

教师保健指南

教师保健指南编写组 编著



R161-62
3.6

教师保健指南

教师保健指南编写组 编著

重庆出版社



北林图 A00113481



407222

期

于下列日期

责任编辑 罗 敏

封面设计 徐赞兴

技术设计 聂丹英

《教师保健指南》编写组 编著

教师保健指南

重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）

新华书店经销 重庆新华印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张12.875 插页5 字数259千

1990年8月第一版 1990年8月第一版第一次印刷

印数：1—40,000

*

ISBN 7-5366-1358-X/R·71

科技新书目 223-351 定价：5.70元

407222

顾问：李宗明

主编：马有度

副主编：王正中 丘德润 陈敬章

编委：马有度 万珍丽 王正中 王严庆 丘德润

邹启园 陈敬章 罗敏 凌永和 黄天禄

作者：马有度 王正中 王玉芝 王严庆 邓永端

邓明亨 丘德润 田龙翔 安洪 孙立仁

刘新才 朱治本 李平华 李荣亨 李桂蓉

李朝先 杜剑云 杨维 吴纯洁 吴亚梅

邹启园 陈芳育 陈家香 沈为民 肖谦

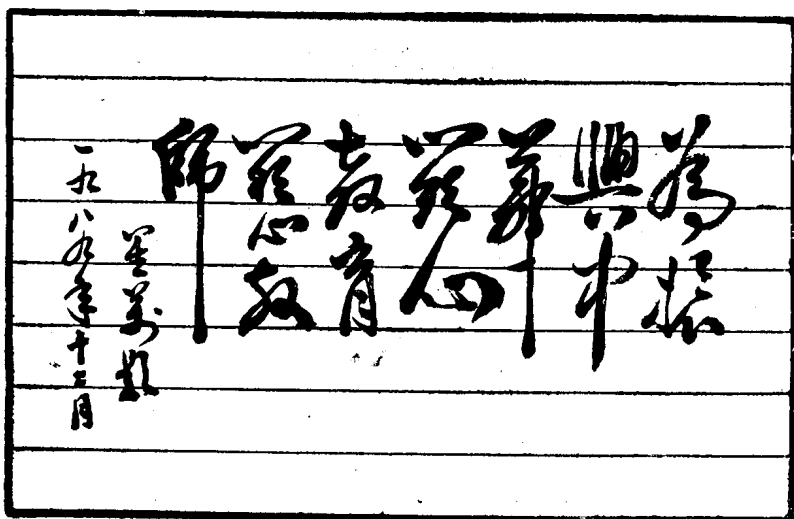
宋念容 张才全 张正立 张明权 林尚清

委人树 委陵生 晏勇 凌永和 袁承晏

唐义辉 唐达江 徐小蓉 黄天禄 曹珍修

康纪年 舒昌达 蓝长安 臧萃文 廖小梅

(各类名单，均以姓名笔划为序)



为振兴中华关心教育关心教师

中国教育工会主席李星万教授题词

内 容 提 要

本书围绕教师保健这一中心，从心理保健、运动保健、环境保健、饮食保健、药物保健，以及内、外、妇、五官、皮肤各科常见疾病的防治等10个方面，简明扼要地介绍了有关保健知识。

本书虽为教师而作，但也适合以脑力劳动为主的各类知识分子阅读。

本书由中西医药专家集体创作，讲道理、举例子、教方法，使具有中等文化水平的读者都能看得懂、用得上、感兴趣。

序

向全社会尊敬、爱戴的人民教师奉献上一本保健指南，是一件十分有意义的事。它既符合党的知识分子政策和教师的健康需要，也表达了医务工作者和出版工作者对老师们的情谊和应尽的责任。提高人民教师的自我保健能力和健康水平是国家和人民的心愿。

