

主编 刘 建

给教师的 健康枕边书

送给老师最好的礼物

为教师群体量身订制的健康科普书

- 科学：医学博士担纲主编
- 全面：从饮食、运动到常见病、职业病，
全方位介绍养生保健知识



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

主编 刘 建

给教师的 健康枕边书

送给老师最好的礼物

图书在版编目（CIP）数据

给教师的健康枕边书 / 刘建主编. -- 济南 : 山东
科学技术出版社. 2015

ISBN 978-7-5331-7913-7

I. ①给… II. ①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187635号

给教师的健康枕边书

主编 刘建

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：（0531）82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：（0531）82098071

印刷者：山东金坐标印务有限公司

地址：莱芜市赢牟西大街28号

邮编：271100 电话：（0634）6276022

开本：720mm × 1020mm 1/16

印张：13

版次：2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7913-7

定价：29.80元

目录 Contents

► 教师的健康标准

健康的定义	1
教师的健康标准	3
亚健康自我测评	5

► 吃出健康来

科学搭配饮食	9
早餐要营养	16
巧用饮食来减压	20
自制健康蔬果汁	22
自制四季养生粥	26
常用养生药膳	39

► 适度运动好养生

适合教师的运动保健法	47
运动也要讲究科学	48
快走慢跑益处多	51
骑行锻炼的注意事项	57
女教师减肥瘦身小动作	60
办公室减压健身操	61

► 常见病防治保健

颈椎病	65
肩周炎	72
腰椎间盘突出	81
慢性咽炎	90
冠心病	98
糖尿病	109
高血压	118
脂肪肝	131
胃 病	139
痔 疮	149
下肢静脉曲张	159
骨质疏松	164

► 女教师常见病防治保健

乳腺增生症	175
乳腺炎	181
子宫肌瘤	189
卵巢囊肿	198

健康是现在人们普遍关注的焦点，是人类为之奋斗不懈的主题，特别是在教育系统，“亚健康”正在迅速蔓延，因为教师工作紧张而且繁忙，工作环境也充满了各种竞争，工作状态时刻保持高强度，严重影响了教师的身体健康。

现在的教师，有时候连充足的睡眠都不能保证，就更不用说规律的身体锻炼了，这种现状使得教师的健康状况呈逐年下降的趋势，非常令人担忧。

健康的定义

“我最亲爱的老师，您辛苦了。祝您身体健康，万事如意！”

“您的温柔胜似春光，您的热情像夏天的太阳一样火热，您的笑容有着秋天枫叶一般的色彩。我祝福您，永远安康！”

教师们每逢节假日、生日、教师节的时候，都会收到类似上面的短信祝福，而我们不难看出，健康已经成为当今的主流话题，健康的祝愿也成为如今最美好的祝愿之一。那么健康的定义到底是什么呢？

“健康，就是指一个人在身体、精神和社会等各方面都处于良好的状态。”

由以上定义可以看出，健康不再是从前我们认为的，仅仅是身体的层面了，心理、精神甚至包括社会层面也都被归纳到健康这一定义中。因此，现代人的健康内容应该是包括：躯体的健康、心理的健康、心灵的健康、社会的健

康、智力的健康、道德的健康、环境的健康等等。所以说，如今的健康应该包括了以下几个方面的内容：

● 身体主要脏器无疾病，体态良好，体形均匀，身体各系统具有良好正常的生理功能

● 具备正常的身体活动能力和劳动能力

● 对疾病有较强的抵抗能力，对环境的变化有较强的适应能力

● 心理健康，较强的社会适应能力，遵守普遍的社会道德

健康不仅是人的基本权利，健康也是人生的第一财富。

知识链接

《辞海》对健康概念的定义：

“人体各器官系统发育良好、生理功能正常、体质健壮、精力充沛并且具有良好劳动效能的状态。通常会用人体测量、体格检查和各种生理指标来做衡量。”

WHO对健康的定义是：

精力充沛，能从容不迫地应对日常的生活和工作；

处事乐观，态度积极向上，乐于承担任务，不挑剔；

善于休息，睡眠质量良好；

应变能力较强，能够适应各种环境变化；

对一般感冒和普通传染病有一定的抵抗力；

体重指标适当，体态均匀，身体各部位比例协调；

眼睛明亮，反应灵敏，眼睑不发炎；

牙齿洁白，无明显缺损，日常无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；

头发光亮清洁，无头屑；

肌肤光泽且富有弹性，走路步态轻松，有活力。

《简明不列颠百科全书》对健康的定义：

“健康，是使个体的身体、情绪、精神和社交方面能够长时期地适应环境的能力。”“疾病，是指产生异常症状或体征的生理或心理的状态”，是“人体在致病因素的影响下，身体组织器官的形态和身体功能偏离正常标准的状态。”“健康虽然可以用可测量的数值（如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等）来衡量，但真正的标准其实很难掌握。”

