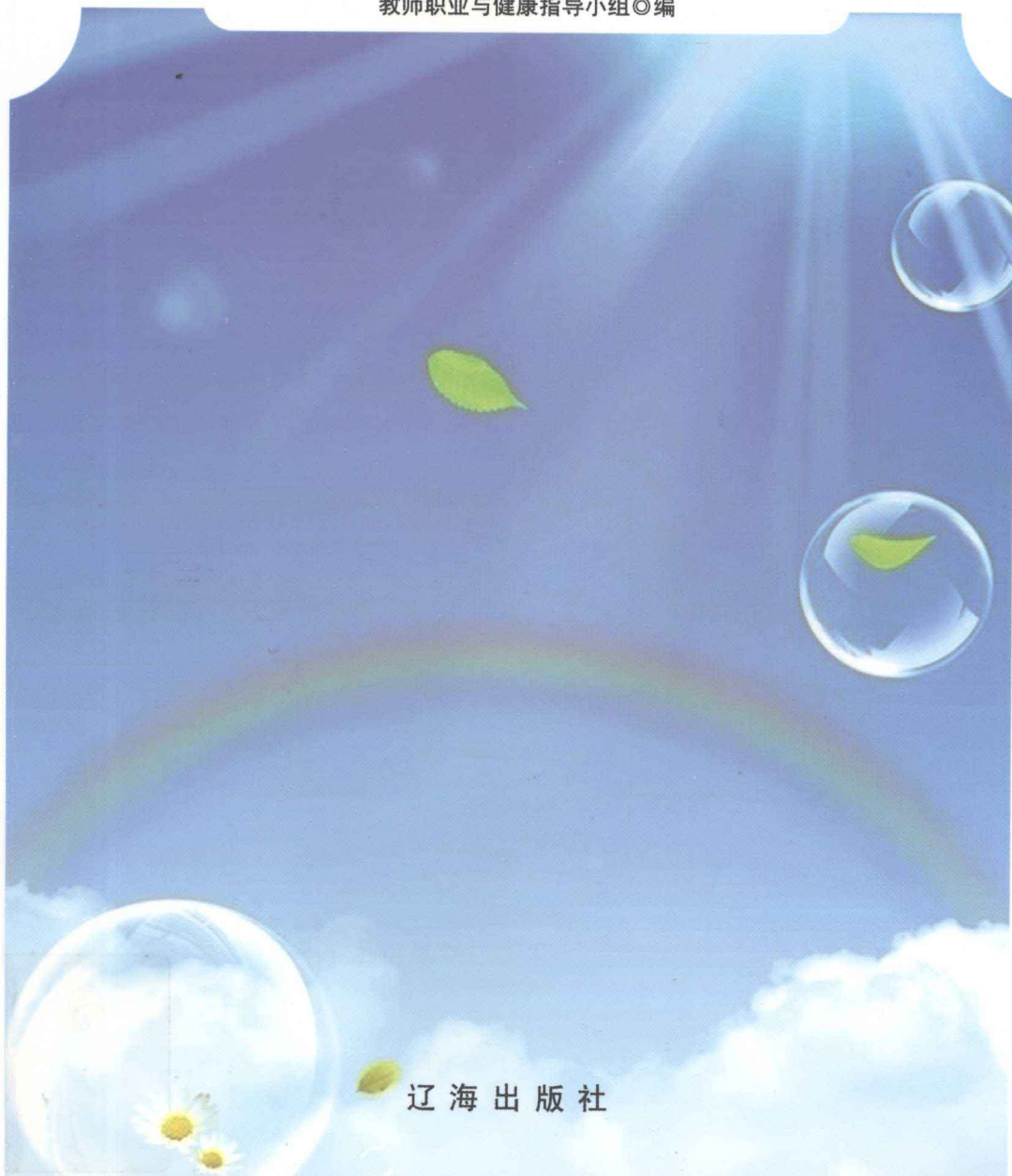


学校与教育 丛书

教师职业发展与健康指导

# 教师饮食保健手册

教师职业与健康指导小组◎编



辽海出版社

学校与教育 丛书

教师职业发展与健康指导

# 教师饮食保健手册

教师职业与健康指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

**图书在版编目（CIP）数据**

教师职业发展与健康指导. 7/教师职业与健康指导  
小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

ISBN 978-7-5451-1125-5

I. ①教… II. ①教… III. ①师资培养②教师—心理  
卫生 IV. ①G451.2②G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 048707 号

## **教师职业发展与健康指导**

### **教师饮食保健手册**

教师职业与健康指导小组/编

---

|                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 出 版：辽海出版社                  | 地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号   |
| 印 刷：北京海德伟业印务有限公司           | 字 数：1280 千字           |
| 开 本：640mm × 940mm 1/16     | 印 张：150               |
| 版 次：2011 年 5 月第 1 版        | 印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷 |
| 书 号：ISBN 978-7-5451-1125-5 | 定 价：296.00 元（全 10 册）  |

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

# 前言

教师的职业是“传道、授业、解惑”，教师的职责是把教学当成自己的终生事业，用“爱”塔起教育的基石，用自己的学识及人格魅力，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

