

主编 / 林万衡 陆琪菱 宋丽萍

教师健康小百科

Jiāo Shī Jiàn Kāng Xiǎo Bǎi Kē



文匯出版社

本书顾问(排名不分先后)

- 匡调元 上海市中医药大学教授
- 周英豪 上海市中医药大学养生研究中心副主任
- 顾同进 上海市华东医院内科主任、教授
- 汪宗俊 复旦大学药学院教授
- 董金林 上海市第二医科大学附属瑞金医院妇科教授
- 刘志民 上海第二军医大学附属长征医院内分泌科教授
- 刘 乔 上海市普陀区中心医院眼科主任医师

目 录

教师应防亚健康	(1)
健康新概念	(1)
健康的十大标准	(1)
影响健康的因素有哪些	(2)
什么是亚健康	(3)
睡眠缺乏是致亚健康的危险因子	(4)
超负荷工作易引发亚健康	(5)
营养是消除亚健康的物质基础	(6)
运动是预防亚健康的好方法	(7)
健康的心理是走出亚健康的保证	(8)
心理减负守则	(9)
怎样在竞争中保持心理健康	(9)
生活节奏要有序	(10)
学会识别疲劳	(11)
学会主动休息	(12)
目标定位要合理	(12)
过劳有哪些表现	(13)
教你自测疲劳	(14)
教师应防近视眼	(16)
什么是近视	(16)
什么是散光	(16)
近视眼遗传吗	(17)

近视眼有哪些分类方法·····	(18)
低度近视有哪些表现·····	(19)
中度近视有哪些表现·····	(19)
深度近视有哪些表现·····	(20)
近视眼会引起哪些眼病·····	(21)
高度近视者必须警惕青光眼·····	(22)
高度近视眼并发白内障怎么办·····	(23)
飞蚊症是怎么回事·····	(24)
近视眼为什么容易发生视网膜脱离·····	(24)
视网膜脱离早期有哪些特征·····	(25)
发生视网膜脱离怎么办·····	(26)
黄斑出血是怎么回事·····	(27)
怎样选择框架镜的镜架和镜片·····	(27)
戴眼睛与近视加深有关吗·····	(28)
为什么有些人戴了眼镜视力还会下降·····	(29)
如何正确对待配镜适应期·····	(30)
什么是接触镜·····	(30)
戴接触镜可能有哪些并发症·····	(31)
哪些人不适合戴接触镜·····	(32)
近视眼手术有哪些种类·····	(33)
怎样的照明对眼睛有利·····	(33)
教师怎样保护嗓音 ·····	(35)
声带充血水肿是怎样发生的·····	(35)
什么叫声带小结·····	(36)
声带息肉与声带息肉样变是怎么回事·····	(37)
怎样治疗急性喉炎·····	(38)
情绪不好为什么会突然失声·····	(39)
治疗喉病有哪些物理疗法·····	(39)

怎样使嗓音永葆洪亮圆润·····	(40)
教师保护嗓音有五策·····	(41)
女教师的保健 ·····	(43)
女教师妇科学查的重要意义·····	(43)
妇科检查有哪几项项目·····	(44)
积极治疗宫颈炎·····	(44)
不规则出血是警号·····	(46)
子宫内膜异位症是怎么回事·····	(46)
正确认识“功血”·····	(48)
绝经并没有变“性”·····	(49)
更年期不必过度紧张·····	(50)
更年期妇女的自我锻炼·····	(51)
白带正常与否须分辨·····	(52)
学会自我摸查肿块·····	(53)
疼痛是疾病的“激化”·····	(54)
中年是“多事之秋”·····	(55)
绝经是更年期的重要标志·····	(55)
绝经前后要当心·····	(56)
教师颈、肩、腰腿病的防治 ·····	(58)
教师为何易患颈椎病·····	(58)
什么是颈椎病·····	(59)
怎样选择颈椎病的治疗方法·····	(59)
防止颈椎病的运动处方·····	(60)
什么是肩周炎·····	(60)
肩周炎的诱发因素有哪些·····	(61)
漏肩风与肩凝症是不是一回事·····	(62)
为什么中老年教师易发肩周炎·····	(63)
肩周炎有哪些表现·····	(64)

