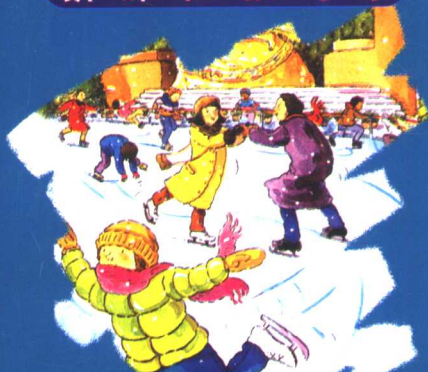


中小学图书馆必备文库



新课程教与学



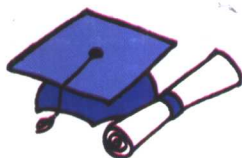
国家新课程教学策略研究组 / 编写

名校成功经典

MINGXIAO CHENGGONG JINGDIAN

新课程·教师保健

XINKECHENG·JIAOSHI BAOJIAN



新疆青少年出版社

中小学图书馆必备文库

新课程教与学系列 (第一辑)

名校成功经典

新课程·教师保健

国家新课程教学策略研究组 / 编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学图书馆必备文库 / 国家新课程教学策略研究组编.
- 喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,
2003.8(新课程教与学系列)
ISBN 7-5373-1081-5

I. 中…II. 本…III. 新课程-教案(教育)-中小学IV. G633.602

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078492 号

中小学图书馆必备文库(第一辑)

新课程教与学系列

新课程·教师保健

国家新课程教学策略研究组 / 编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

各地新华书店发行 北京印刷一厂印刷

787×1092 毫米 32 开 1100 印张 20000 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5373-1081-5

总定价:2000.00 元(共 200 册)

前 言

新千年的曙光已照耀全球,新世纪的教育面临更大的挑战与机遇,素质教育的全面实施,学生减负的大力推行,基础教育改革如火如荼的开展等等,都对新世纪的教育和人才培养提出了更高的要求。

能否立足于新世纪,成为新世纪的主人和强者,关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力,能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期,应该及早认清自己,进行自我设计,有针对性地进行自我训练,全方位塑造自己。他们必须具备更为开阔的视野、更为敏锐的触觉、更为广博的知识,才能适应历史发展、社会进步的需要,才能肩负起建设好祖国、造福人类的重任。人才的成长,除了主观因素外,在客观上也需要各种物质和精神的条件,其中,能否源源不断地为他们提供优质图书,对于中小學生,在某种意义上说,是一个

关键性的条件。

本丛书门类博杂、囊括百科,举凡天文、地理、动物、植物、历史、文学、语言、建筑、科技、美术、音乐、绘画、饮食、体育、军事、卫生以至学校图书馆各个类别的图书都有涉及和介绍。丛书主要表现在观点新、题材新、角度新和手法新,内容丰富,覆盖面广,形式活泼,语言流畅,通俗易懂,富于科学性、可读性、趣味性。本书将成为广大中小学生学习增长知识、发展智慧、促进成才的亲密朋友。

我们衷心地希望,广大的中小学生学习一定为当好新世纪的主人,知难而进,从书本、从实践中吸取现代科学知识的营养,使自己的视野更开阔、思想更活跃、思路更敏捷,更聪敏能干,成长为杰出的现代化人才,为中华民族的崛起而奋斗。

编者

2003年8月

目 录

自我保健

教师的健康与保健	(2)
教师保健 ABC	(3)
教师日常保健知识	(3)
如何评估身体健康	(5)
养生保健的最佳时间	(6)
起居健身十六宜	(7)
清晨饮水最科学	(8)
噪声污染与人体健康	(9)
声音与健康	(11)
老师请保护好嗓子	(12)
教师应学会科学用嗓	(13)
教师嗓音的自我保健	(15)
晚间伏案注意保健	(16)
脑力劳动者补啥好	(17)
形形色色的头痛	(17)
教师要注意“低头综合症”	(19)
教师夏季谨防颈肩病	(19)
失眠患者的药粥调理	(20)
护齿八法	(22)