教师的健康标准

曾经有这么一段有趣的话：如果你不想早起，请别选择做教师；如果你不想熬夜，请别选择做教师；如果每天你只想工作八小时，请别选择做教师；如果每周你只想工作五天，请别选择做教师；如果你想多挣钱，请别选择做教师；如果你不想每天和各种各样的人打交道，请别选择做教师；如果你对政治形势、科技动态不感兴趣，请别选择做教师……



做教师的确很不容易，尤其是做一个身体健康的教师！

对教师健康的定义同样也是生理和心理两个方面，那么我们现在就先来看
看教师生理健康的标准：

●精力充沛，能够从容地应对日常工作和生活的压力，不会过分感到紧张
和疲劳

●具备充足的休息时间，睡眠质量良好，深度睡眠能够达到要求

●个人应变能力强，能够适应周围环境的变化

●具有较强的抗病能力，能够抵抗一般感冒和普通传染病的侵袭

●眼睛清澈明亮，反应敏锐，眼睑无发炎症状

●牙齿洁白，无龋齿及明显缺损，无痛感；牙龈颜色正常，无出血症状

●头发干净有光泽，无头屑

●皮肤富有弹性，肌肉放松，走路步态轻松有力

●体重正常，体重指数标准，不过分肥胖或瘦弱，身材比例匀称，站立时
头、肩、臂位置协调



心理健康相对于生理健康来讲，特别是对教师这个职业，显得更为重要。

心理健康指个体心理在本身及周围环境条件许可范围内所达到的最佳功能状态，但这并不是指绝对的十全十美的状态。我们所说的教师心理健康，实际上是指个体保持内部心理状态的平衡及内部心理活动与外部世界的协调。

这种专业的说法可能大家并不能非常理解，那么下面我们就给教师们具体分析一下，达到哪些“内部、外部”上的标准才可以称之为心理健康：

- 发自内心的认同教师这个社会角色，勤于教育工作，热爱教育事业
- 具备积极乐观的情绪状态
- 教育教学活动要不断创新
- 建立良好的人际关系
- 积极地适应和改造教育环境
- 防止心理枯竭
- 学会心理调适
- 克服非理性的信念
- 采用自我防御的方法

亚健康自我测评

亚健康其实不是一种病，而是一种临界状态，当处于亚健康状态的人，去医院体检，查不出明确的身体问题，但却表现出精神活力、适应能力和反应能力下降的状态。

我们先来看看下面两位老师的例子，看看他们是不是亚健康状态呢？

向老师今年38岁，有一年多时间，睡眠不好；这几个月来尤为严重，经常失眠，一觉醒来脊柱疼痛难忍，特别是早晨起床时。同时，向老师肠胃也不好，不思饮食，面黄肌瘦，面容发灰。到医院检查后，发现并没有什么问题，胃部也没有炎症，只是有点消化不良，胃动力不足。

吴老师，她自述从小就身体不好，常年吃药。睡眠欠佳，浑身无力，似痛似不痛，很不舒服且难以忍受；自觉心脏功能偏弱，免疫力低下，肠胃不好，不思饮食，面黄肌瘦，面容发灰。到医院检查后，发现肠胃不佳，也没有检查出大的疾病。

那么，向老师和吴老师是不是所谓的亚健康状态呢？我们下面先介绍一下亚健康的评测方法，测一下自己是否处于亚健康状态。

➡ 简单的自我测评法：

（以下各项，符合的计1分，不符合的不计分。）

项 目	符 合	不符合
早晨懒得起床	()	()
公共汽车来了，一点也不想跑着赶上去	()	()
爬楼梯时常常绊到脚	()	()
不愿意跟上级或者熟人见面	()	()
很想在饭菜上撒点辛辣的调料	()	()
不想吃带一点油腻的东西	()	()
不愿意和同事们多说话	()	()
老觉得手发硬	()	()
说话的声音又细又短	()	()
常常托着腮呆想	()	()
写文章时老出错	()	()
没事就喜欢喝茶、喝饮料	()	()

项 目	符 合	不符合
总想把脚搁到桌子上面去	()	()
体重突然下降, 觉得挺好、无所谓	()	()
怎么也想不起朋友的具体住址	()	()
对吸烟情有独钟	()	()
便秘, 或者一有风吹草动, 肚子就不舒服	()	()
常常觉得眼睛睁不开	()	()
总是不合时宜地打哈欠	()	()
晚上越是数羊, 越是睡不着	()	()

