

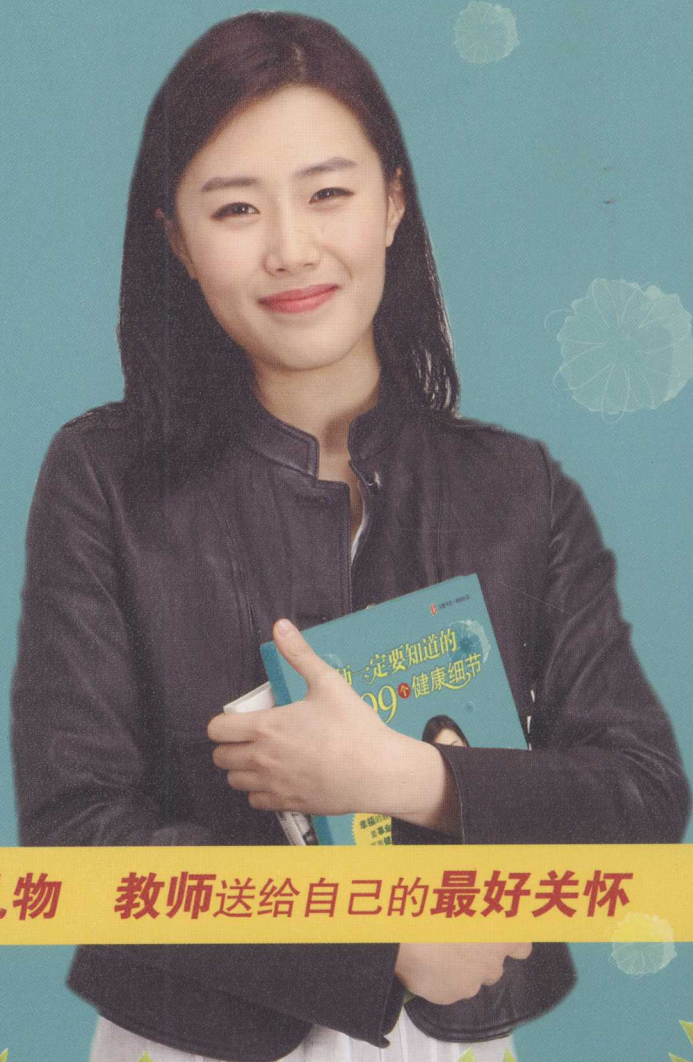


大夏书系·教师生活

教师一定要知道的 99个健康细节

祝培珠 主编
陈兴杰

幸福的教师，
要事业，
更要健康！



送给教师的最好礼物 教师送给自己的最好关怀



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大夏书系·教师生活

教师一定要知道的 99个健康细节

祝增珠 主编
陈兴杰



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师一定要知道的 99 个健康细节/祝增珠,陈兴杰主编. —上海:
华东师范大学出版社,2009

ISBN 978-7-5617-6962-1

I. 教... II. ①祝... ②陈... III. 教师—保健—基本知识

IV. G478.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 031659 号

大夏书系·教师生活

教师一定要知道的 99 个健康细节

主 编 祝增珠 陈兴杰

策划编辑 朱永通

文字编辑 张万珠

封面设计 回归线视觉传达

责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-62450163 转各部

客服电话 021-62865537(兼传真)

网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 北京东君印刷有限公司

开 本 700×1000 16 开

印 张 15

字 数 160 千字

版 次 2009 年 6 月第一版

印 次 2009 年 6 月第一次

书 号 ISBN 978-7-5617-6962-1/G·3891

定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

目 录

| 第一辑 教师一定要知道的 15 个疾病健康细节 |

1. 和干眼症说拜拜 | 2
2. 向“鼠标手”说不 | 4
3. 静脉不曲张，腿美又健康 | 6
4. 咽喉炎犯了…… | 8
5. 远离“疲劳征” | 10
6. 对慢性支气管炎说不 | 12
7. 便秘——谁遭“报应” | 14
8. 记一次急性肠胃炎 | 16
9. 控制高血压 | 18
10. 好习惯预防颈椎病 | 20
11. 健康人生，从“心”开始 | 22
12. 月经期保健，你了解多少 | 24
13. 五行健康操让我远离了腰肌劳损的痛苦 | 26
14. 令人烦恼的过敏性鼻炎 | 28
15. 我不做“更年期”老师 | 30

