



主 编 周英豪 刘 乔 孟景春

一本应和您的教案放在一起的书

教师健康手册



内蒙古人民出版社

JIAO SHI JIAN KANG SHOU CE

教师健康手册

图书在版编目(CIP)数据

教师健康手册/周英豪编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2004.11

ISBN 7-204-06539-5

I.教… II.周… III.常见病-诊疗-手册 IV.R4-62

中国版书图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067781 号

教师健康手册

周英豪 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行

中国电影出版社印刷厂印刷

开本: 880×1168 毫米 1/32 印张: 12.9 字数: 188 千字

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN 7-204-06539-5/R·185

定价: 26.50 元

前言

健康,在学校这个大群体里,教师的健康直接关系到整个学校的教学质量,而我们教师队伍目前的健康状况如何呢?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。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。

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。

急救,随着社会的发展,在学校存在的危险越来越多,一旦出现危险作为教书育人的老师可能是现场最直接的接处人,他应怎样做呢?等待医务人员的到来,但是幼小的生命在也等待……

现代医学证明心脏停止跳动者,在1分钟内抢救,苏醒率最高达95%,而在6分钟后再抢救,苏醒率则在1%以下;如果大脑停止供血5分钟,将损坏脑细胞,即使人救活了,也会留下严重的后遗症,甚至会成为植物人或死亡。

紧急救护,事在必行,老师不是老师也应是一个现场急救的医护者,一分钟等待一分钟生命的流逝,让我们携手来共建美好的校园生活。

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致的地方,尚请读者谅解。

目 录

按摩篇

经络走向及按摩穴位定位

颈椎病

颈椎病的按摩常识	9
颈椎病的按摩穴位与反射区	11
颈椎病的自我按摩	16
颈椎病的日常调护	43

咽喉炎

咽喉炎的按摩常识	48
咽喉炎按摩穴位与反射区	50
咽喉炎的自我按摩	56
咽喉炎的日常调护	80

肩周炎

肩周炎的按摩常识	93
肩周炎按摩穴位与反射区	95
肩周炎的自我按摩	100
肩周炎的日常调护	132

腰椎间盘突出

腰椎间盘突出的按摩常识	141
腰椎间盘突出按摩穴位与反射区	143
腰椎间盘突出的自我按摩	149
腰椎间盘突出的日常调护	182

按摩常用手法	187
--------------	-----

生活常识篇

亚健康

什么是亚健康?	203
健康的十大标准	203
警惕教师亚健康	204
亚健康——事出有因	206
亚健康状态的自我测评	207
亚健康是可以预防的	209
疲劳与慢性疲劳综合征	212
慢性疲劳综合征的表现	213
不良心理,健康大敌	214
教师常见的心理障碍	214
人际关系与亚健康	215
心理减负守则	218
健康的心理是走出亚健康的保证	219
生活节奏要有序	220

养生保健

教师的环境保健

一、教师在教室内注意的问题	221
二、家电对健康的影响	226

教师的心理保健

一、心理与心理疾病	234
二、影响教师心理健康的因素	239
三、心理保健的方法	242

教师的运动保健

一、运动对教师保健的作用	249
--------------------	-----

二、运动保健常用方法	251
三、教师各部位的运动保健	261
教师对眼睛的认识与保护	
什么是近视	267
什么是散光	267
近视眼遗传吗	268
近视眼有哪些分类方法	269
近视眼会引起哪些眼病	270
飞蚊症是怎么回事	270
近视眼为什么容易发生视网膜脱离	271
视网膜脱离早期有哪些特征	272
发生视网膜脱离怎么办	272
黄斑出血是怎么回事	273
戴眼镜与近视加深有关吗	274
为什么有些人戴了眼镜视力会下降	274
如何正确对待配镜适应期	275
戴接触镜可能有哪些并发症	276
哪些人不适合戴接触镜	277
近视眼手术有哪些种类	277
教师怎样保护嗓音	
声带充血水肿是怎样发生的	278
什么叫声带小结	279
声带息肉与声带息肉样变是怎么回事	280
怎样治疗急性喉炎	281
情绪不好为什么会突然失声	282
怎样使嗓音永葆洪亮圆润	283
女教师的保健	
女教师妇科学科的重要意义	284



妇科检查有哪几项项目	284
积极治疗宫颈炎	285
不规则出血是警号	286
正确认识“功血”	287
绝经并没有变“性”	288
更年期不必过度紧张	289
更年期妇女的自我锻炼	290
白带正常与否须分辨	291
教师的大脑保健	
教师用脑须劳逸结合	291
教师应重视大脑的营养	292
提高大脑效率的有效方法	293
预防脑衰的十要	294
怎样避免大脑“罢工”	295
教师应定时给大脑检修	296
午睡能给大脑充电	296
高质量的睡眠有益大脑	297
靠坐睡眠有损大脑	298
松弛大脑有利身心健康	299
减缓脑衰重在预防	300
多摄维生素能减缓脑衰	301
多方位的健脑法	301
教师按摩健脑操	302
课间脑保健操	303
晨起六分钟健脑操	304
双耳健脑保健功	305
教师如何防止记忆错位	305
记忆力衰退的对策	306