结果计算: 如果超过5分, 健康状况已经敲响警钟

如果超过10分, 该好好检讨自己的生活状态, 需要做进一步的测试

➡ 亚健康状态进一步测评

	项 目	得 分
1	早上起床时, 有头发掉落, 并持续很长时间	5分
2	害怕走进办公室, 觉得工作令人厌倦	5分
3	不想面对同事, 有一种自闭倾向	5分
4	每天工作1小时, 就感到身体倦怠, 胸闷气短	10分
5	情绪抑郁, 会对着天空发呆	3分
6	工作效率明显下降, 领导已表达了对你的不满	5分
7	工作情绪始终无法高涨, 无名的火气很大, 但又没有精力发作	5分

8	记不起昨天想好的事，而且最近经常有这种现象出现	10分
9	每天进餐少，即使口味非常适合自己，也食不知味	5分
10	盼望早点逃离办公室，能够回家躺在床上多休息	5分
11	对城市的污染、噪声非常敏感，比常人渴望清静	5分
12	不再像以前一样热衷于朋友的聚会，有一种强打起精神勉强应酬的感觉	2分
13	晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又总是在做梦状态，睡眠质量很糟	10分
14	体重明显下降，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出	10分
15	免疫力下降，容易伤风感冒	5分
16	性能力下降。配偶明显表示有性要求，你却感到疲惫不堪，毫无性欲	10分

30分以上，表示你的健康已敲响警钟

50分或以上，该好好地反省自己的生活状态，要加强锻炼和注重饮食营养的搭配

80分或以上，是该抽出时间看看医生了

其实，亚健康状态的自我评价只是给大家一个参考，它是要提醒人们重视自己的健康状况，而并不是自己有几项上面的症状就一定表示自己处于亚健康状态，这种简单的测评得出的结论是不全面的。

回过头，我们再来看看上面所说的向老师和吴老师的例子。其实经过检查，医院给出的诊断正是亚健康状态。如果您的身体不适已经影响了日常的工作和生活，那么如同这两位老师一样，一定要抽出时间，到医院请专家为您做综合的判断，以免耽误治疗。

在秦朝末年，有个书生叫郦食其，非常有学问。他曾为刘邦献计智取陈留，被封为广野君。秦朝灭亡之后，刘邦和项羽楚汉争霸。刘邦联合了各地的反项羽势力，据守荥阳、成皋。荥阳西北有座山，叫敖山，山上有座小城，是秦朝时建立的，因为城内有许多专门储存粮食的仓库，所以后来称之为敖仓，它是当时关东最大的一个粮仓。在项羽猛烈的攻击之下，刘邦计划后撤，打算把成皋以东的地区让给项羽。刘邦想听听郦食其的想法，郦食其就对刘邦说：“王者以民为天，而民以食为天，项羽不知道守护粟仓转而东去，这正是上天帮助汉朝成功的好机会啊！如果我们放弃成皋，退守巩、洛，把这样重要的粮仓白白拱手让给敌人，这对当前的局面是非常不利的啊！希望你迅速组织兵力，固守敖仓，一定会改变目前对我们不利的局势。”刘邦依计而行，果然最终取得了对项羽的胜利。

这就是“民以食为天”典故的来历。只不过到了现如今，吃变得讲究了不少，新的说法，也就是“吃出健康”成为当今热门的词汇之一。目前，越来越多的人处于亚健康状态，如何通过饮食改善我们的健康状况成为人们普遍关注的话题。

科学搭配饮食

“蚝油牛柳，清炒芥蓝，凉拌木耳，蛋炒饭……”

徐老师下班之后不想做饭，于是就跟爱人、孩子一起去门口的小馆子吃一顿，改善一下伙食，我们从他点的这几个菜不难发现，其实徐老师很会点菜，荤素搭配，冷热搭配，

有肉有菜还有菌类，主食也是兼顾了谷物和蛋白质的搭配。由于现在人们的生活水平逐渐提高，去饭店吃饭，点红烧肉的少了，点青菜的多了；点肘子的少了，点菌类的多了，点大鱼大肉的少了，点养生保健素菜的多了。