目前，我国有各类大中小及幼儿专职教师1020万人。这支队伍包括老中青不同年龄组的男女教师。不言而喻，他们的种种情况各不相同，身体健康状况差异也很大。然而，由于他们从事同一种职业，因此在客观条件、境况及疾病的诱发因素等方面存在着许多共同的问题，对保健预防，医疗康复方面存在着共同的需要。特别应指出的是，由于知识分子的工作性质、任务负荷、劳动方式、工作条件、心理压力、经济状况及家庭负担等诸多因素的影响，使教师的健康状况出现了一些值得重视的现象。据一份调查材料表明，在某大学的746位中年教师中，有656位(87%)患有各种慢性疾病，据另一份调查材料，中年知识分子患病率是同龄工人的1.84倍。同时，近几年屡屡发生知识分子英年早逝的不幸问题。这些严重的情况，引起了党中央、国务院和全国界的极大关注。

基于对教师的工作特点，社会家庭环境，经济生活及健康需要的考虑，本书在许多方面做了可贵的努力。

“预防为主”是我国卫生工作的重要方针，本书体现了这一方针。作者们不但向读者介绍了某些疾病的防治知识，而且着重从更广泛的意义上强调了预防，从生活起居、合理营养、饮食卫生、心理卫生、工作与休息、劳逸结合、习惯爱好、文化娱乐、体育运动、环境卫生等方面，提供了自我保健知识和基本方法。这无论对患有疾病的教师，还是对完全健康的教师，无论是对老年教师，还是对中青年教师都是非常重要的。与此同时，作者对人们日常易于忽视而实际上又常常引起严重后果的一些问题，如吸烟危害、癌症危险信号等均作了详细提示。

针对性强是本书遵循的另一重要原则。据有关部门1987年的一份调查材料，在37 727名中年知识分子中，有23 258人患有心脏病、高血压病、肝病、肾炎、肺结核、糖尿病、妇科疾病、神经衰弱等。这份材料和我们的大量临床观察是一致的。冠心病、高血压病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病及恶性肿瘤在知识分子中的发生率较高，而心、脑血管病及癌症在死亡原因中也较突出。本书以相当的篇幅对教师中常见多发的疾病，从浅显的医学理论知识，到自己认识征候，自我检查方法，防治措施等都作了重点介绍。俾使教师们能对这些问题提高认识，有所警惕，做到无病早防，有病及时发现、及时就医、及时治疗。

科普读物的科学性和实用性是其生命力之所在。本书作者充分运用了现代医学科学知识，也发扬了祖国传统医学的

优势并结合自己的丰富实践经验加以融汇贯通，密切地结合了读者对象的实际；同时，还在文章的通俗性上下了功夫，做到了文字通俗易懂，医学科学道理深入浅出。因而，本书会使读者读得懂，用得上，开卷有益，成为读者的良师益友。

本书虽然是为教师编写的，但教师是知识分子中的一部分，而知识分子健康方面的问题基本上是相同的。因此本书对其他的知识分子也同样是适用的、有益的。

我祝贺《教师保健指南》出版，同时衷心祝愿我国的人民教师和所有的知识分子都能获得保健知识，提高自我保健能力，增进健康，以便长期精力充沛地为社会主义四个现代化建设服务。

卫生部副部长 顾英奇

1989年11月于北京

增强自我保健意识 掌握自我保健方法

——给全国教师的公开信

各位老师：

我衷心地向您们致敬！

您们从事着太阳底下最高尚的职业，您们是指引探索者前进的烛光，催促开拓者奋进的路石，鼓舞攀登者上进的人梯。您们的物质生活暂时还不富裕，您们的精神却永远是富有的。您们的工作似乎是平凡的，但您们对社会的贡献却是伟大的。您们浇灌的花朵，培养的人才，将为祖国的社会主义四化大业创造出数不尽的物质精品和精神硕果。人民感谢您们，社会尊重您们，祖国关怀您们。

然而，您们当中许多人的健康状况却实在令人担忧。有的体弱多病，有的未老先衰，过早夭折的也屡有所闻。

这究竟是什么原因呢？人们常常谈到教师的工作重、条件差、待遇低。这些固然是不容忽视的因素，但除此之外，还有一个特别重要的因素，就是缺乏自我保健意识，不懂得自我保健知识。因此，要想改善广大教师的健康状况，既要提高教师的生活待遇，改善工作条件，减轻过重负担，更要唤起广大教师自我保健的意识，帮助大家掌握自我保健的方

