

职业健康系列丛书

# 教师健康读本

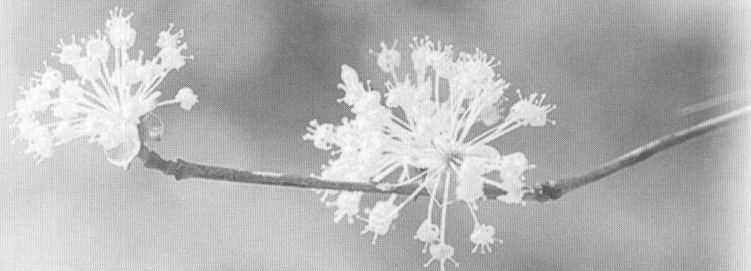


本书编写组 编著

中医古籍出版社

职业健康系列丛书

# 教师健康读本



本书编写组 编著

中医古籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

教师健康读本 / 《教师健康读本》编写组编著. —北京:  
中医古籍出版社, 2006. 9

ISBN 7-80174-450-0

I. 教... II. 教... III. 教师-保健-基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093934 号

## 教师健康读本

本书编写组 编著

责任编辑 朱定华

封面设计 马志慧

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

电 话 (010)88282721 / 88282292

经 销 新华书店

印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂

版 次 2006 年 9 月北京第一版

印 次 2006 年 9 月北京第一次印刷

开 本 890 毫米 × 1240 毫米 1/32

印 张 10.375

字 数 246 千字

书 号 ISBN 7-80174-450-0 / R·446

定 价 25.00 元



## 《教师健康读本》编委会

编委会主任：陈昌文

编 委 会：陈昌文 陈飞虎 范存义 冯丽霞

范晓清 傅华峰 郭 雯 孟丽娜

闫 硕 叶新山 杨鑫辉 张学光

张凤阁 朱恒鑫

## 前言

教师是一个神圣的职业，担负着教书育人的重任。教师们做红烛为后代点燃了智慧之火，化甘霖育桃李浇开了理想之花。他们是学生智慧的启迪者，心灵的塑造者。正如陶行知先生所说：“教师操着民族和人类的命运”。

古往今来，人们对于教师的赞美和讴歌之词从没有吝啬过。“春蚕”、“蜡炬”、“人类灵魂的工程师”、“辛勤耕耘的园丁”、“任劳任怨的铺路石”、“默默奉献的人梯和渡船”，这一串串的词句，传递着人们对教师的景仰、崇敬之情，虽朴实无华，但充满敬意！

然而，生活在人们的崇敬赞美之中、笼罩在美丽光环之下的教师们，工作却十分辛苦。“考不完的试，做不完的活，操不完的心”，是教师工作的真实写照。家长、社会对教师的期望值的频频增大，教育体制改革对教师自身水平及能力的要求不断提高，使得教师在超负荷工作的同时还承受着巨大的压力。所有这些都严重地威胁着教师的身心健康。教师的健康状况令人堪忧！

中国教育在线对4276名网友的调查显示，教师健康状况不容乐观。其中，经常有咽炎症状的教师占65.22%；偶尔出现类似症状的占28.74%。经常有亚健康症状的占61.58%；偶尔出现类似症状的占30.50%。经常有颈椎病症状的占45.09%；偶尔出现类似症状的占38.19%。经常有静脉曲张症

状的占 20.49%；偶尔出现类似症状的占 29.86%。

国家中小学生心理健康教育课题组对辽宁省 168 所城乡中小学的 2 292 名教师所进行的检测结果表明，中小学教师心理障碍发生率竟高达 50%！广东省教育工会的调查显示，广东高校教师约 7/10 的人处于亚健康状态。杭州市教科所对市区 30 所学校的近 2 000 名教师进行的心理健康状况调查表明，有 13% 的教师存在心理问题，76% 的教师感到职业压力很大。