饮食应该如何搭配才科学呢？下面我们就为大家介绍一下。

➡ 什么才是膳食平衡？

膳食平衡又称为合理膳食或健康膳食，是指全面达到日常营养素摄入量标准的膳食。

摄入者从食物中摄取的各类营养素可以在生理上建立起一种平衡关系：

● 三大产热营养素之间的比例要平衡

按中国人日常的膳食习惯和特点，三大产热营养素的适当比例是：

- ◆ 碳水化合物占摄入总能量的55%~60%
- ◆ 脂肪占摄入总能量的25%~30%
- ◆ 蛋白质占摄入总能量的10%~15%

● 与能量代谢关系密切的各类维生素之间的比例要平衡

● 蛋白质中所含必需氨基酸之间比例要平衡

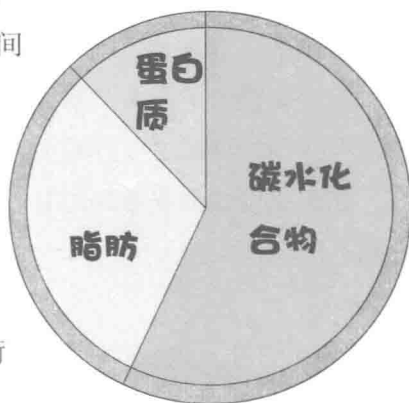
● 单不饱和脂肪酸、多不饱和与饱和脂肪酸三者之间的比例要平衡

● 碳水化合物与膳食纤维之间比例要平衡

● 钙与磷的比例要平衡

● 酸性食物与碱性食物的比例要平衡

● 动物性食物与植物性食物的比例要平衡



其实简单地来讲，平衡膳食就是指要选择多种食物，经过适当地搭配做出的膳食，这种膳食既能满足人们对能量的需求，又能满足对各种营养素的需求。所以我们日常膳食摄取的食物中应该既含有动物性食物，包括肉、鱼、禽、蛋、奶及奶制品；又含有植物性食物，包括谷类、薯类、蔬菜、水果、豆

类及其制品，糖类和菌藻类。这两类食物应该有一个非常好的比例搭配。

➡ 科学搭配膳食的原则是什么？

科学搭配膳食对于营养师来说可能是一个大课题，但对于我们来说，需要考虑的只有两个，能量代谢平衡的原则和物质代谢平衡的原则。

能量代谢平衡的原则

即要按照我们的年龄、性别和工作强度，找出能量摄入标准，来确定一天能量的总摄入量。根据确定的总能量需要，对三大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）进行合理分配，计算出一天蛋白质、脂肪、碳水化合物各需要摄入多少。

物质代谢平衡原则

同样地，要根据我们的年龄、性别和工作强度，确定一天其他营养素的摄入量，即找出维生素、矿物质的摄入量标准，然后确定从什么食物中摄取这些营养素，需要摄入多少量。

能量的摄入应该如何计算呢，我们来看看下面的计算方法。

人的身体在休息的时候也是需要消耗能量的，这也就是营养学中提到的基础代谢。这部分的能量主要是用来维持人体基础体温以及大脑、肌肉和内脏器官的正常活动。如果你不运动，那么每天需要的能量可以按照下面的公式估算。

女性： $65 + [9.6 \times \text{体重 (kg)}] + 1.8 \times \text{身高 (cm)} - (4.7 \times \text{年龄}) = \text{基础代谢}$

男性： $66 + [13.7 \times \text{体重 (kg)}] + 5.0 \times \text{身高 (cm)} - (6.8 \times \text{年龄}) = \text{基础代谢}$

这个公式计算的只是如果你整天待在床上不动需要消耗的能量。如果你进行了活动或运动的话，能量消耗一定会增加，那么基础代谢就可以作为基数来进行下一步的计算。

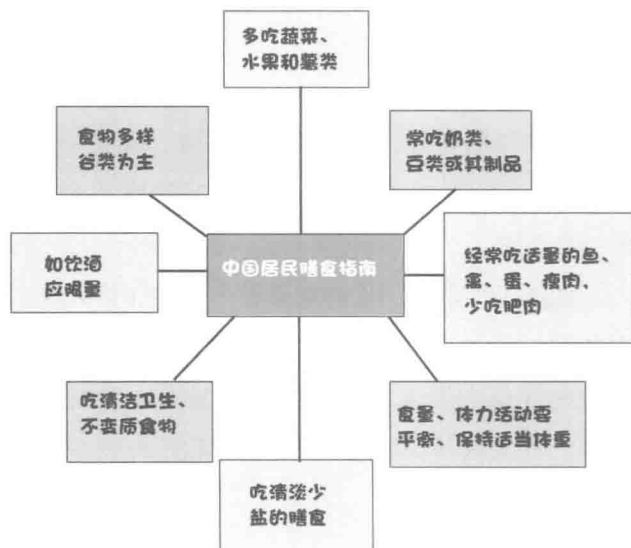
➡ 中国居民膳食指南的十条原则

中国营养学会将中国居民合理饮食的具体要求概括为如下十条基本原则：

食物种类多样化，谷类为主，粗细搭配

专家建议：每天最好能食用50~100g粗粮、杂粮或全谷类食物。

实际目前中国居民谷物消费有所下降，这两类食物却含有人体必需的营养物质。而加工精细的米面，表层所含的B族维生素、矿物质等营养素和膳食纤维也会因为精细加工而大大减少。



多吃蔬菜、水果和薯类食物

专家建议：每周吃5次薯类，每次50~100g为佳。

蔬菜、水果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，经常食用有利于保持心血管的健康。经调查发现，我国居民近10年来，对于薯类食物食用较少。薯类食物中含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质，所以专家们鼓励人们可以在日常饮食中多食用一些薯类食物。