“第二心脏”保健	(23)
适度疲劳对健康有益	(24)
克服午间疲劳的方法	(25)
硬撑着有损健康	(26)
上班族的健康术	(27)
伏案工作者应注意五种疾病	(28)
办公室里保健法	(29)
教师课间健身十法	(30)
中风与“六小时”	(32)
请注意：血脂高	(34)
皮肤是人体健康的镜子	(35)

心理保健

情绪与心理健康	(38)
乐于交往有助健康	(39)
心理健康十要	(40)
保持愉快	(41)
消除精神紧张十法	(43)
花香与健康	(44)
孔夫子与精神卫生	(46)
笑者缘何多康寿	(47)
人际交往中的心理原则	(48)
不要忽视心理疲劳	(49)
强忍哭泣并非明智之举	(50)
现代健康新说	(52)

关于“生命在于什么”的新观点	(53)
人类的五大需要	(54)
漫谈以和养生	(55)
愉悦身心有利健康	(57)

饮食保健

减肥食物种种	(60)
最佳保健食品	(61)
高科技特色食品	(62)
21 世纪的高科技食品	(63)
你知道健康食谱吗	(64)
都市人的健康饮食	(66)
营养配餐	(67)
不良饮食习惯是致癌主因	(69)
吃喝的学问	(70)
限制饮食 科学进食	(71)
碱性饮食促进健康长寿	(72)
不同色彩的保健效应	(74)
快餐吃法有讲究	(75)
做饭先浸米 节能好口味	(75)
乘飞机请多喝水	(76)
猪蹄与美容	(77)
常吃猪蹄可抗老防癌	(78)
猪蹄赛熊掌	(79)
吃肉皮可减皱纹	(80)

抗衰养颜食品	(81)
中国古代皇室中药美容趣闻	(82)
食物帮你降血脂	(83)
大脑喜欢“吃”什么	(84)
护心食物要多吃	(85)
哪些水果不宜空腹吃	(86)
水果最宜饭前吃	(87)
每天吃一个苹果可降低冠心病死亡率	(88)
香蕉当药是良方	(89)
价廉物美——豆浆	(90)
多喝全脂牛奶可防癌	(90)
莫与酒为友，请男士注意	(91)
啤酒有防癌作用	(93)

戒烟禁毒保健

毛泽东与戒烟	(96)
吸烟与健康——美国近况与数字	(98)
美国每年有 10 万人因长期吸烟死亡	(99)
被动吸烟危害儿童健康	(100)
吸烟的六大危害	(101)
当心，吸烟危害你的眼	(102)
女性吸烟危害更大	(103)
什么是吸烟危害病	(104)
创造无烟环境	(105)
从拒绝吸第一支烟做起	(107)

再谈烟之危害	(110)
烟草, 给人类带来什么	(112)
妇女吸烟的十大危害	(113)
一个美丽的圈套	(114)
戒烟还你健康的的心脏和大脑	(115)
毒品及其种类	(116)

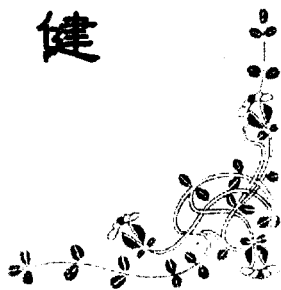
名人养生

周恩来的养生秘诀	(120)
万里同志的健身之道	(121)
谢觉哉的长寿十诀	(122)
名人与健身走	(124)
红军寿星向多本	(126)
著名科学家杨振宁谈养生长寿	(127)
舒适——年近八旬不服老	(129)
作家蒋子龙谈养生	(130)
健康老人陈仁镐的养生之道	(131)
启功先生 童心未泯	(133)
顾振乐的修身之道	(134)
龚延贤养生法	(136)
159岁老人长寿之秘	(137)
彭祖长寿的秘诀	(139)
武则天的养生六要	(140)
曾国藩养生谈	(142)
“游回”健康的罗斯福	(143)

