

老师

祝您健康

主编：王声湧
谢良骥



花城出版社

老师 祝您健康

王声湧 谢良骥 主编

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老师, 祝您健康

王声湧 谢良骥主编.

- 广州: 花城出版社, 2006. 5

ISBN 7-5360-4752-5

I. 老…

II. ①王…②谢…

III. 教师 - 保健 - 基本知识

IV. ①R161②G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 044213 号

责任编辑: 邹靖华

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州新华印务有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 32 开

印 张 5.75 1 插页

字 数 150,000 字

版 次 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5360-4752-5/G · 262

定 价 13.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书电话: 020-38211775

《老师 祝您健康》编委会

主 任：詹必富

副主任：何从强 王志瑾 肖永杰

编 委（以姓氏笔画为序）：

王声湧 张文经 罗永明 范存欣 钟黎明

董小平 董晓梅 谢良骥 温丽雅 黎汉津

前 言

健康，是人类追求的永恒主题，是社会文明发展的标志之一。在加快推进社会主义现代化建设的新的发展阶段，党的十六大把全民族健康素质明显提高列为全面建设小康社会的目标之一。健康，已成为社会关注的热点问题。

我们教师队伍目前的健康状况如何？据有关教师健康状况的调查，发现目前教师健康状况不容乐观，而且相当多处于亚健康状态的教师没有意识到自身健康存在的问题，对健康没有给予应有的关注。在加强教师队伍建设，提高教师思想道德素质、科学文化素质的同时，如何提高教师的健康素质，已成为一个重要课题。关注和研究这个问题，促进教师健康素质的提高，既是对教师的关怀爱护，也关系到科教兴国伟大战略的实施。

健康掌握在每一个人手里。提高教师健康素质最关键的是每位教师要提高保健意识，走出对健康认识的误区，掌握科学保健方法，处理好保健与工作的辩证关系。世界卫生组织认为，人类的健康长寿，40%依靠遗传和客观条件（其中15%为遗传，10%为社会因素，8%为医疗条件，7%为气候条件），60%与个人的生活方式和心理行为习惯有关。在全面建设小康社会的时代，生活水平有了大幅度的提高，以教书育人为己任的教师，

更要懂得如何珍惜健康、享受健康、创造健康，在提高健康素质方面同样能为人师表，让知识和健康成为飞翔的两个翅膀，为科教兴国做出更大贡献。

为帮助广大教师更多地认识健康的理念，养成有利健康的生活和行为习惯，培养良好的心理状态，学会应对各种影响健康的不良因素，掌握防治常见疾病的基本知识，警惕一些未被重视的问题，把健康的金钥匙掌握在自己手里，广东省现代社会发展研究中心、广东省教育工会邀请有关专家教授编写了本书，作为尊师重教的礼物，献给辛勤耕耘的人民教师。

社会上有关保健的读物很多，而本书主要特点是：①针对性。专为教师度身订做，贴近广大教师健康方面的实际问题，突出重点，充分体现对教师的人文关怀。②可读性。鉴于教师的文化水平较高，本书力求深入浅出，既风趣生动，给人启迪，又有丰富的信息和医学科学知识，具有较高品位。③实用性。让每位教师开卷受益，能从书中解答在保健方面最关心、最困惑的问题，了解到如何把握健康的基本要领，如何采取具体有效措施提高健康水平。（谢良骥）

21 世纪对人类健康最大的威胁是什么？

瘟疫？癌症？艾滋病？都不是！

世界卫生组织指出：

21 世纪威胁人类的头号杀手是不良的生活方式
以及由它所引起的疾病“前奏”——亚健康。

亚健康状态下，

人体某些器官或机能开始出现故障，

身体的免疫功能降低，

一些看似无关紧要的“小毛病”日积月累，

最终可能会演变成各种疾病。

这是一个不容忽视的事实：

亚健康不仅使教师处于疾病突发的“火山口”，

而且必定直接影响到教育事业的发展。

目 录

亚健康篇

一、健康新观念	3
没病≠健康	3
健康=?	4
长寿+好的生命质量	5
二、请关注亚健康	8
亚健康是怎么回事	8
亚健康的发生情况	9
警惕教师亚健康	10
三、你了解亚健康吗	13
各式各样的亚健康	14
亚健康——事出有因	16
四、远离亚健康	18
亚健康状态的自我测评	19
亚健康是可以预防的	20
五、慢性疲劳综合征和过劳死	25
疲劳与慢性疲劳综合征	25
慢性疲劳综合征的表现	26
你听说过“过劳死”吗	27
六、一肥生百病	30
肥人越来越多	30
超重与肥胖	30