法，这已经成为当务之急。

健康，是人生幸福的同义语，是人类普遍的共同追求。有人把健康与才智列为人生的两大幸福。阿拉伯谚语说得很生动：“有健康的人，便有希望，有希望的人，便有一切。”印度的《五卷书》还强调指出：“在地球上没有什么收获比得上健康。”

为什么人们如此强调健康的重要呢？因为健康是发挥才智、作出贡献的物质基础，是创造精神与物质财富的宝贵本钱，是工作和战斗的力量源泉。

许多教师日夜忙于工作，顾不上在保健方面费心思，也舍不得在保健上花时间，下功夫。日久天长，有的人身心过早衰退，虽有在教育上搞出名堂的雄心，有在学术上做出成就的壮志，但已力不从心，有的人还疾病缠身，甚至难以胜任日常工作，苦恼不堪。等到这时，才深切地感到健康的可贵。有人说过这样一句耐人寻味的话：“有两种东西丧失以后，才发现它们的价值，这两种东西就是青春与健康。”

假若患病之后才去后悔，何不在身心安康之时就事先预防呢？民间称为“药王”的唐代医学家孙思邈说得明白：“常需安不忘危，预防诸病。”我国现存的最早的古医书《黄帝内经》，还用生动形象的比喻来说明未病先防的道理：疾病已经形成再去治疗，就好像口渴了才想到挖井，打仗了才开始造武器一样，不是太晚了么？！

那么，究竟如何去事先预防诸病？怎样才能获得健康长寿？

《黄帝内经》认为，应当懂得自然规律，善于适应环境，

做到饮食有节，起居有常，精神内守，不妄作劳，如能遵循这些养生之道，就能身体健康，精力充沛，延年益寿。

现代的资料也一再证明，健康长寿并无灵丹妙药，无非就是在日常生活中遵循养生之道而已。我国的广西巴马瑶族自治县、居民健康状况好，长寿老人多，他们健康长寿的诀窍是什么？除了环境因素，主要就是三条：一是热爱劳动，二是素食为主，三是乐观开朗。大罕斯坦217名寿星的保健妙诀则有7条：① 简单而经常变换的膳食；② 遵守卫生规则；③ 终生参加体力劳动；④ 适当的休息；⑤ 节制性生活；⑥ 戒除烟酒；⑦ 环境气候好。日本315名百岁老人健康长寿的妙法共计9条：① 精神愉快，遇事不怒；② 保持乐观，多想有趣的事；③ 性格开朗，不急躁；④ 家庭和睦；⑤ 注意饮食营养；⑥ 不暴饮暴食；⑦ 饮酒适量；⑧ 量力活动，不过分用力；⑨ 讲究清洁卫生。

美国生物学家与长寿学家卡尔逊博士还强调提出，要想健康长寿，必须特别注意以下五个方面：① 要有绿色空间、新鲜空气。生活在绿色树木花草的环境里，视野所及，绿意盎然，一片生机，使人胸襟开朗，自然有益于健康。② 保持活跃的好奇心，具有丰富多彩的精神生活。③ 适当地工作。我们一旦停止工作，人体的生理机能就会退化。工作对于一生的健康是必不可少的。④ 食勿过量。营养只要适量、均衡，足以供应身体活动的需要就行了。⑤ 预防疾病，同时对疾病作深入的认识，以便医治疾病，而不只是忙于应付疾病。

古今中外的这些养生保健的经验、原则和方法，包括运

动保健、心理保健、环境保健、饮食保健以及疾病防治等各个方面，无疑可供大家借鉴。为了讲清这些保健原则的道理，并使保健的方法较为具体，防治疾病的措施较为实用，我们组织中医药专家集体编写了这本以教师为主要对象的《教师保健指南》，希望它能成为广大教师的健康之友，并恳请您们提出宝贵意见，以便不断充实、完善。