这些枯燥而触目惊心的数字，让我们想到：教师，要赞美，更应关爱！呈献于读者面前的这本《教师健康读本》，就是基于这种考量的产物。本书针对教师的职业特点，从教师的健康现状出发，对教师健康的基本知识、教师的日常保健和工作保健、教师的亚健康、心理健康及其职业常见病症的防治等方面做了深入、系统、多层面的分析、论述。内容全面，通俗易懂，有较强的针对性和实用性。

我们恳切地期望，通过本书唤起社会各界多多关爱教师，关注教师的身心健康。同时，也期望广大人民教师通过阅读此书更加关爱自己，热爱生活，珍惜健康和生命，增强在面临健康问题时的自我选择和决断能力。

最后需要说明的是，不同地区、不同类型的教师各有差异，其健康状况当然也不尽相同，本书或许存在不能完全满足某些教师需求的情况。就内容而言，不当甚至错误之处也在所难免，恳请广大教师朋友多提宝贵意见。同时，本书在编写过程中，参考了有关资料，在此也表示我们诚挚的谢意。

编者

2006 年 8 月

# 目 录

## 前 言

## 基本知识篇

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第一章 健康新概念 .....     | (3)  |
| 一、健康新概念 .....       | (3)  |
| 二、有关健康的标准 .....     | (4)  |
| 三、健康四基石与八要素 .....   | (6)  |
| 四、健康检测与评估 .....     | (8)  |
| 五、健康商数 .....        | (10) |
| 六、自我努力获得高健商 .....   | (12) |
| 第二章 教师职业与健康 .....   | (14) |
| 一、教师易患的疾病 .....     | (14) |
| 二、压力大是职业特点 .....    | (16) |
| 三、工作时间过长的危害 .....   | (17) |
| 四、心理素质是关键 .....     | (19) |
| 五、爱心是健康的源泉 .....    | (20) |
| 第三章 教师修养与健康 .....   | (22) |
| 一、教师职业修养与健康 .....   | (22) |
| 二、个人卫生注意事项 .....    | (24) |
| 三、教师应具备的体态与健康 ..... | (26) |
| 四、保持良好的人际关系 .....   | (27) |

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 五、享受工作中的快乐 .....           | (29)        |
| 六、培养多种爱好有益身心 .....         | (31)        |
| <b>第四章 影响教师健康的因素 .....</b> | <b>(33)</b> |
| 一、不健康的生活方式 .....           | (33)        |
| 二、过于追求完美 .....             | (35)        |
| 三、过度劳累 .....               | (36)        |
| 四、睡眠质量差 .....              | (38)        |
| 五、不良饮食习惯 .....             | (40)        |
| 六、缺乏运动 .....               | (41)        |
| 七、吸烟饮酒 .....               | (43)        |
| 八、各种原因的肥胖 .....            | (44)        |

## 日常保健篇

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| <b>第一章 教师健康与饮食 .....</b> | <b>(49)</b> |
| 一、营养平衡的原则与特点 .....       | (49)        |
| 二、人体所需的基本营养素 .....       | (50)        |
| 三、维生素的合理补充 .....         | (51)        |
| 四、三大微量元素的重要作用 .....      | (52)        |
| 五、如何选择营养丰富的食品 .....      | (54)        |
| 六、中医对食物的分类 .....         | (55)        |
| 七、现代营养学对食物的分类 .....      | (56)        |
| 八、“膳食指南”的指导意义 .....      | (56)        |
| 九、教师的一日三餐 .....          | (58)        |
| <b>第二章 教师健康与睡眠 .....</b> | <b>(60)</b> |
| 一、睡眠的生理功能 .....          | (60)        |
| 二、慢波睡眠与快波睡眠 .....        | (61)        |
| 三、睡眠质量及标准 .....          | (63)        |

