

(最新修订本)

The teacher's T 教师 健康手册 Healthy Manual

教师健康 警报鸣响 教师神采“吃”出来
教学生涯“动”起来 老师,您应该“心花怒放” 办公室的健康学问
亚健康瞄上了谁
教师常见病与科学用药

齐晓勇◎主编

把健康送给老师
呵护身体 从现在开始

如何让教师真正了解教师的职业疾病? 如何让教师清楚自己可能患上的职业病的状态和危害? 有没有更好的预防方法? 假如疾病发生, 我们又该做些什么?

河北科学技术出版社

G478/3

2007

(最新修订本)

教师 健康手册

齐晓勇◎主编

河北科学技术出版社

主 编 齐晓勇
副主编 刘铁迎 高丽君
编 委 高俊茶 石晓明 马博清 霍丽梅
王 舸 王建华 苏学进 王胜涛
步桂清 倪爱华 秦 英

图书在版编目(CIP)数据

教师健康手册/齐晓勇主编. —2 版(修订本). —石家庄:河北科学技术出版社,2007. 9
ISBN 978-7-5375-2256-4

I. 教… II. 齐… III. 教师—保健—手册 IV. R161—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 127727 号

教师健康手册(最新修订本)

齐晓勇 主编
责任编辑 沈鸿宾
美术编辑 慈向群

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷 北京市业和印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 787×1092 1/16
印 张 19
字 数 250000
版 次 2007 年 9 月第 2 版
2007 年 9 月第 1 次印刷
定 价 25.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

教师健康手册

送给教师的健康礼物

每个人的成长，都离不开教师的培养。从幼儿园到小学、中学、大学，可以说，教师伴随着我们走过人生最重要的几个阶段。

教师是“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”，肩负着“传道、授业、解惑”的重任，具有“照亮别人、燃烧自己”的高贵品格。教师的这些特点，决定了他们的工作既消耗脑力、又消耗体力，没有健康的体魄就难以胜任。现实是教师在学校肩负着繁重的教学任务，职业压力非常大，无暇顾及自己的身体；而中年教师往往是家庭的支柱，精神和体力负担很重，自我健康意识也淡漠。据有关机构对全国教师健康状况的调查显示，教师罹患心脑血管疾病的危险性明显高于正常人群；肿瘤、血脂异常、糖尿病、脂肪肝、男性教师前列腺肥大、女性教师妇科疾病发病率也较高；因说话、站立、伏案时间长造成的咽喉炎、腿部静脉曲张、颈腰椎病、消化道疾病等成为教师最常见的职业病。此外，“亚健康”正在教师群体迅速蔓延，据统计，高校教师亚健康发生率是一般人的3~4倍。许多教师忙于工作，却疏忽了自己的身体健康，抱病工作似乎已成为教师的一种“特征”，甚至一些优秀教师英年早逝。

教师的健康状况令人担忧，应引起全社会的关注。作为临床工作者，每每看到因为缺乏自我保健意识，许多教师小病不在意，大病硬扛，实在扛不过再就医，往往导致严重后果，十分痛心。为了大力普及医疗保健知识，树立现代健康新观念，增强教师的自我保健意识，提高教师的健康水平，我们根据多年的医疗经验和体会，参考有关资料，撰写了《教师健康手册》一书，希望对教师们保健、防病、治病提供有益的参考。

本书围绕着教师工作中常见的疾病，从现实的角度在健康认识、疾病治疗、保健防范等方面进行了系统归纳。全书共分八个部分，第一部分：主要介绍教师的职业特征及容易引发的相关疾病；并且，重点分析了教师六大职业病病因，呼唤社会以及教师本人，对教师职业疾病有足够的关注





和认识。第二部分：介绍了健康饮食新概念，以及针对教师职业的营养配给、营养平衡和相关的食疗应用。第三部分：从重视运动与健康的角度入手，通过新理念的提倡，告诉教师们应积极地从运动中获得健康。并且，适时适量地把握运动的度，防范运动损伤。第四部分：从心理健康的角度，解说了通过心理调适摆脱心理压力和治理心理疾病的相应方法和技巧。第五部分：叙述了教师办公室中的健康学问，对一些容易忽视的健康隐患进行了具体分析。第六部分：用生活的细节盘点起居健康，让每一位教师成为自己健康的保护神，充分享受幸福生活。第七部分：分析教师群体中亚健康的状态和成因，让教师了解亚健康的潜在危害，并展开对亚健康的积极防治。第八部分：教师常见病与科学用药，列举了教师的常见病、多发病，描述了疾病的致病因素、自诊要点、必要检查和治疗措施，同时给出了特别提醒，提醒教师在患有疾病时应注意什么；科学用药重点叙述了常用药物的使用宜忌，让教师成为自己的家庭医生。在写作中，我们力求内容深入浅出，通俗易懂，便于操作。我们希望给教师灌输一种理念，就是在战略上藐视疾病——不要怕患病，在战术上重视疾病——积极预防与治疗。我们相信，通过本书，教师们能够掌握自我保健措施，养成良好的生活习惯，消除亚健康，患病后积极配合医务人员进行有效的治疗，以饱满的精神和健康的体魄投入到教书育人的工作中！