为什么胖者多病	32
控制体重, 科学减肥	33
七、不良心理, 健康大敌	34
心理反应、心理不良和心理障碍	34
教师常见的心理障碍	35
性格与亚健康	36
人际关系与亚健康	38
健康, 贵在有颗平常心	41
八、女性更年期“麻烦”多	44
一语道破更年期	44
更年期因人而异	44
如何应对更年期	46
九、男人不是“铁打”的	48
男性更需呵护	48
小伙子的亚健康	49
男教师多讳疾忌医	50
男人也有更年期	51
十、警惕身边的健康杀手	53
室内的空气污染	53
室内的电磁辐射	56
健康家居要则	57

养生保健篇

一、生活有规律, 劳逸相结合	61
顺应四时, 起居有常	61
充足的睡眠是健康的保证	62
多种有益的业余爱好	63



回归自然	64
二、饮食与营养	66
饮食有节，饥饱有度	66
营养均衡，食物多样	67
饮食清淡，咸甜适宜	69
饮水的学问	70
三、也谈酒与烟	72
酒，适量是朋友，过量是祸首	72
香烟——健康杀手	73
四、生命在于运动	76
老师普遍缺乏运动	76
有氧运动的兴起	77
迈开两条腿，远离亚健康	78
运动贵在坚持与适度	79
五、太极拳与自我按摩	81
中国传统体操——太极拳	81
自我按摩	82
六、未病先防，有病早治	85
体检	85
常用自我检测内容	85
七、直面心理压力	87
压力与身心变化	87
有效驾驭压力	88
日常减压妙法	89
八、建立自信，悦纳自我	92
自信的力量	92
教师的自卑及其原因	93
如何获得自信	94



九、学会调控情绪	97
自我安慰与自我暗示	97
自我宣泄	98
自我放松	100
心理咨询	101
十、走出挫折的阴影	103
什么是挫折	103
挫折后的心理行为反应	104
挫折的心理调适	105
十一、积极认知，化解心理失衡	108
不合理认知的表现	108
如何积极认知	109
十二、教师交往的心理调适	112
增强交往的主动性	112
提高交往的技巧性	113
消除交往中的心理障碍	114

常见病防治篇

一、心脑血管疾病	119
英年早逝，祸起动脉粥样硬化年轻化	119
无形的杀手——高脂血症	120
控制高血压——捉住心脑血管疾病的元凶	120
留意“无症状心肌缺血”	123
脑卒中贵在预防	124
二、甜蜜的杀手	126
糖尿病离我们有多远	126
糖尿病的危害性有多大	127



糖尿病有哪些易患因素	128
如何预防糖尿病	128
哪些是糖尿病的高危人群	129
在什么情况下要警惕糖尿病	129
一旦患了糖尿病应该怎么办	130
三、消化道疾病	131
神奇的消化系统	131
要重视胃肠疾病	131
令人讨厌的消化不良和胃炎	132
为何高校教师多有胃肠病	133
“老胃病”也可以治好	134
四、病毒性肝炎	136
病原和临床类型	137
肝炎是怎样传播的	137
肝炎可以当天确诊	138
怎样预防肝炎	139
什么是“大三阳”和“小三阳”	139
“大、小三阳”的人可以上学、结婚、生孩子吗	140
五、妇女常见病	142
阴道炎	142
子宫颈炎	144
盆腔炎和附件炎	144
子宫肌瘤	145
妇科保健要点	145
六、咽喉要塞，防重于治	147
彼此纵横相交，切莫置若罔闻	147
独特解剖结构，八大生理功能	147
频繁发作的喉咙痛	148