|       |                       |      |
|-------|-----------------------|------|
| (99)  | 四、睡眠质量的自我判断 .....     | (64) |
| (001) | 五、睡眠类型 .....          | (65) |
| (101) | 六、用脑过度对睡眠的影响 .....    | (66) |
| (501) | 七、对睡眠有直接影响的因素 .....   | (67) |
| (801) | 八、温水浴有助于睡眠 .....      | (69) |
| (401) | 九、睡觉前的保健措施 .....      | (70) |
| (201) | 十、睡眠禁忌 .....          | (71) |
| (30)  | 第三章 性生活与健康 .....      | (73) |
| (701) | 一、树立科学的性观念 .....      | (73) |
| (108) | 二、和谐的性生活 .....        | (75) |
| (901) | 三、和谐性生活的重要性 .....     | (76) |
| (110) | 四、性沟通及其必要性 .....      | (78) |
| (110) | 五、性生活中爱抚的必要性 .....    | (79) |
| (111) | 六、不同性交姿势的具体应用 .....   | (81) |
| (511) | 七、影响性生活质量的因素 .....    | (83) |
| (112) | 八、什么情况下不宜过性生活 .....   | (85) |
| (11)  | 第四章 教师健康与有氧运动 .....   | (87) |
| (121) | 一、有氧运动 .....          | (87) |
| (711) | 二、有氧运动与健康 .....       | (88) |
| (118) | 三、科学地进行有氧运动 .....     | (89) |
| (119) | 四、有氧运动是最佳的减肥方式 .....  | (91) |
| (501) | 五、有氧运动的时间选择 .....     | (91) |
| (121) | 六、步行锻炼与健康 .....       | (93) |
| (521) | 七、慢跑被誉为有氧运动之王 .....   | (94) |
| (121) | 八、游泳是最有效的有氧运动 .....   | (95) |
| (123) | 九、大众健美操是不错的有氧运动 ..... | (96) |
| (124) | 十、适宜教师的其他有氧运动 .....   | (98) |
|       | 第五章 教师日常用药知识 .....    | (99) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| (40) 一、处方药与非处方药 .....     | (99)  |
| (20) 二、正确选购处方与非处方药品 ..... | (100) |
| (60) 三、阅读药品使用说明书 .....    | (101) |
| (57) 四、严格掌握用药剂量 .....     | (102) |
| (99) 五、滥用药物的危害 .....      | (103) |
| (07) 六、正确使用抗生素 .....      | (104) |
| (17) 七、治疗头痛先探明病因 .....    | (105) |
| (73) 八、什么情况下适合用止咳药 .....  | (106) |
| (73) 九、维生素可以随便吃吗 .....    | (107) |
| (25) 十、过食微量元素并非有益 .....   | (108) |
| (70) 十一、正确使用眼药水 .....     | (109) |
| (87) 十二、正确使用滴耳剂 .....     | (110) |
| (97) 十三、正确使用滴鼻剂 .....     | (110) |
| (81) 十四、正确使用外用药水 .....    | (111) |
| (83) 第六章 教师日常必备急救知识 ..... | (112) |
| (28) 一、查看病人 .....         | (112) |
| (27) 二、人工呼吸 .....         | (114) |
| (27) 三、伤口止血法 .....        | (115) |
| (88) 四、伤口包扎法 .....        | (117) |
| (98) 五、搬运病人 .....         | (118) |
| (91) 六、骨折的急救措施 .....      | (119) |
| (91) 七、烧、烫伤的急救措施 .....    | (120) |
| (93) 八、雷电击伤的急救措施 .....    | (121) |
| (40) 九、溺水的急救措施 .....      | (122) |
| (20) 十、虫蛇咬伤的急救措施 .....    | (122) |
| (90) 十一、食物中毒的急救措施 .....   | (123) |
| (98) 十二、煤气中毒的急救措施 .....   | (124) |
| (99) .....                |       |