谨以此书献给我们所有人的老师，祝老师健康、平安！

编 者

教师健康手册

目 录

第一篇 教师健康 警报鸣响	1
(一) 关注教师健康	1
(二) 健康新理念	2
1. 世界卫生组织认定健康的十条标准	2
2. 健康“五快”、“三良好”	2
3. 心理健康标准	3
(三) 三尺讲台，六大疾病	4
1. 讲出来的病	4
2. 站出来的病	5
3. 坐出来的病	6
4. 吸出来的病	7
5. 看出来的病	8
6. 累出来的病	8
(四) 教师健康的四大基石	9
第二篇 教师神采“吃”出来	11
(一) 营养大方向	11
1. “三大营养素”供给你工作能量	11
2. 量身订制的“膳食指南”	12
3. 职业特点决定饮食特点	14
4. 教师饮食课程表	15
(二) 营养素小窍门	16
1. 教师饮食重点补充维生素	16
2. 保持矿物质的微量平衡	18
3. 适量食用纤维素	19





4. 补钙从何吃起	20
5. 蔬菜的选择与“保鲜”	21
6. 吃水果：小窍门、大讲究	22
(三) 饮食有章程	24
1. 工作再急、吃饭别急，做到“细与慢”	24
2. 饮食“红、黄、绿、白、黑”吃出五彩缤纷	25
3. 吃饭定时定量，健康有效保障	26
4. 加班熬夜能量补充“五要点”	27
5. 适当节食助健康	28
(四) 多功能小食谱	28
1. 能够缓解紧张情绪的食品	28
2. 能够消除身体疲劳的食品	29
3. 能够健脑提神的食品	30
(五) 送给女教师的“点心”	31
1. 女教师经期的饮食调整	31
2. 女教师孕期的饮食调养	33
3. 女教师更年期的营养需要	34
(六) 食疗与疾病控制	36
1. 食疗与疾病	36
2. 教师常见小恙的饮食调节	37
3. 食物与牙齿保健	38
4. 食物降脂降糖	40
5. 食物调整血压	42
第三篇 教学生涯“动”起来	46
(一) 动感生命	46
1. 喜爱运动，迎来健康	46
2. 动起来吧，让你的大脑更聪明	47
3. 区分“有氧运动”和“无氧运动”	48
4. 克服惰性，保持运动热情	48

教师健康手册

(二) 动感地带	49
1. 适应季节变化, 选择运动形式	49
2. 择时、择地选择健身项目	50
3. 忙里偷闲动起来	51
4. 灵活多变的“插空锻炼法”	52
5. 用一生去散步	53
(三) 动静相宜	54
1. 教师在哪些情况下不宜运动	54
2. 老年教师的运动特点	55
3. 不同年龄段教师的运动选择	56
4. 怎样掌握运动的“度”	57
(四) 预防运动损伤	58
1. 必须做好运动前的准备工作	58
2. 运动之后“四不要”	58
3. 运动后如何消除疲劳	59
4. 因病而异, 适度运动	59
5. 防范运动损伤“五点注意”	60
6. 遭遇运动损伤的救护处理	61
第四篇 老师! 你应该“心花怒放”	62
(一) 测量心理健康指数	62
1. 教师为什么容易产生心理健康问题	62
2. 测量教师心理健康的“五大指标”	63
3. 你有心理障碍吗	64
4. 女性教师容易出现的心理障碍	64
5. 教师如何防范心理疾病	65
(二) 自我心理调适	66
1. 学会放弃, 减轻心理负担	66
2. 焦虑症并不可怕	66
3. 自我减压的“九个技巧”	67





4. 心理治疗 ABC	68
(三) 微笑而行	68
1. 展示你健康的微笑	68
2. 身心健康才是真正的健康	69
3. 自信、自卑两重天	69
4. 保持快乐心态的“六个良方”	71
第五篇 办公室的健康学问	72
(一) 警惕“隐形杀手”	72
1. 防范办公室内的“隐形杀手”	72
2. 电脑操作不当, 形成“五大伤害”	74
3. 办公复印机也会伤害你的健康	74
4. 空调的“三条罪过”	75
5. 怎样预防空调器对健康的不良影响	76
6. 电话机在悄悄传播疾病	77
(二) 健康又美丽	77
1. 办公室放置鲜花的妙处	77
2. 教师办公室电脑操作“五规范”	78
第六篇 生活起居 健康指导	80
(一) 内外兼修	80
1. 爱护嗓音、掌握护嗓“十大技巧”	80
2. 健康牙齿, 形象大使	82
3. 保持容颜亮丽的秘密	83
4. 衣着得体拉近您与学生的距离	84
(二) 做自己健康的保护神	85
1. 找回丢失的睡眠	85
2. 早晨一杯空腹水	87
3. 早餐事小, 作用不小	88
4. 别让病症憋出来	88
5. 莫在无意中犯“错误”	89