让人烦恼厌恶的鼾症	149
声音嘶哑与失音	150
保护好您的金嗓子	152
七、神经衰弱	154
神经衰弱的主要症状	154
什么样的人容易出现神经衰弱	155
过度劳累会引起神经衰弱吗	156
神经衰弱的正确治疗与康复	156
八、焦虑症	158
“焦虑”是怎么一回事	158
引起焦虑的心理社会因素	158
焦虑的两面性	159
怎样识别正常焦虑与病态焦虑	160
慢性焦虑症	161
焦虑症的调控方案	162
九、抑郁性神经症	164
抑郁症的自测	165
抑郁症的主要成因	166
抑随症的预防重于治疗	167
后记	169





亚健康篇

提高健康素质，
离不开你对健康的理解、认识
和给予应有关注。



一、健康新观念

没病 ≠ 健康

“祝您健康!”是人们相互问候和祝福的习惯用语。毛泽东在给郭沫若的信(《致郭沫若》)中写道:“谨祝健康,精神焕发。”谢冰莹在《与赵清阁》一书中写道:“好友,祝你永远健康。”健康象征着幸福,汪孟邹在《与胡适》一文中说:“敬祝健福,为国珍重。”健康也表示吉祥,岳飞在《遗札》中写道:“军务倥偬,未遑修候。恭惟台履康吉,伏冀为国自珍。”几乎从来没有人对别人说:“祝您没病。”可见人们在观念上对“健康”与“没病”这两个词已有明确的区分,也就是说没病并不等于健康。

国家机关工作人员、学校教师、企业职工等每年要进行一次健康检查,其目的是从中筛查出有病的人,做到早发现、早诊断和早治疗,以保障大家健康。每年的健康检查常常能够发现少数人可能患了某种疾病,这些人在经过进一步检查后,就可以确定是否有病。绝大多数人在体检后都得到一个结果报告:“没有发现异常”,意思是说在这次体检中没有发现明显或可疑的疾病征象,即这种常规的检查尚未找出什么毛病来,但是并没有说你是“健康”的。有人以为这是不是医生在“耍滑头”,说了一个模棱两可的结果。其实,由于“没病并不等于健康”,所以,没有检查出病时,医生是不能下“你是健康的”的结论。

没病并不等于健康,而健康应该是没有任何疾病。但是在实际生活中人们常常把“没病”和“健康”等同起来,这是由于大家对健康一词缺乏正确和全面的理解。相传战国时代有位叫扁鹊



老师，祝您健康

的名医，一天他对齐国的君主齐桓公说：“你看来并不很健康，让我给你把把脉吧。”齐桓公笑着说：“不必啦，我的身体好得很，你不用担心。”数日后，扁鹊再见齐桓公时说：“你已经有病了，如不及早医治，病情将会加重。”齐桓公听了很不高兴。又过了几日，扁鹊郑重其事地对齐桓公说：“你的病已经深入内脏，再不赶紧治疗，恐怕会危及生命。”齐桓公不但对扁鹊的劝告置之不理，而且生气地对他左右的人说：“几次三番说我有病，真无聊！”当扁鹊再一次见到齐桓公时，没说话扭头便走。齐桓公觉得奇怪，喝住扁鹊问道：“你每次见我都说我有病，今天怎么啥都不说了？”扁鹊回答说：“你已病人膏肓，无可救药，我还有什么可说的！”不久，齐桓公果真暴病而死。这个历史故事说明了一个道理，疾病与健康之间并没有一条明确的界线，“没有病”并不等于健康。在国外，以前人们也认为“没有病”就是健康，身体强壮就叫做健康。英文的健康一词是 health，这个词就是来自古代英语 hal，hal 也是指四肢完整健壮的意思。

健康=？

根据世界卫生组织（WHO）的定义，健康是生理、心理及社会适应三方面全部良好的一种状况，而不仅仅是没有疾病或虚弱。根据这个公认的健康标准，可将健康的内涵做如下细分。

生理（即躯体）健康的标准是：

精力充沛，能从容不迫地担负日常生活劳动与繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳；

善于休息，睡眠好，能够抵御一般性的感冒和传染病；

体重适当，身体匀称，站立时头肩位置协调；

眼睛明亮，反应敏捷；

牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；

肌肉丰满，皮肤有弹性。