肩周炎应采取哪些治疗措施·····	(65)
肩周炎是否需要外科手术治疗·····	(67)
肩周炎病人的运动处方·····	(68)
如何预防肩周炎的发生·····	(68)
什么是腰椎间盘突出症·····	(70)
腰椎间盘突出症发病有哪些征兆·····	(71)
如何自查腰椎间盘突出症·····	(72)
腰椎间盘突出症症状有哪些·····	(73)
不干体力活为何也会患腰椎间盘突出症·····	(74)
腰椎间盘突出症好发于哪些人·····	(75)
腰椎间盘突出症有哪些治疗方法·····	(76)
腰椎间盘突出症的治疗原则是什么·····	(77)
腰椎间盘突出症病人如何上下床·····	(78)
缓解腰椎间盘突出疼痛症状有哪些方法·····	(79)
怎样自我推拿治疗腰椎间盘突出症·····	(80)
减轻疼痛的推拿手法·····	(81)
性生活不当会引起腰椎间盘突出症·····	(82)
腰椎间盘突出症患者应注意事项·····	(82)
教师要重视心律失常的防治 ·····	(85)
如何自我辨别心律失常·····	(85)
什么人容易出现心律失常·····	(86)
心律失常与哪些心脏病有关系·····	(87)
早搏有何症状? 怎样治疗·····	(87)
何谓房性早搏? 如何处理·····	(89)
何谓室性早搏? 如何治疗·····	(90)
心律失常患者平时应注意的事项·····	(91)
心律失常的教师可否进行体育锻炼·····	(92)
心律失常能不能预防·····	(93)

教师要重视冠心病的防治	(95)
什么是冠心病	(95)
用哪些方法可以帮助确诊冠心病	(95)
冠心病的临床表现有哪些	(98)
冠心病的治疗方法有哪些	(101)
什么是人工心脏起搏器? 哪些病人适宜安装	(101)
发作期心绞痛的治疗原则是什么	(102)
硝酸甘油是一种什么药? 如何正确使用	(104)
冠心病患者如何正确对待冠心病	(105)
运动对冠心病患者有什么好处	(105)
患有冠心病的教师在体育锻炼时应注意什么	(106)
向患有冠心病的教师推荐几套保健操	(107)
冠心病患者在什么情况下不宜体育锻炼	(111)
冠心病患者的简易食谱	(111)
冠心病患者为何要少吃盐	(112)
久坐与冠心病有何关系	(113)
不吃早餐与冠心病有何关系	(113)
怎样预防冠心病	(114)
教师如何进行冠心病的一级预防	(115)
什么是冠心病的二级预防? 主要内容有哪些	(116)
教师自己如何早期发现冠心病	(117)
患冠心病后如何合理用药	(117)
患冠心病的教师家里应备些什么药	(119)
中老年教师要重视糖尿病、高血压、高脂血症	
的防治	(122)
什么是糖尿病	(122)
如何发现糖尿病	(122)
易患糖尿病的十种人	(123)

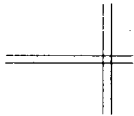
糖尿病会遗传,但不会传染	(124)
认清糖尿病的危害性	(124)
患了糖尿病怎样饮食控制	(125)
引发高脂血症的原因	(126)
什么是高粘度血液和正常粘度血液	(127)
什么是好胆固醇和坏胆固醇	(128)
哪些因素能增加或减少胆固醇	(129)
高脂血症有何饮食疗法	(130)
为什么说运动是降低血脂、胆固醇的好办法	(132)
高血压是如何定义的	(133)
哪种高血压病人需要使用降压药	(134)
常见的降压药有哪些	(134)
向你推荐几种治疗高血压病的验方	(136)
高血压患者为何要控制脂肪食物	(138)
体育运动为什么可以使血压下降	(140)
高血压患者参加体力活动时应注意什么	(140)
教师的大脑保健	(142)
教师用脑须劳逸结合	(142)
教师应重视大脑的营养	(143)
提高大脑效率的有效方法	(144)
预防脑衰的“十要”	(144)
怎样避免大脑“罢工”	(145)
教师应定时给大脑“检修”	(146)
午睡能给大脑充电	(147)
高质量的睡眠有益大脑	(148)
靠坐睡眠有损大脑	(149)
松弛大脑有利身心健康	(150)
减缓脑衰重在预防	(150)

多摄维生素能减缓脑衰·····	(151)
多方位的健脑法·····	(152)
教师按摩健脑操·····	(153)
课间脑保健操·····	(154)
晨起六分钟健脑操·····	(155)
双耳健脑保健功·····	(155)
教师如何防止记忆“错位”·····	(156)
记忆力衰退的对策·····	(157)
教师失眠的表现与对策·····	(158)
睡眠按摩法·····	(159)
助眠十策·····	(161)
指法按摩治失眠·····	(162)
让大脑“永葆青春”·····	(163)
教师应学些体质食养 ·····	(165)
什么是体质·····	(165)
什么叫病理体质·····	(165)
如何辨别自己的体质类型·····	(166)
何谓体质食养·····	(167)
饮食可调整病理体质·····	(169)
食疗有效吗·····	(170)
肾虚是怎么一回事·····	(171)
忌嘴之说有理有据·····	(172)
教师应掌握的基本用药知识 ·····	(173)
何谓非处方药·····	(173)
非处方药有哪些·····	(174)
自购非处方药应注意事项·····	(175)
如何阅读药品说明书·····	(176)
教师家庭药箱的配备·····	(177)