教师健康手册

6. 吃饭关掉电视机	90
(三) 细致维护健康	91
1. 消除居室内的物理污染	91
2. 新居装修, 先装健康意识	91
3. 家庭清洁, 消毒五法	92
4. 清除居室异味四小招	93
5. 家庭电视, 健康收看	93
(四) 享受“性”福生活	94
1. 让“性”福生活相伴	94
2. 了解性别与“性”福的差异	95
3. 悄悄地把握幸福时刻	96
4. 后代健康“精亦求精”	97
5. 享受和谐美妙的性生活	98
6. 女性“隐私”重点保卫	99
7. 性生活中十忌	100
第七篇 亚健康瞄上了谁	102
(一) 似病非病, 有影无踪	102
1. 职业教师与亚健康的“亲密接触”	102
2. 变化多端的亚健康	102
3. 慧眼识别亚健康	103
4. 教师亚健康, 压力惹的祸	104
5. 亚健康“乘虚而入”	106
6. 导致亚健康的“五种状态”	106
(二) 隐形杀手, 面目狰狞	108
1. 亚健康危害突如其来	108
2. 过劳死的“十大信号”	109
3. 焦虑是亚健康的诱因	110
(三) 启动自我防御	111
1. 如何自测亚健康	111





2. 如何自测“疲劳综合征”	112
3. 如何自测抑郁症	113
4. 亚健康应做哪些辅助检查	115
(四) 治疗! 多头出击	116
1. 亚健康的心理调整	116
2. 中医调治亚健康的方法	117
3. 对付亚健康, 启动直觉思维	119
4. 自我按摩治失眠	120
5. 好梦好心情, 治疗失眠 10 招	120
6. 运动摆脱亚健康	121
7. 赶走亚健康, 把握三要点	123
8. 治疗亚健康从摆脱“慢性疲劳综合征”开始	124
(五) 防范! 持之以恒	126
1. 饮水加膳食纤维食疗两要素	126
2. 消除慢性疲劳的六个小方法	127
3. 教师防范亚健康“秘籍”	127
4. 教师远离亚健康的“五条建议”	129
5. 选用保健品, 注重针对性	129
6. 防治“亚健康”全攻略	130
7. 远离“过劳死”	131
第八篇 教师常见病与科学用药	134
(一) 教师常见疾病	134
1. 急性咽炎	134
2. 慢性咽炎	135
3. 急性扁桃体炎	137
4. 急性喉炎	138
5. 慢性喉炎	140
6. 声带小结	142
7. 慢性鼻炎	143

教师健康手册

8. 支气管炎	145
9. 肺炎	149
10. 肺结核	151
11. 肺癌	153
12. 慢性胃炎	155
13. 消化性溃疡	157
14. 胃癌	159
15. 胆囊炎	161
16. 胆石症	163
17. 脂肪肝	165
18. 原发性肝癌	167
19. 病毒性肝炎	169
20. 结肠癌	172
21. 冠心病心绞痛	174
22. 冠心病心肌梗死	176
23. 病毒性心肌炎	178
24. 高血压	180
25. 脑梗死	182
26. 头痛	184
27. 糖尿病	187
28. 甲状腺功能亢进	192
29. 低血糖	196
30. 血脂异常	198
31. 骨质疏松	200
32. 尿路感染	202
33. 尿路结石	206
34. 前列腺炎	208
35. 肩周炎	210
36. 颈椎病	213





37. 腰椎间盘突出症	216
38. 下肢静脉曲张	218
39. 痔疮	220
40. 滴虫阴道炎	222
41. 念珠菌阴道炎	223
42. 慢性宫颈炎	224
43. 盆腔炎	225
44. 子宫肌瘤	228
45. 卵巢肿瘤	230
46. 子宫内膜癌	231
47. 乳腺增生	233
48. 智齿冠周炎	235
49. 牙髓炎	236
50. 牙周炎	238
51. 复发性口腔溃疡	240
52. 近视	242
53. 老视	244
54. 干眼病	245
55. 麦粒肿	247
56. 睑缘炎	248
57. 急性细菌性结膜炎	250
58. 沙眼	252
59. 白内障	253
60. 视网膜脱离	255
(二) 教师家庭科学用药	257
1. 教师家庭小药箱	257
2. 中药与西药能否合用	258
3. 合理使用催眠药	259
4. 女教师用药善待“四期”	263