┃ 第二辑 教师一定要知道的 11 个饮食健康细节 ┃

16. 补血早餐黑米糊┃ 34
17. 喝点五谷豆浆吧┃ 36
18. 一起来煲汤喝┃ 38
19. 不管忙不忙，也要喝咖啡┃ 40
20. 早餐——天下第一大餐┃ 42
21. 享受午餐┃ 44
22. 爱上皱巴巴的核桃┃ 46
23. 走出垃圾食品的误区┃ 48
24. 汤泡饭要不得┃ 50
25. 方便面不“方便”┃ 52
26. 水果代蔬菜，并不可爱┃ 54

┃ 第三辑 教师一定要知道的 12 个养生健康细节 ┃

27. 泡脚养护我们的生命之根┃ 58
28. 脑保健操，你会做吗┃ 60
29. 今天早晨，你喝水了吗┃ 62
30. 善待自己，请从健康体检开始┃ 64
31. 天天好眠┃ 66
32. 怒发不冲冠┃ 68
33. 戒烟易如写板书┃ 70
34. 不妨在课堂上闲庭信步┃ 73
35. 用慢的艺术消除工作的紧张┃ 75
36. 喝茶┃ 77
37. 头发养生无小事┃ 79
38. 葡萄酒之恋┃ 81

第四辑 教师一定要知道的 11 个交往健康细节

- 39. 恋花情结 | 84
- 40. 爱上布娃娃 | 87
- 41. 在收藏中追寻快乐 | 89
- 42. 读书让生活变得美好 | 91
- 43. 博客系我家 | 93
- 44. 音乐是生活中的一道清泉 | 95
- 45. 书法人生 | 97
- 46. 与国画结缘 | 99
- 47. 棋子世界 | 101
- 48. 老师，你喜欢写日记吗 | 103
- 49. 和学生交往让我更年轻 | 105

第五辑 教师一定要知道的 11 个仪表健康细节

- 50. 淡淡妆，天然样 | 108
- 51. 从一枚银质胸针开始 | 110
- 52. 慢跑鞋 平底鞋 布鞋 | 112
- 53. 有节制的时尚 | 114
- 54. 跟 80 后学习穿戴 | 116
- 55. 来点学生气 | 118
- 56. 直发，最是那一低头的温柔 | 120
- 57. 喜欢丝巾 | 122
- 58. 祛斑美白的醋蛋液 | 124
- 59. 用微笑美容 | 126
- 60. 我为学生“容” | 128

第六辑 教师一定要知道的13个运动健康细节

61. 爱生活，从散步开始 | 132
62. 健康人生跑步始 | 134
63. 让毽子飞起来 | 136
64. 内外兼修之瑜伽 | 138
65. 健美操，脚步的诗歌 | 140
66. 一根跳绳乐满怀 | 142
67. 也去度假 | 144
68. 走遍万水千山 | 146
69. 舞出你的优雅 | 148
70. 情迷乒乓 | 150
71. 让我们爬山去 | 152
72. 每天“退着走” | 154
73. 风中慢跑不为谁 | 156

第七辑 教师一定要知道的7个环境健康细节

74. 远离粉尘污染 | 160
75. “文人”相亲 | 162
76. 远离噪声，诗意地栖居 | 164
77. 教室空气清新要靠花 | 167
78. 办公室里的“绿色文化” | 169
79. 办公室内的“隐形杀手” | 172
80. 走出网络依赖 | 174

第八辑 教师一定要知道的19个心理健康细节

81. 心灵的巢 | 178
82. 感谢挫折的激励 | 180

- 83. 倒掉心灵垃圾 | 183
- 84. 郁闷的“卖声” | 186
- 85. 抵御“消极从众” | 189
- 86. 克服失落自平衡 | 191
- 87. 我“钝感”，我快乐 | 194
- 88. 我“敏感”，我丰富 | 197
- 89. 何以解压？唯有放松！ | 200
- 90. 自我咨询驱恐惧 | 203
- 91. 但求耕耘，莫求收获 | 206
- 92. 让优秀不再恐慌 | 208
- 93. 穿越抑郁 | 210
- 94. 拥有一颗平常心 | 212
- 95. 做个自信的老师 | 215
- 96. 接纳自我，做回自己 | 218
- 97. 为愤怒找个理由 | 221
- 98. 以平和的心态对待职称评定 | 224
- 99. 不要让“心罚”羁绊了心灵 | 226
- 编后记 | 229