教师失眠的表现与对策	307
睡眠按摩法	308
助眠十策	310
指法按摩治失眠	311

常见病防治

慢性胃炎	312
失眠	314
肩关节周围炎	316
腰肌劳损	318
下肢静脉曲张	320
痔疮	321
视力疲劳	322
白内障	323
慢性咽炎	325
慢性喉炎	326

生活急救篇

昏迷和晕倒	331
气管、食管被外物堵塞	334
抽风	339
中暑	343
毒蛇咬伤	346
对呼吸骤停的人,怎样进行人工呼吸	354
对心脏骤停的人,怎样进行现场心脏按压	355
在现场怎样救助意外昏迷的人	356
怎样准确拨打急救电话	357
发现溺水者,在现场怎样应急救助	357
发现有人服毒,在现场怎样应急救助	358



在现场怎样应急救助误服强酸中毒的人	359
在现场怎样急救误服强碱中毒的人	360
急性腹痛自助 4 法	360
怎样应急救助外伤出血	362
怎样在现场对烧伤的人进行应急救助	363
怎样对冻伤者进行现场应急救助	364
防火的基本方法	365
灭火的基本方法	366
家庭安全防火法	367
家庭失火自救法	368
高楼起火自救法	370
烟雾中的逃生法	371
触电的预防和急救	372
水灾的自救措施	375
强地震时的逃生措施	377
蔬菜瓜果引起的农药中毒的急救	382
吃鱼胆中毒的急救	382
发芽马铃薯中毒的急救	383
野蘑菇中毒的急救	383
鱼骨刺入咽喉的处理措施	385
误服灭鼠药的紧急处理	386
农药中毒的急救	387
断肢的急救措施	388
眼烧伤的种类和急救方法	389
学会判断四大生命险情	391
数呼吸	395
用三角巾包伤口	396

教师健康手册

JIAO SHI JIAN KANG SHOU CE

按摩篇

经络走向及按摩穴位定位

✧何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线,其中经脉是主干,是直行的部分,络脉是分支,是弯曲的部分,经络分布于全身,把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来,形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位,并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我按摩,可使经络通畅,预防和治疗疾病。人体有十四经脉,其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经,加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中,分布于上肢的叫手经,分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里,对立统一(表1)。

表1 十二经脉的名称与表里关系

部位		脏经(内侧 属里 为阴)	腑经(外侧 属表 为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹(子宫),出于会阴分别循行于躯干前、后正中line。所有的阴经分别与任脉相交,所有的阳经分别与督脉相交,故任、督二脉十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示(图1、图2、图3)。