如何识别药品的有效期·····	(178)
四看识别伪劣药品·····	(179)
家庭药箱的管理·····	(180)
药品变质的简易识别法·····	(181)
教师患了咽喉病怎样服药·····	(182)
西药何时服用最佳·····	(184)
中药服用也要讲究时效·····	(186)
眼药的使用方法·····	(187)
影响教师嗓音的药物·····	(188)
合理用药的要旨·····	(190)
教师应了解哪些药物反应知识·····	(191)
服错药后怎么办·····	(192)
煎中药的四要诀·····	(193)
贮存名贵中药的小窍门·····	(194)
几种常用的家庭急救措施 ·····	(196)
人工呼吸法·····	(196)
止血方法·····	(197)
气管异物的应急处理法·····	(197)
异物入眼、耳的处理法·····	(198)
呼吸停止的急救法·····	(198)
急性腹痛的处理法·····	(199)
附:常见化验(检查)报告一览表 ·····	(200)



教师应防亚健康



✧ 健康新概念

随着现代社会的发展,物质生活水平的提高,人们对健康的认识也随之发生了根本性的变化。20世纪以前,人们对健康的认识仅仅停留在不生病的水平上。1948年,世界卫生组织(WHO)提出了著名的健康新概念:健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且包括了躯体、心理的完好状态与良好的社会适应能力。这就充分表明,健康在生物属性方面,不单纯指人体没有病痛,而是强调人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态。还在社会属性方面要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式正常,在环境、物质和精神生活的满意度等方面也属正常。

✧ 健康的十大标准

世界卫生组织根据健康的含义,提出了健康的十大标准:

- (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,而且不感到精神压力;
- (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,能适应外界环境中的各种变化;
- (5) 能够抵抗普通感冒和传染病;

- (6) 体重适当,身材匀称而挺拔,站立时,头、肩位置协调;
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎;
- (8) 头发有光泽,无头屑;
- (9) 牙齿清洁无龋、不疼痛,牙龈无出血且颜色正常;
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

这些健康标准,体现了健康所包含的躯体、心理的良好状态和社会适应能力等方面的内容。

✿ 影响健康的因素有哪些

影响健康的因素很多,归纳起来有以下几个主要因素:

(1) 环境因素 包括致病性微生物、细菌、病毒、真菌、原虫以及物理、化学、社会、经济、文化教育、就业等因素。

(2) 行为、生活方式 包括营养、风俗习惯、嗜好(吸烟、酗酒)、交通工具(如汽车所带来的车祸)、体育锻炼、精神状态等。

(3) 医疗卫生服务 社会的医疗卫生设施和制度及其利用。

(4) 生物遗传因素 从亲代遗传的体形特征、生理特征、代谢类型、行为本能等。

上述四个方面的影响因素相互依存。首先环境因素对健康起着主要影响作用;其次是行为、生活方式、医疗卫生服务;生物遗传因素虽占地位较小,但一旦发生疾病,常招致无法逆转的终身伤残。随着 21 世纪高科技发展,将大大促进医疗技术的进步,而生活、工作环境的改变,也将会促使疾病谱继续发生变化。曾有一位著名的医学家这样告诫人们:大约到 2015 年,发达国家和发展中国家中人的死亡原因大致类同,而行为、生活方式导致的疾病将成为首位杀手。

有关专家指出:预防影响健康的四方面因素的不良作用,已远非单纯应用生物医学的方法所能解决,还需要注意致病的社会、心理等因素。例如糖尿病病人不能仅靠生物化学的医治方法。有关

改变不良生活方式的措施、疾病发现的早晚、病人与医生合作的方法以及自我保健等方面均会对健康起到举足轻重的重要作用。

由此可知,保持和促进每个人的健康,以达到最佳的健康状态,要旨在于医务人员与个人、家庭和社会的密切合作。积极开展健康教育,把健康知识交给每一个人,让人人都能懂得和掌握保持健康的技能,不断增强自我保健意识,才能提高健康水平。