第一辑

教师一定要知道的
15 个疾病健康细节



有调查说，每天在电脑前工作3小时以上的人中，有90%都患有干眼症。而在未来5年中，干眼症患者人数还将以每年10%的速度递增。

温馨提示

1. 和干眼症说拜拜

刘关军

严老师是个骨灰级的强悍网虫。那天一下线，就在办公室里大声嚷嚷：“这回不戒除网瘾，誓不罢休！”严老师揉揉自己的眼睛，“前一阵子，我就感觉到眼睛明显不适。检查后，医生说我得了什么干眼症。当时问题还不怎么严重，我就没当一回事，医生开的滴眼液也没怎么滴。结果今天终于让我领教到它的厉害了！”

“什么干眼症？我怎么从来没有听说过？”吴老师上网的“段位”不高，但也对电脑“一网情深”。她好奇地问：“你哪里不舒服了？”

“就是眼睛干干涩涩的，眼皮紧绷、沉重，闭上眼睛就想睡。眼睛还痒，有异物感，分泌物也非常黏稠。”严老师一边说，一边使劲地眨着眼睛。

“怕风吗？畏光吗？”吴老师关切地问。

“还不止这样呢。刚才我上网时，眼前突然一花，好像什么也看不见了！把我吓得够呛。我还以为自己瞎了呢！”

“我有时使用电脑后，眼睛也有烧灼和刺痛感，该不是也得了什么干眼症吧？”吴老师显得很惊慌。

“以前，我老是戴着隐形眼镜待在空调房里玩电脑，又长期睡

眠不足，看来得干眼症是毋庸置疑的了。悔不该当初啊。”严老师的声音很沮丧。

人称“健康博士”的姜老师恰好路过办公室，吴老师眼尖，一下子把他拽了进来。“严老师说，她得了干眼症。你快跟我们讲讲，干眼症怎么进行自我判断？”

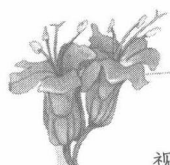
一听到有人询问健康知识，姜老师就打开了他的话匣子。“如如果以前打呵欠，有眼泪从眼眶中流出；而现在打呵欠再也不会有了，即使有，努力眨巴眨巴眼睛后，也只能稍微湿润一下眼眶，那就很有可能得了干眼症。”说完，他故意咽了几口唾沫，严老师赶紧端上茶，递到他手上。

姜老师咽了一口茶：“如果以前一觉醒来，眼角常有眼屎；而现在一觉醒来，觉得眼睛干干的，涩涩的，仿佛一夜未合眼似的，甚至还有点胀痛，也有可能是得了干眼症。”

严老师听了，不住地点头。

“那我以前爱吹风，喜欢迎风而走；而现在，怕吹风，迎风而走时，得眯着或闭着双眼，是不是也有可能得了那病？哎，那病叫什么来着？”董老师近来眼睛也一直不适，所以她的声音听起来很着急。

“也极有可能。”姜老师慢条斯理地说，“怀疑的话，最好还是去医院检查一下。”



1. 要有节制地使用电脑，少看电视。
2. 要保持良好的工作姿势，双眼平视或略微向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉放松。
3. 长时间使用电脑时，最好不要戴隐形眼镜，以免加剧眼睛的干涩程度。
4. 要多饮绿茶，注意饮食调理。

健康锦囊



随着电脑教学的普及，教师更是成为“腕管综合征”的主要患病人群。

温馨提示

2. 向“鼠标手”说不

刘关军

“大家最近有没有感到手腕不适？”吴老师使劲甩甩右手，“今年，我的腕关节一直疼，用腕稍多就疼痛加重，甚至出现腕部肿胀、活动受限、关节无力、关节弹响、局部压痛等症状。看了医生后，他居然说我患上了什么‘鼠标手’。”吴老师一边说，一边做着夸张的表情。

“‘鼠标手’是个什么病？最近我的手指和关节也很疲惫麻木，关节活动的时候还会发出轻微的响声呢。莫非我也得了什么‘鼠标手’？”严老师也忙不迭地回应着。

“手掌发麻，特别是食指在拖拽鼠标时容易抽筋，是不是也是‘鼠标手’？”董老师也凑了过来，“我这段时间正纳闷着呢，我的手怎么老抽筋？”