各位老师，我还要再次强调一点，只要我们具有强烈的自我保健意识，就会努力学习保健知识，切实掌握各种保健方法，并根据自己的实际情况灵活运用，持之以恒，这样，就一定能赢得身心健康。总而言之，一句话：“健康就在我们自己的手中。” 谨祝

安康

马有度 1990年春

目 录

心理保健.....	1
怡情放怀春常在.....	1
琴棋书画与心身健康.....	3
教师的欢乐.....	5
教师要做情绪的主人.....	8
人际关系和谐有益健康.....	10
退休教师要讲究心理卫生.....	12
睡眠——灵魂的妙药.....	14
如何治疗失眠.....	16
神经衰弱能治好吗.....	19
猜疑妄想与心理健康.....	22
精神紧张与躯体疾病.....	24
运动保健.....	28
劳心者不可不劳手足.....	28
“零存整取”的健康投资.....	30
中年教师怎样进行体育锻炼.....	32
最简便有效的养生之道——散步.....	35
谈谈跑步健身.....	37
做操练拳保健康.....	39

体育运动防治肩周炎·····	42
健身健心健美的迪斯科·····	45
生理转化运动与体脑锻炼·····	47
体脑锻炼与“三调结合”·····	49
颅脑锻炼与健脑益智·····	52
肢体锻炼与强身长寿·····	56
环境保健 ·····	60
校园的绿化与美化·····	60
净化教师的家庭环境·····	62
如何布置教师的居室·····	64
教室办公室的布置与教师健康·····	67
饮食保健 ·····	70
热量——生命活动的能源·····	70
人体构成的基础——三大营养素·····	72
调节生理功能的微妙物质——矿物质和维生素·····	74
水——生命活动最基本的物质·····	77
了解食物分组便于膳食安排·····	78
对教师膳食结构的建议·····	81
食物合理搭配是正常消化的保证·····	83
饮食过饱与偏食有损健康·····	85
饮酒与健康·····	87
喝茶的利弊·····	89
药物保健 ·····	91
教师如何保存家庭常备药品·····	91
老年教师用药有什么特点·····	93

孕期用药对胎儿的影响	94
不同时间服药的道理	98
漫谈用药心理	100
不能乱吃补药	103
中药进补要注意些什么	105
使用止痛药的常识	107
怎样选用中成药治疗常见痛证	111
您会使用清热药吗	114
怎样选用治疗咳嗽的中成药	116
便秘不可滥用泻下药	118
防老治病的桂附地黄丸	120
乱吃中药也会中毒	122
煎煮中药有学问	124
内科疾病	127
体虚感冒怎么办	127
慢性支气管炎和肺气肿的日常保健	129
肺结核的防治	132
如何早期诊断肺癌	134
简析咯血	136
哮喘发作时如何用药	137
教师吸烟与戒烟	139
吸入粉笔灰能否致病	142
如何保持一颗健康的的心脏	144
什么人容易得冠心病	146
谈谈心绞痛	147

心动过缓有害吗	150
怎样防治风心病	152
膳食营养与高血压	154
有胃病的人应忌服哪些药	158
奇怪的黑粪	160
便秘的苦恼	161
如何预防肝癌	163
话说黄疸	165
请珍惜您的肾脏	166
糖尿病的防治	170
怎样诊治甲亢	173
警惕无痛性淋巴结肿大	175
不可忽视的出血点与紫斑	177
血中白细胞增高就是患了白血病吗	180
头昏有哪些原因	182
头痛怎么办	184
怎样预防中风	187
面瘫的防治	189
你了解病毒性肝炎吗	191
甲型肝炎是怎样传染的？如何诊断	194
为什么乙型肝炎患者要查“两对半”	197
病毒性肝炎的合理治疗	199
感染肝炎后如何对待婚姻和生育	203
腹泻怎么办	205
警惕细菌性食物中毒	209