✧ 什么是亚健康

在日常生活中,人们常会遇到诸如自觉疲乏、胃口不好、失眠等浑身不舒服,可到了医生那里,就是查不出毛病来的情况。在较长一段时间里,人们对这种现象缺乏认识,还以为是医生没有本领,或者说是患者无病呻吟。现在,人们对这种状况逐渐认识清楚了。这种介于健康与疾病之间的一种状态(既不完全健康,又达不到疾病的诊断标准和程度),叫亚健康。又称第三状态,也叫灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜病期。

亚健康是国际医学界 20 世纪提出的新概念,是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病,却是现代人身心不健康的一种表现,预防、消除亚健康,是世界卫生组织 21 世纪一项预防性的健康策略。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占 5%,经医生检查,诊断有病的人也只占 20%,75% 的人处于亚健康状态。

亚健康状态中,有两类情况尤其要引起重视,一种是“潜病态”;另一种是“前病态”。

所谓“潜病态”,是指人体内已有潜在的病理因素,但尚未出现临床表现,查不出器质性病变。长期来,人们对“潜病态”的病理因素,不能很好地识别。随着科学技术的进步,现在已经开始有多种手段可以加以识别,然后,采取必要对策将疾病灭杀在萌芽状态,以摆脱亚健康,走向健康。

所谓“前病态”,是指存在于人体内的病理因素已有所表露,但临床上尚不能明确诊断,任其发展便成为疾病。

亚健康状态一般会长久地停留在原有的状态中,它或者向疾病状态转化;或者向健康状态转化。要预防、消除亚健康,就需要“主动养生”。例如,当躯体发出疲劳信号时,就应“主动休息”,让身体“充电”后再干,这比连续干效果好,也不伤身体。又如,不要等口渴了再喝水,水是生命之源,人体始终需要得到水的滋润,才能保持旺盛的生命力。再比如,人体需要的各种维生素、微量元素,不要到疾病发生时,再考虑补充,这样为时已晚。平时如能在调整膳食结构的同时,注意补充维生素 B₁、B₂、A、D 等微量元素,以满足人体需要,就能保证健康。

✧ 睡眠缺乏是致亚健康的危险因子

不少人在对工作和娱乐的热情日趋高涨的同时,用于睡眠的时间却日见减少。有关保健专家指出,透支睡眠已成了现代人的生活误区。

有人曾对大白鼠进行了实验。大白鼠在受到外界干扰,无法入睡时,生命最多只能维持 2~3 个星期。由此得出结论,尽管人的睡眠不足不会在短时间内引起死亡,但人长时间持续睡眠不足很可能会间接地对健康状况产生不良影响,如出现疲乏、呵欠、心慌、面色灰暗、嘴唇发绀、头昏、耳鸣、饮食无滋味以及食欲不振等亚健康表现。

“健康的体魄来自睡眠”,这是科学家新近提出的观点。没有睡眠就没有健康,睡眠是人们生活节奏中一个重要的组成部分。睡眠不足,会使体内内环境失调,免疫功能下降。所以,夜生活无节制,睡眠时间过短,对健康是非常不利的。

另外,一般脑力劳动者由于用脑过度,容易失眠,失眠会使人感到疲劳和焦虑。焦虑反过来又会影响睡眠。如此这般,造成恶

性循环,形成长期睡眠不足。

要预防失眠,首先应设法消除或避免引起失眠的原因,如临睡前不要喝浓茶、咖啡,不饮烈性酒,不看惊险小说、电视,以免过度兴奋影响入睡。这里值得推荐给大家,特别是中老年教师,睡前可先热水坐浴、泡足,然后再喝一杯热牛奶,对睡眠很有益处。必要时也可以在医生指导下服药以助睡眠。

✱ 超负荷工作易引发亚健康

持续不间断地长期超负荷工作,极易产生疲劳。疲劳是亚健康一种最为常见的表现,也是导致疾病的重要因素。

心理学家指出,疲劳是指人们连续工作或学习以后,工作效率下降的一种状态。人体出现这种状态时,会感到乏力、懒动、不爱说话,出现头脑发胀、记忆力下降的感觉。疲劳一般分为生理性疲劳和病理性疲劳两大类。

生理性疲劳又包括体力疲劳、脑力疲劳、心理(精神)疲劳和混合性疲劳4种。生理性疲劳一般能通过休息得到消除。尤其是身强力壮的青壮年,消除得更快。如果通过休息仍难以复原,说明机体已经出现过劳,应引起充分重视。

