的。因此，作为教师个体来说，关注自身的健康是现实的，对促进教师群体的健康也是有意义的。

3**是什么影响了我们的健康**

一般来说，影响健康的因素有行为和生活方式、环境因素、生物学因素、医疗服务因素。具体包括以下情况：

(1) **不良饮食方式** 饮食方面的问题,如营养不良,营养不均衡,饮食结构不科学,酒精摄入过量。

(2) **环境污染** 有毒有害化学品对人居环境、大气、水源的污染,以及噪声、辐射等污染,影响着人体的生理功能。

(3) **过度的紧张与压力** 工作紧张、家庭问题、经济状况、知识更新、信息过量等压力引起精神紧张和焦虑。

(4) **过度疲劳** 过分透支体力,免疫力下降,“亚健康”状态人群明显增多,甚至占职业人群的60%~70%,久而久之,疾病也就从量变转变为质变,甚至酝酿成重症、绝症。

(5) **心理失衡** 市场经济条件下,竞争加剧,压力导致焦虑、抑郁等心理失衡问题,如未加重视,可能导致心理疾病。

(6) **添加剂及药物滥用** 滥用医疗药品;各种食品添加剂、农药残留物等被人体摄入,进入消化系统,严重威胁身体安全,甚至导致食物中毒。

(7) **遗传因素和身体素质** 现代医学发现有7000多种遗传性疾病。另外,人的性格、体形、生活习惯等致病因素也都有遗传倾向。

(8) **感染性疾病** 致病微生物如细菌、病毒等,通过不同形式引起人体发生感染性疾病。

(9) **医疗水平的限制** 医学技术水平不能及时跟上疾病的变化。虽然目前我们的医学科技有了长足的发展,但是疾病的变化更快,以至医学的发展不能及时跟进,使得我们现在面对很多疾病束手无策。

(10) **其他因素** 交通事故、意外伤害等因素也能导致健康受到损害。

老师们可以对照以上10条,看看自己的健康都受到了哪些威胁。

4 怎样进行自我健康监测

健康是有据可寻的,按照以下标准,我们可以简单而具体地监控我们的健康状况:

- (1) 体重基本稳定,一个月内体重增减不超过4千克,超过者为不正常。
- (2) 体温基本在36.5℃左右,每日的体温变化不超过1℃,超过1℃为不正常。
- (3) 静息状态下,脉搏每分钟在75次左右,一般不少于60次,不多于100次。
- (4) 正常成年人每分钟呼吸16~20次,呼吸次数与心率的比例为1:4,每分钟呼吸少于10次或多于24次为不正常。
- (5) 大便基本定时,每日1~2次,若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。
- (6) 每日进食量保持在1~1.5千克,连续一周每日进食超过平常进食量3倍或少于平常进食量的1/3为不正常。
- (7) 一昼夜的尿量在1500毫升左右,连续3天24小时内尿量多于2500毫升,或一天内尿量少于500毫升为不正常。
- (8) 成年女性月经周期在28天左右,超前或推后7天以上为不正常。
- (9) 正常成年男女结婚后,夫妻生活在一起未避孕,1年内不育为不正常。
- (10) 每日能按时起居,睡眠6~8小时,不足4小时或每日超过15小时为不正常。

小提示

即使是健康人群,平时也要多注意自己的体重、呼吸、体温等身体指标是否正常。还应重视体检,定期测量血压、检查血糖等,以及及时发现疾病的苗头。

5 如何才能获得健康

为了获得健康的身体,必须有适当的措施,主动、积极地去实行,并持之以恒。对于教师来说,获得健康的举措与常人无异,这些措施主要有以下几点:

(1) 适量和平衡的膳食。提供人体所需的能量,生长新的组织,修补损伤组织,并维持人体良好的工作状态。

(2) 足够的体育运动量。促进肌肉生长、血液循环,增进食欲,另外,有助于人体对食物中营养素的吸收与利用。

(3) 乐观的精神、平和的心态,这是心理健康的标志。心理健康可延缓衰老,增强免疫力。

(4) 充足的睡眠。睡眠能使人体自我恢复,修复损伤组织,并保证合理的生长。

(5) 呼吸大量的新鲜空气。

(6) 保护牙齿。牙齿有切断、撕裂和磨碎食物的功能,为消化食物做好准备。另外,来自病牙的细菌,会将疾病带至全身。

(7) 定期做体格检查,包括各种血液生化检查。

(8) 注意保持个人卫生、环境卫生,穿着要舒适。

(9) 保持正确的走路、站立和坐的姿势。

(10) 热爱自己的工作,并从工作中得到乐趣与满足,拥有愉快的家庭生活。

(11) 控制用药和含酒精饮料,戒除吸烟等不良嗜好。

(12) 控制体重。预防和治疗肥胖,保持标准体重。

(13) 正确利用医疗卫生保健体系。

小提示

世界卫生组织报告指出,健康与长寿取决于下列因素:自我保健占60%,遗传因素占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,自然环境因素占7%。报告十分强调加强健康教育、健康保护、健康促进的重要性,提倡自我保健。这种新观念要求人们把注意力从偏重于治疗(并非治疗不重要)转向积极地预防和保健,从依赖医生转向由自己把握健康。