“你们都被‘鼠标’咬了一口！”吴老师不容置疑地说，“约个时间，我们一起去看看医生吧。”

“你们说了半天，‘鼠标手’究竟是啥玩意儿？”胡老师很少玩电脑，他的表情充满疑惑。

“‘鼠标手’呀，是电脑时代的一种‘时髦病’——‘腕管综

合征’。如果每天不停地在键盘上打字或移动鼠标，手腕关节长期、密集、反复和过度地活动，就会导致周围神经损伤或受压迫，使神经传导被阻断，从而造成手掌的感觉与运动发生障碍。另外，肘部经常低于手腕，而手高高地抬着，神经和肌腱经常被压迫，手就会发麻，手指就会失去灵活性，就会经常关节痛。手指频繁地用力，还会使手及相关部位的神经、肌肉因过度疲劳而受损，造成缺血缺氧而出现麻木等一系列症状。”吴老师说得头头是道，看来她“久病”都快成“良医”了。

“我教大家一套预防‘鼠标手’的小体操！”姜老师走到办公室中间，一副专家的派头，“大家先准备一个装满水的瓶子，注意重量应以练习时感觉舒适为前提。现在以舒适的姿势坐在椅子上，双肩放松，右手持‘水瓶’。腹部肌肉微收，保持背部直立。”严老师急忙挺胸收腹，端着水瓶笑嘻嘻地坐好，“反正闲着也是闲着，就试试看！”

“将右前臂放于右侧大腿上，掌心向下。腕部放松，放于膝盖处。手下垂，腕部关节在膝盖处完全展开。”姜老师一边说，一边比画。

“吐气，同时腕部施力，带动手向上抬。使右手背向前臂方向运动，将水瓶举起。注意双肩保持放松。”大家也都严肃起来，像模像样地模仿起来。

姜老师一边纠正大家的姿势，一边继续演示：“吸气，恢复开始姿势。重复做8至12次，或保持姿势30秒。然后换左臂重复练习。这样就可以呵护你的‘鼠标手’了。”



1. 要尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的工作状态下。
2. 使用鼠标时，手臂不要悬空，以减轻手腕的压力；移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力，以减少手腕受力。
3. 鼠标最好选用弧度大、接触面宽的，这样有助于分散用力。

健康锦囊



“下肢静脉曲张”号称“美腿杀手”，一旦患上该病，不仅有碍观瞻，还严重威胁到教师的身心健康。

温馨提示

3. 静脉不曲张，腿美又健康

刘关军

午休时，吴老师又在展示她的傲人美腿。她先是在工会活动室里走了一圈猫步，然后斜倚在沙发上，跷起二郎腿，摆出一个炫酷的造型。

“哇！好惊艳的纤腿！可不可以传授一下锻造美腿的秘诀？”严老师的啧啧赞叹让吴老师更得意了。正在跳舞的董老师歇下来，严肃地说：“还美腿？！告诉你们：跷二郎腿小心得下肢静脉曲张！”

“有这么严重？”吴老师一惊，马上从沙发上蹦起来。“周老师，快过来！”董老师喊道，“把你那腿也秀给她们瞧瞧！”

正做腿部按摩的周老师连忙走过来。“我可没什么美腿，丑腿倒有一条——就怕吓着你们！”董老师不管三七二十一，卷起周老师右腿上的裤脚来——只见周老师的大腿、小腿和足背上青筋暴露，看上去像弯弯曲曲的蚯蚓。

严老师抚摸着那条“饱经风霜”的腿，不解地问：“周老师，您的腿怎么啦？好恐怖啊！”

“还不是当老师久站、久坐惹出的职业病——下肢静脉曲张！”

周老师一声长叹，“我们当老师的，最容易得上这种职业病了。”

“那您现在是怎么保养患腿的呢？医生是怎么和您说的？”严老师关切地问道。

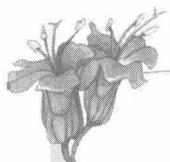
“讲课时，要经常将身体重心交替，由一只脚移到另一只脚上，始终保持一只脚处在休息状态。下课后，就两脚轮流交替或同时提起脚后跟，抬高身体；或者由脚尖着地改为脚后跟着地，再由脚后跟着地改为脚尖着地；要不就轮流屈伸双腿，使脚离开地面。这些都是医生告诉我的一些预防保健的法子，你们平常也可以试试的。”周老师见他们很虚心，也就毫不保留。