手三阴经 从胸走手交手三阳经；

手三阳经 从手走头交足三阳经；

足三阳经 从头走足交足三阴经；

足三阴经 从足走腹(胸)交手三阴经。

任督二脉均起于小腹,下出会阴,沿腹胸、背腰正中上行至头。

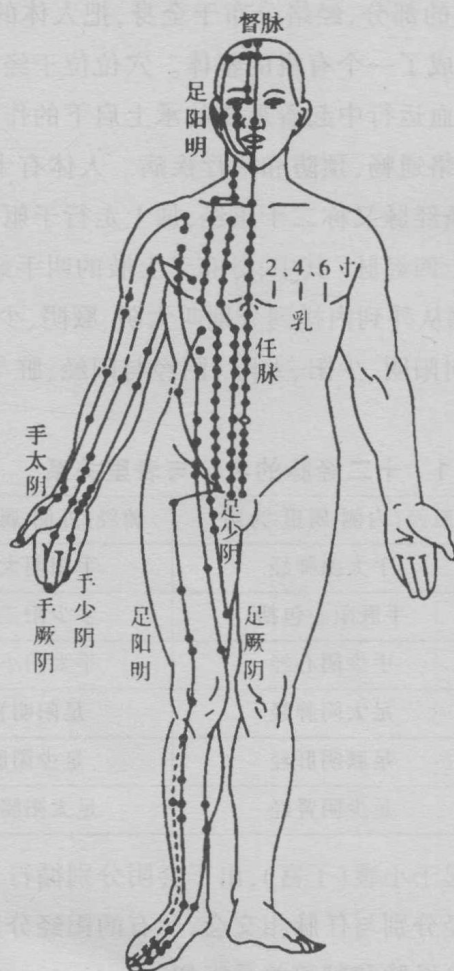


图 1 十四经脉正面图



图2 十四经脉侧面图

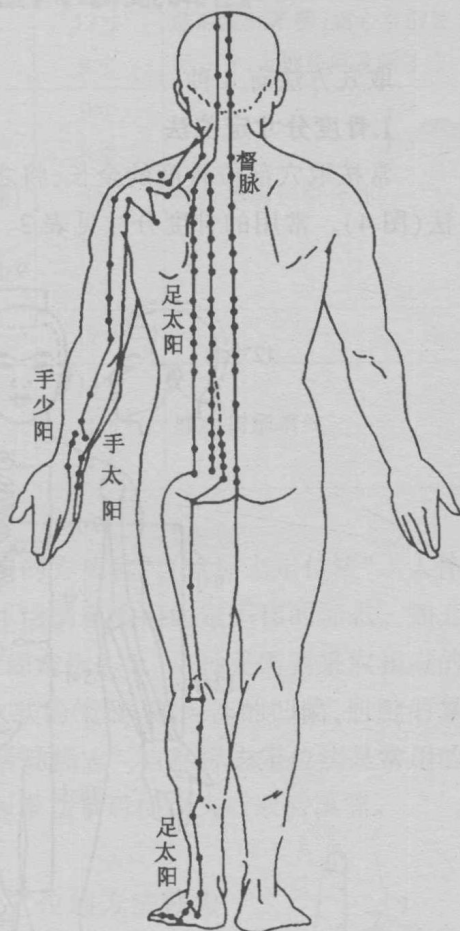


图3 十四经脉背面图

自我按摩穴位应如何定位

取穴方法有 4 种：

1. 骨度分寸定位法

常按取穴部位骨度的全长，将之划分为若干等分，称作等分定位法(图 4)。常用的骨度分寸见表 2。

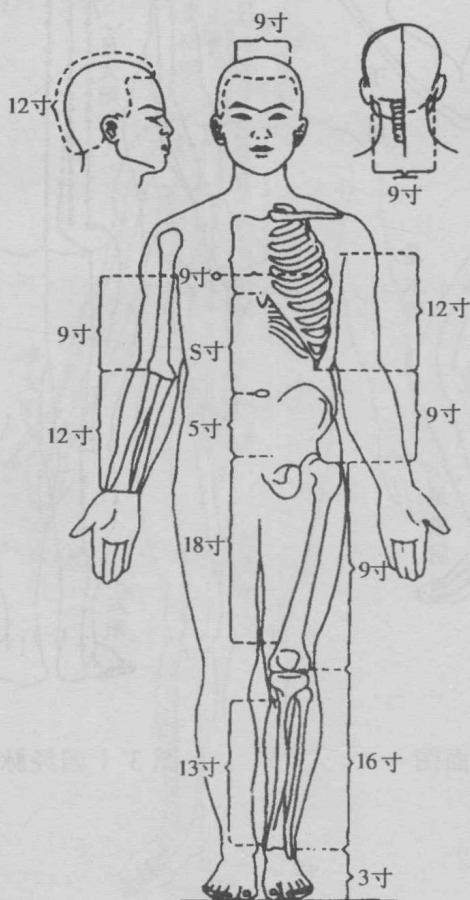


图 4 骨度分寸定位法

表 2 常用骨度分寸表

分部	部位起止点	常用骨度	说 明
头部	前发际至后发际	12寸	前后发际不明,眉心至前发
	耳后两乳突之间	9寸	际 3 寸,大椎至后发际 3 寸
胸腹部 背腰部	天突至歧骨	9寸	歧骨指胸剑联合处
	歧骨至脐中	8寸	
	脐中至横骨上廉(耻骨联合上缘)	5寸	
	两乳头之间	8寸	
	两肩胛骨脊柱缘之间	6寸	
上肢部	肘横纹至腕横纹	12寸	
下肢部	臀横纹至膝中	14寸	膝中指腘横纹
	膝中至外踝高点	16寸	
	外踝高点至足底	3寸	

2.自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志定位法”。人体自然标志有两种：一种是不受人体活动影响而固定不移的标志。如五官、指(趾)甲、乳头、肚脐等,称为“固定标志”。一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志,包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷,肌腱的暴露处以及某些关节间隙等,称作“活动标志”,自然标志定位法是常用的取穴方法,如两乳头中间取膻中,握拳在掌后横纹头后取后溪等。

3.手指同身寸取穴法

以自己的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”因各人手指长度、宽度与其他部位有着一定的比例,所以可用本人的手指来测量定位。

(1)中指同身寸法:是以中指节屈曲时内侧两端纹头之间宽度作为 1 寸,可用于四肢部取穴和背部取穴(图 5)。



图 5