托尔斯泰不饱食	(144)
索菲亚·罗兰健身有秘诀	(145)
罗素晚年养生三原则	(146)
健身有术 三总统	(148)
快乐是长寿之源	(149)



自
我
保
健



教师的健康与保健

教师是人类灵魂的工程师，教师的健康是全社会的宝贵财富。但是目前部分中老年骨干教师的健康状况令人担忧。

笔者曾经对一所中等师范学校的中老年教师的健康状况进行过调查，发现 40 岁以上的教师患病率高达 91%，经分析其疾病谱为：心脑血管病占 45%，消化器官病占 40%。其中高脂血症占 32%，是未被发现的新情况。由于长时间的脑力劳动致使大部分教师的植物神经功能紊乱，脂质代谢与分泌失衡，导致内脏器官抗病能力减退而罹病。

学校应该针对教师的健康状况，采取多层次的综合保健措施。

健康教育是一级预防，是学校保健的基本内容。中老年教师由于埋头教学工作，往往忽视健康的自我教育，致使许多疾病未能得到早期发现和早期治疗而延误了病情。

检查治疗是二级预防，是保健的主要手段，应该经常对中老年老师进行体检，建立健康档案，以便早期发现和治疗疾病。

运动锻炼是终生受益的康复保健。教师的职业特点是伏案工作多，运动锻炼少，这也是体内组织器官罹病的原因之一。教师应自觉参加各种负荷适当、方法正确的体育活动，用运动处方去替代药物处方，使慢性病得到康复。

自我保健是现代保健医学的一个特点，也是保护自己健康的重要方法。如自购保健器材，自备常用保健药品，自学

各种简易健身法，自订保健杂志作为自我保健指南。

教师保健 ABC

教师的职业特点与其他工作有所不同，因而保健也应有异。要着重注意以下几个方面：

A、要注意防止咽喉炎。长时间讲课加上粉尘，很容易患咽喉炎，同时要戒除烟、酒等不良嗜好，因为教师本来就易患咽喉炎，如果常受烟、酒等辛辣刺激，更易导致咽喉炎。平时，应多喝开水，经常用温盐水漱口。有咳嗽、多痰、喉痛等症状时，可含化喉宁，并及时诊治。

B、讲课时要经常走动，保持良好的精神状态。走动既活跃课堂气氛，又符合健康要求。教师每天接触的大部分是青少年，他们的思想感情与成年人有较大的差别，言语、行为有时无拘无束。对此，教师既不能束手无策、产生苦恼情绪，也不能责之过苛。教师需要活泼，便于和青少年打成一片，启发、诱导他们沿着正确的道路发展，避免忧郁，影响精神健康。

C、要坚持和学生一起做广播体操和眼保健操，以保护视力，增强身体素质，更好地为下一代服务。

教师日常保健知识

教师工作是一项崇高的职业。但由于教师经常要站着授

课、伏案备课、批改作业，易导致教师职业病，应注意日常保健。

授课是教师工作必不可少的，因而，声音嘶哑会经常发生，尤其是一些青年教师，干劲有余，经验不足，讲话时声音过高，使声带频繁长时颤动，造成声带嘶哑和慢性咽喉炎；另外，经常吸入粉笔的粉尘也可致病。防治的方法：①发音不可过度，讲话、授课的时间不可过长，应避免高声讲话。每堂课中间可交叉进行讲课提问、板书演排、练习讨论、这样做，既可活跃课堂学习气氛，又有利于教师嗓音的保护。尤其是在平时感冒、疲劳和女教师月经期间，应少讲话，更不要大声吼叫，因为在此情况下，声带极易损伤。②调节饮食，少食辛辣刺激性食物，不吸烟、不喝酒、授课后要喝点茶水或清凉饮料，经常用胖大海泡水喝。患急性咽喉炎时应及时、彻底治愈。