|       |                |       |
|-------|----------------|-------|
| (129) | 工作保健篇          | (129) |
| (129) | 第一章 办公室环境与健康   | (129) |
| (129) | 一、办公室可能存在的空气污染 | (129) |
| (130) | 二、计算机可能带来的电磁辐射 | (130) |
| (131) | 三、其他办公设备也有电磁辐射 | (131) |
| (133) | 四、办公室存在的噪音     | (133) |
| (134) | 五、来自办公室的光污染    | (134) |
| (135) | 六、当心夏季的空调病     | (135) |
| (136) | 七、办公室因装修而出现的污染 | (136) |
| (138) | 第二章 教师的压力与健康   | (138) |
| (138) | 一、有关压力的解释和种类   | (138) |
| (139) | 二、压力对生理的影响     | (139) |
| (140) | 三、压力对心理的影响     | (140) |
| (141) | 四、压力对健康的影响     | (141) |
| (142) | 五、教师压力的主要来源    | (142) |
| (144) | 六、学会应对压力的方法    | (144) |
| (145) | 七、教师心理压力自测表    | (145) |
| (147) | 第三章 女教师的特殊保健   | (147) |
| (147) | 一、月经期自我保健要点    | (147) |
| (149) | 二、妊娠期自我保健要点    | (149) |
| (151) | 三、哺乳期自我保健要点    | (151) |
| (153) | 四、更年期自我保健要点    | (153) |
| (155) | 第四章 教师的定期体检与健康 | (155) |
| (155) | 一、健康体检的必要性     | (155) |
| (157) | 二、健康体检的原则      | (157) |
| (158) | 三、定期健康体检的目的    | (158) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 四、常规体检的科室及内容 .....   | (159) |
| 五、体检前后的注意事项 .....    | (160) |
| 六、中老年教师的常规检查项目 ..... | (161) |

## 亚健康防治篇

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第一章 教师亚健康 .....       | (167) |
| 一、亚健康的概念 .....        | (167) |
| 二、造成亚健康的原因 .....      | (168) |
| 三、亚健康的三种状态 .....      | (170) |
| 四、亚健康的主要症状表现 .....    | (171) |
| 第二章 教师职业与亚健康 .....    | (173) |
| 一、教师属于亚健康易感人群 .....   | (173) |
| 二、中年教师患亚健康的比例最高 ..... | (174) |
| 三、教师亚健康的主要症状特点 .....  | (175) |
| 第三章 都市病与教师亚健康 .....   | (176) |
| 一、慢性疲劳综合征 .....       | (177) |
| 二、神经衰弱症 .....         | (178) |
| 三、信息焦虑综合征 .....       | (180) |
| 四、网络综合征 .....         | (182) |
| 五、电脑综合征 .....         | (183) |
| 六、家电综合征 .....         | (185) |
| 七、手机综合征 .....         | (187) |
| 八、居室污染综合征 .....       | (188) |
| 第四章 教师亚健康的防治 .....    | (190) |
| 一、亚健康的专业评估 .....      | (190) |
| 二、亚健康的自我检测 .....      | (191) |
| 三、预防亚健康四要素 .....      | (192) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 四、心理疗法的应用 .....      | (193) |
| 五、中医自我保健法 .....      | (195) |
| 六、传统体育疗法 .....       | (196) |
| <b>心理健康篇</b>         |       |
| 第一章 教师心理健康概述 .....   | (201) |
| 一、关于心理健康的概念 .....    | (201) |
| 二、心理健康的标准 .....      | (202) |
| 三、有关心理健康的主要学说 .....  | (204) |
| 四、心理健康与个人因素 .....    | (206) |
| 五、心理因素与疾病的关系 .....   | (208) |
| 六、心理测试及其作用 .....     | (209) |
| 七、常见心理测试方法 .....     | (210) |
| 八、教师的心理健康标准 .....    | (212) |
| 九、青年教师的心理健康特征 .....  | (214) |
| 十、中年教师的心理健康特征 .....  | (216) |
| 第二章 教师易遇到的心理问题 ..... | (217) |
| 一、焦虑心理 .....         | (217) |
| 二、过度紧张 .....         | (219) |
| 三、抑郁心理 .....         | (220) |
| 四、厌倦情绪 .....         | (222) |
| 五、偏执心理 .....         | (223) |
| 六、过度追求完美心理 .....     | (225) |
| 七、嫉妒心理 .....         | (226) |
| 八、悲观心理 .....         | (228) |
| 九、虚荣心理 .....         | (229) |
| 第三章 教师的心理调适与健康 ..... | (230) |