病理性疲劳是疾病引起的一种疲劳,不同于生理性疲劳。病理性疲劳,其一,不像生理性疲劳有明确的引发因素,如不通过医生全面仔细的检查,很难找到原因,所以又称原因不明性疲劳。其二,疾病引起的病理性疲劳,单靠一般休息往往很难奏效,必须经过正确的治疗。只有在疾病治愈后,疲劳才会消除。其三,生理性疲劳一般不伴有其他症状,主要就是疲劳。病理性疲劳往往伴有其他症状。引起疲劳的疾病不同,伴有的症状也不一样。

根据部位及有关工作性质,疲劳还可分全身性疲劳、个别器官疲劳、智力疲劳和技术性疲劳4种。

病理性疲劳较生理性疲劳要严重和复杂得多,故一旦发生原

因不明、不易消除的疲劳,同时又伴有某些症状时,千万不要掉以轻心,应尽早去医院检查治疗。

✳ 营养是消除亚健康的基础

营养是保证人体健康的物质基础。营养对预防亚健康、消除亚健康,起着极为重要的作用。

由于营养知识普及还相当不够,“营养盲”十分普遍,营养过剩与营养不足依然存在。营养不到位,是现代健康的一大障碍,是导致亚健康的一个直接原因。

常见的营养误区有:

(1) 脂肪摄入多 脂肪是人体生命活动所必需的营养素之一,但摄入过多,则对健康不利,易引起肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病等当今世界上威胁人类健康的富裕型疾病。

(2) 食盐摄入多 食盐的主要成分是钠,是人体不可缺少的营养物质之一。当人体缺钠时会出现食欲不振、恶心、心跳快、血压低、头痛、目眩或肌肉痉挛等。但这并不等于说多食盐就是对健康有利。我国营养学家建议每人每天食盐不超过8克,以“食不过咸”为准则。因为,如果长期高浓度盐的饮食,不但会诱发心血管疾病,而且还会引起胃炎、消化性溃疡等疾病。

(3) 钙摄入不足 不喝牛奶,是构成钙摄入不足的主要因素之一。日常生活中,如果钙摄入不足,人体就会出现生理性钙透支,造成血钙下降。持续的低血钙,特别是人到中年以后,人体长期处于负钙平衡状态和甲状旁腺分泌亢进,首当其冲的是骨骼受损。由于骨骼持续大量地释出钙,导致骨质疏松和骨质增生。现代社会,骨质疏松症已经悄然流行,并已成为威胁中老年人,特别是中老年妇女健康的一大危害。

(4) 铁摄入不足 营养学家认为,80%~90%的贫血是由于营养引起,尤以缺铁性贫血为多。铁是构成血红蛋白的主要成分,

如果人体从膳食中铁的摄入不多,长期缺铁就会引起血红蛋白合成不足,造成红细胞减少而发生贫血。而预防治疗缺铁性贫血必须从调整膳食结构入手,适当增加猪肝、禽肝、肉类、猪血、鸡鸭血、鱼类等含铁丰富的食物摄入(当然也要防止过剩)。

(5) 维生素摄入不足 维生素种类很多,可分为脂溶性和水溶性两大类,维生素 A、D、E、K 等为脂溶性;维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂ 和维生素 C、P 以及叶酸为水溶性。大多数维生素不能在人体内合成或合成量不足,必须从食物中摄取。人体对这些物质的需要量虽然微乎其微,但一点也不能缺少。如果不足,物质代谢就会发生障碍,发生亚健康,久而久之,将导致维生素缺乏病及其他疾病,如夜盲症、干眼病、脚气病等。

✧ 运动是预防亚健康的好方法

运动健身是科学健身的一个重要组成部分,值得大力提倡。但在目前运动健身中,也存在着如下一些误区,应予以重视。

(1) 运动强度越大越好。有些人要么不动,一旦运动起来就认为强度越大越好。其实运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时感到发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适,这就是效果好的标准。如锻炼后十分疲劳,休息后仍觉不适,头痛、头昏、胸闷,那说明运动量可能过大,下次应当减少。

(2) 闻鸡起舞。许多中老年教师因工作特点,需要较早到达学校,为了不错过锻炼,有些教师往往会起个大早外出锻炼身体,这从医学角度讲是不可取的。据调查,清晨 5 点至早晨 8 点是脑血管意外发生的危险时刻,同时也是心肌梗死心律失常的好发时间,应避免在这段时间里做剧烈运动。

(3) 晨练恋树林。许多教师喜欢在清晨锻炼,认为清晨的空气最新鲜,其实,清晨时树林中积聚了一夜之间排出的二氧化碳,是一天之中空气最差的时间段。