“还告诉你们一套医生教我的保健操吧！”周老师说着，全身放松，仰卧在沙发上，两臂平直放在身体两侧，双腿伸直。“下班回家后，你们可以像我这样躺在床上，双腿蜷起，大腿尽量贴于胸腹部，膝关节弯曲，然后双腿向上伸直，再慢慢放下，恢复平卧。连续做15到20次，根据个人情况或左右腿交替各做15到20次。”

严老师和吴老师连忙学起来。

“还有两个动作：弯曲双足趾再伸直足趾，反复做30秒。接着足踝内旋、外旋，再转动踝关节，反复做30秒；然后伸平足背，弯曲足背，再转动踝关节，反复做30秒，共做60秒，也可根据个人情况或左右交替各做60秒。”周老师不厌其烦地演示着。

“老周啊，我倒有更简单的预防方法。”一直在一旁观看的董老师说，“下班回家后，就将鞋脱掉，赤足或穿拖鞋行走，这样可以改善足部血液循环，预防效果也不错的。”



1. 要避免长时间站立或坐着。
2. 要少跷二郎腿。
3. 每晚睡觉前，要养成用温水洗脚的习惯，忌用冷水洗脚。
4. 要控制体重，避免负重，以免加重腿部静脉负担。

健康锦囊



教师容易得颈椎病、胃病、咽喉炎等“教师职业病”。

温馨提示

4. 咽喉炎犯了……

薛向红

开学了，工作进入正轨，每天早上7点半到校，和孩子们一起早读，一起进行大课间活动，然后上课、备课、批作业，晚上还有夜自习（因为我教的是寄宿班），到19点半回家，在校整整12个小时，累但坚持着，苦但也快乐着……

但是，好景不长，一个月下来，我那可怕的咽喉炎便发作了：先是咽部干燥、喉部发痒，好像有什么东西堵着，不时咳嗽或伴有少量痰液；慢慢地，咳嗽多起来，后来，声音变得沙哑，嗓子也疼起来，甚至疼得不能讲话……

“老师，你上医院看了吗？”

“是咽喉炎，还是感冒啊？”

“老师，我把你的状况跟我老爸说了，我老爸一听，说那是你们老师的职业病——咽喉炎犯了！老师，对不对？”“小灵通”黎明见我点头，又一本正经地说，“我老爸是医生，他说得没错吧！老师，你不用紧张，老爸叫你悠着点，不要每节课‘享受’粉笔大餐哟……还有，不要一张嘴就不停地说。课堂纪律不好，还提高声调，时间一长，用嗓过度，声音就会嘶哑，咽部组织因疲劳、损

伤，就引发咽炎啦……你一定要不怕苦，把药吃了哦！”

“老师，得了咽喉炎不用怕，上次我得了，妈妈说，要多吃容易下咽的食物，具有清热解毒功能的蔬菜、水果，如南瓜、丝瓜、芹菜、莲藕、雪梨、莲子心等；少吃刺激性食物，如辣椒、大蒜等……哦，对了，还有，不能吃油炸食品‘KFC’了……”俏皮的小东连忙言传身教。

“我也知道，老师，我妈妈也是医生，是中医院的。”“瓷娃娃”明丽抢过话头，还从书包里拿出了一张纸，大声念道：“秋凉时节可以用中药调理，预防咽喉疾病主要采用的是润肺、养肺、补肾、健脾类膏方，因为它们能预防反复感冒，增强免疫功能。这个季节有凉有燥，凉容易发病，燥直接伤肺。老师，应该喝一点柑橘汤，它能够有效避免秋燥和慢性咽炎加重……”

……



1. 在讲课中，切勿太大声或急切地说话；课间休息时要让声带也休息一下；应常用温开水、薄荷口含片润喉。
2. 居室内应保持空气湿润，要经常打扫卫生，有空调的居室隔一段时间要打开窗户透透气。
3. 不在室内吸烟，不把有刺激气味的物品放在室内。
4. 少食油炸和辛辣的食物，戒烟戒酒。
5. 多吃一些富含维生素C的新鲜水果和蔬菜。

健康锦囊