|       |                      |       |
|-------|----------------------|-------|
| (101) | 一、保持心理平衡 .....       | (231) |
| (102) | 二、学会缓解心理压力 .....     | (232) |
| (103) | 三、乐观情绪最重要 .....      | (233) |
|       | 四、积极培养幽默感 .....      | (235) |
|       | 五、增强自信心 .....        | (236) |
|       | 六、排解压抑情绪 .....       | (238) |
| (104) | 七、化解怒气 .....         | (239) |
| (105) | 八、克服浮躁情绪 .....       | (241) |
| (106) | 九、战胜嫉妒心理 .....       | (243) |
| (107) | 十、尽量克制自私心理 .....     | (244) |
| (108) | 第四章 教师常见心理障碍防治 ..... | (245) |
| (109) | 一、心理疾病的概念 .....      | (246) |
| (110) | 二、心理治疗 .....         | (247) |
| (111) | 三、心理障碍的常见症状 .....    | (248) |
| (112) | 四、心理障碍的分类 .....      | (249) |
| (113) | 五、抑郁症的防治要点 .....     | (251) |
| (114) | 六、强迫性神经症的防治要点 .....  | (254) |
| (115) | 七、焦虑性神经症的防治要点 .....  | (257) |

## 疾病治疗篇

|       |                   |       |
|-------|-------------------|-------|
| (116) | 第一章 教师职业常见病 ..... | (265) |
| (117) | 一、慢性咽炎 .....      | (265) |
| (118) | 二、声带小结 .....      | (267) |
| (119) | 三、慢性支气管炎 .....    | (268) |
| (120) | 四、颈椎病 .....       | (270) |
| (121) | 五、肩周炎 .....       | (272) |
| (122) | 六、书写痉挛症 .....     | (273) |

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 七、腰椎间盘突出 .....               | (274)        |
| 八、慢性腰肌劳损 .....               | (276)        |
| 九、下肢静脉曲张 .....               | (278)        |
| 十、痔疮 .....                   | (279)        |
| <b>第二章 危害教师健康的三类疾病 .....</b> | <b>(281)</b> |
| 一、脑血管疾病 .....                | (282)        |
| 二、心血管疾病 .....                | (284)        |
| 三、肿瘤病 .....                  | (286)        |
| <b>第三章 女性教师常见病 .....</b>     | <b>(291)</b> |
| 一、月经病的治疗要点 .....             | (291)        |
| 二、妇科炎症的治疗要点 .....            | (294)        |
| 三、乳腺病的治疗要点 .....             | (296)        |
| 四、妊娠病的治疗要点 .....             | (299)        |
| 五、更年期综合征的治疗要点 .....          | (302)        |
| <b>第四章 教师的其他常见疾病 .....</b>   | <b>(304)</b> |
| 一、高血压 .....                  | (304)        |
| 二、高脂血症 .....                 | (306)        |
| 三、糖尿病 .....                  | (308)        |
| 四、慢性胃炎 .....                 | (310)        |
| 五、胃、十二指肠溃疡 .....             | (312)        |

## 基本知识篇

有关健康的概念早已不是原来的“没有病，身体好”的简单认识了。随着我国改革开放的纵深发展，随着现代化程度的日益提高，大众对自身健康的关注也更加全面。世界卫生组织有关健康的定义，至少涵盖了三个层次的内容：一是躯体健康，二是心理健康，三是有良好的适应社会的能力。

本篇根据最新的健康理念，在第一章重点介绍了健康新概念的相关知识，教师朋友可以通过这些内容，了解国内外对健康概念的最新认识。本篇的其余三章强调了与教师职业特点有关的健康问题。相信通过阅读本篇，教师朋友对自身健康的认识，会上升到一个新的高度；尤其是对职业健康的认识，会直接影响到日常工作与生活质量的改善。