教师站立讲课、腿部肌肉经常处于紧张状态，血液回流受阻，易引起下肢静脉曲张。尤其是老年教师，下肢青筋暴起，血管弯曲似蚯蚓，甚至浮肿、乏力、造成皮肤溃疡。其预防应避免站立过久，经常来回走动，既可了解学生学习情况，又可防止站立过久造成下肢疲劳。课余时间应多参加体育锻炼，以活动四肢。每晚睡觉前用温水洗脚，既可解除疲劳，又可以活跃下肢血管，并对防治咽喉炎、感冒、神经衰弱有一定的作用。睡时抬高下肢，能够促进血液循环。

伏案备课、批改作业，静多于动，易使人身体发胖、体质变弱、视力减退、神经衰弱及失眠。

预防教师易患的职业病，首先要经常参加体育锻炼，伏案工作时间不可过长。可以借助办公桌、椅子做做俯卧撑、

扩胸、扭动腰肢、活动四肢等简便易行的动作，经常变换一下坐的姿势。眼睛疲劳时，可以上下左右转动眼球，还可以推开窗户，极目远眺。每隔两小时左右转动头颈各5次，有利于改善脑部血液循环，预防颈椎病。每天作几下吸气提肛的动作，多食粗纤维食物如蔬菜、谷类食物，能防治痔疮、便秘等肛肠疾病，并对心血管疾病有预防作用。

如何评估身体健康

1. 心脏功能测试 在1.5分钟内向前弯腰20次，前倾时呼气，直立时吸气。弯腰前先测定并记录自己的脉搏，此为数据Ⅰ；做完运动后立即再测一次脉搏，为数据Ⅱ；1分钟后再测，得数据Ⅲ。将三项数据相加，减去200，除以10，即 $(Ⅰ + Ⅱ + Ⅲ - 200) \div 10$ 。如所得数为0.3：表明心脏功能极佳；3~6：为良好；6~9：一般；9~12：较差；12以上，应立即就医。

2. 体力 如能一步迈两个台阶，快速登上五层楼，说明健康状况不错；如果气喘吁吁，呼吸急促，为较差；登上三层楼就感到既累又喘，说明身体虚弱。

3. 仰卧起坐测试 1分钟为限，记录次数。20岁，45~50次；30岁，40~45次；40岁，35~40次；50岁，25~30次；60岁，15~20次为最佳。

4. 呼吸测试 在安静状态下，正常呼吸，记录每分钟的呼吸频率（一呼一吸为2次）。下述频率为各年龄段的最佳值，超过或低于该数值者属于欠佳：20岁，35~40次；

30岁，30~35次；40岁，20~30次；50岁，15~20次；60岁，10~20次。

5. 屏气测试。深吸一口气，然后屏气，时间越久越好。再慢慢呼出，呼出时间，3秒钟最理想；最大限度屏气：一个20岁、健康状况甚佳的年轻人，可持续90~120秒；年满50岁的人，约30秒左右。

养生保健的最佳时间

起床：实验表明，早晨5~6时是生物钟“高潮”，体温上升，此时起床会精神抖擞。

锻炼身体：冬春季头一二月锻炼时间一般应在早晨6~7点钟。夏秋季太阳出来很早、早晨5~6点锻炼气候凉爽，空气新鲜。平时，上午10时，下午3时，做健身操对健康有益。

开窗通气：每天上午9~11时；下午2~4时开窗通气效果最佳。此时气温已升高，逆流层现象已消失，沉积在大气底层的有害气体逐渐散去，而且这段时间居民的炊烟也较少。

饮水：早起后喝一杯开水，可以补充体内水分，有“洗涤”肠胃作用，餐前1小时饮一杯水有助于消化分泌，促进食欲。

用脑：上午8时大脑具有严谨周密的思考能力，10时精力充沛，下午2时反应最敏捷，晚上8时记忆力最强，推理能力在白天12小时内逐渐减弱。