教师健康手册

5. 长期使用的药物不宜突然停药	263
6. 药物之间的相克	264
7. 食物与药物的相克	265
8. 常用药的最佳时效点	267
9. 服用药物需忌酒	268
10. 做自己的家庭医生	269
附录 1 常用食物营养成分表	271
附录 2 常用体检指标分析	277
(一) 常用血液检验正常值	277
1. 血常规	277
2. 血糖测定	278
3. 肝功能测定	278
4. 肾功能测定	280
5. 血脂测定	280
6. 心肌酶测定	281
7. 血电解质测定	281
8. 血沉 (ESR)	282
9. 肝炎病毒标志物测定	282
10. 自身抗体测定	283
11. 肿瘤标志物测定	284
(二) 常用尿液检验正常值	285
1. 尿量	285
2. 尿比重	285
3. 尿蛋白质	286
4. 尿中红细胞	286
5. 尿中白细胞	286
6. 12 小时尿沉渣计数	286
7. 尿糖	286
8. 尿亚硝酸盐试验 (NIT)	286





9. 尿胆红素	287
10. 尿酮体 (KET)	287
(三) 常用大便检验正常值	287
1. 红细胞	287
2. 白细胞或脓细胞	287
3. 便隐血试验 (OBT)	287
参考文献	288

教师健康手册

第一篇 教师健康 警报鸣响

（一）关注教师健康

世界自从有了教师这个职业以来，人们对这一群体的认识是“奉献、责任”，相应的，人们也将鲜花和掌声献给了这个群体。截止到2006年，中国教师数量已经达到1301.86万人，其中，普通中小学专职教师1036.38万人，普通高校和成人高校教师105万人。同样是这样一个群体，当人们再次聚焦她们的时候，除了鲜花和掌声外，更多了一些惋惜。

随着对教师工作的要求越来越高，工作本身的艰巨繁杂，加上需要付出超人的脑力和体力，许多人过早地透支了健康。有关机构对教师健康状况的调查显示，大约65%的教师患有一种或一种以上的职业病。但就是在这样的背景下，教师群体自身并没有对此给予足够的重视。一份类似的调查还显示，只有不足15%的受调查者平时非常关心自己的健康状况，并自认为有良好的生活习惯，甚至有9%的人对此显得比较漠然——他们认为：“人吃五谷杂粮，哪有不生病的？”更有一些人直到疾病缠身，才“不得不”关注自己的身体健康问题。在关于教师职业病的调查中，表示“基本没在意过”的比例为23%；自己本身就患有职业病或者知道本单位同事患有职业病的占66%。尽管不少教师对“职业病”并不陌生，在谈到对教师职业病的预防时，老师们采取的措施有：经常使用眼药水保护眼睛，占33%；使用护手产品，预防手指皮肤被粉笔腐蚀，占16%；平时吃些补药调节身体状态，占5%；参加体育锻炼，增强体质，占5%。由此可见，很多教师缺乏自我保健意识，教师群体的健康状况令人担忧，应引起全社会的重视。

在我们的生活中，有多少人用透支健康的方式去换取事业的成功，多年之后，他们事业成功了，婚姻幸福了，家庭美满了，然而，健康的不在却让他们不得不失去了享有成功、幸福与美满的权利。这是多么大的遗憾！这是多么不值得的交易！究其原因，就是他们的“健商”（HQ）太低了，缺乏自我保健意





识。事实告诉我们，在每个人的身边，都有很多朋友、同事正在做着“年轻时拿健康换金钱，年老后拿金钱换健康”的赔本生意。这个人，或许就是你。

（二）健康新理念

每个人都梦想和追求健康，什么是真正的健康呢？世界卫生组织对健康的定义是：“健康是指生理、心理及社会适应能力三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”同时世界卫生组织给了健康一个全新的标准。

1. 世界卫生组织认定健康的十条标准

怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织制定了健康的十条标准：

（1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳；

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；

（3）善于休息，睡眠好；

（4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病；

（6）体重适当，身体匀称。站立时，头、肩、臂位置协调；

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；

（9）头发有光泽，无头皮屑；

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

这十条标准，具体地阐述了健康的定义，体现了健康所包含的身体方面、心理方面和社会方面的内容。

2. 健康“五快”、“三良好”

为了使人们对健康的内涵有更直观、更深刻的理解，世界卫生组织于1999年提出了身心健康“五快”（机体健康）和“三良好”（精神健康）：

（1）身体健康“五快”

“五快”具体指：吃得快、便得快、走得快、说得快、睡得快。

吃得快——说明消化功能好，有良好的食欲，不挑食，不厌食，不偏食，不狼吞虎咽。