俗话说：“教师不能半桶水”。学生专业知识水平的高低，很大程度上受老师知识水平的制约，如果教师在教学中对教材分析不透，对知识重点把握不准，要点讲解不清，那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。因此教师必须知识广博，语言丰富，学生才能学到真正的知识。

著名教育家陶行知曾经说过：“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”这就是说，教师在自己的职业发展中，必须树立终身学习的态度，切实提升专业水平和处理教育、教学实际问题的能力，科学地运用专业理论知识，不断提高、创新、总结、积累知识，自我发展，自我充实与更新，与学生共同成长。若要达到这种目标，老师就必须探索适合自己的课堂教学模式，大胆创新，勇于进取，用新的理念指导自己的课堂教学，并通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，使课堂上的学生个个成为爱学习，对学习有探索欲的学生。时代在创新，对教



师的要求也在不断提高。教师应紧跟时代的步伐，不断提升自己的职业素质，刻苦钻研业务知识、拓宽自己的知识面，努力使自己成为一个合格的知识传播者。当然，教师也是一个辛苦的职业，为人师表是教师的标志，因此，教师更要注意身体的健康和心理的调节，因为良好的身体素质是教育学生，培养国家建设人才的根本保证。

为了指导教师的身心健康和职业发展，我们特地编辑了这套“教师职业发展与健康指导”图书，分为《教师爱岗敬业教育手册》、《教师职业道德与素质手册》、《教师教学质量提升手册》、《教师快乐工作手册》、《教师工作减压手册》、《教师文化娱乐手册》、《教师饮食保健手册》、《教师身体健康手册》、《教师医疗预防手册》、《教师心理健康手册》10册。本图书除了对教师的职业发展规划给予一定指导外，同时还对教师的身心健康进行了鞭辟入里的分析研究，具有很强的系统性、实践性和实用性，非常适合大中小学学校领导、教师，以及在校专业大学生和有关人员阅读，也是各级图书馆陈列收藏的最佳版本。



# 目 录

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一章 教师日常的饮食保健 .....</b> | <b>(1)</b> |
| 1. 教师饮食保健的注意事项 .....       | (2)        |
| 2. 教师饮食保健的科学建议 .....       | (3)        |
| 3. 教师身体保健的食品选择 .....       | (5)        |
| 4. 教师保护自身健康的主要食谱 .....     | (7)        |
| 5. 教师日常饮食的保健方法 .....       | (8)        |
| 6. 教师爱护嗓子的饮食 .....         | (11)       |
| 7. 教师增加营养的膳食 .....         | (12)       |
| 8. 教师营养食品的选择 .....         | (14)       |
| 9. 女性教师怎样选择保健品 .....       | (15)       |
| 10. 教师宜多食的营养食物 .....       | (16)       |
| 11. 教师调节健康饮食的方法 .....      | (17)       |
| 12. 饮茶有益健康 .....           | (18)       |
| 13. 怎样吃零食才健康 .....         | (21)       |
| 14. 教师应避免哪些饮食恶习 .....      | (23)       |
| 15. 谨防大吃大喝致病 .....         | (27)       |
| 16. 教师食品的科学营养调配 .....      | (32)       |
| 17. 一日三餐的调配方法 .....        | (33)       |



## 第二章 教师日常的滋补保健 ..... (35)

1. 健体的饮食是什么 ..... (36)
2. 健脑的饮食配方 ..... (38)
3. 安神的饮食搭配 ..... (42)
4. 哪些食物具有益寿的功能 ..... (43)
5. 养肝的饮食有哪些 ..... (46)
6. 什么饮食最明目 ..... (47)
7. 养颜的饮食是什么 ..... (48)
8. 美容食品有哪些 ..... (50)
9. 什么饮食可以排毒 ..... (53)
10. 靓丽的饮食有哪些 ..... (56)
11. 美白的饮食有哪些 ..... (57)
12. 祛斑的饮食配方 ..... (59)
13. 壮阳的饮食配方 ..... (60)
14. 益精的饮食有哪些 ..... (63)
15. 补气的饮食是什么 ..... (66)
16. 补血的饮食有哪些 ..... (68)
17. 吃什么可以补肾 ..... (70)
18. 补钙需要吃什么 ..... (72)
19. 吃什么食物才补铁 ..... (73)
20. 补锌的饮食有哪些 ..... (76)
21. 什么饮食能补镁 ..... (77)

## 第三章 一般疾病的饮食疗法 ..... (79)

1. 感冒的食疗方法有哪些 ..... (80)
2. 头痛的饮食疗法 ..... (80)



3. 流感的食疗配方 ..... (81)
4. 胃痛的食疗方法 ..... (83)
5. 中暑的食疗方法有哪些 ..... (84)
6. 失眠的食疗药膳 ..... (85)
7. 腹泻的食疗方法 ..... (86)
8. 哪些食物治呕吐 ..... (88)
9. 咯血的食疗方法 ..... (89)
10. 眩晕的食疗方法 ..... (90)
11. 什么食物能够治便秘 ..... (91)
12. 脂肪肝的饮食疗法有哪些 ..... (92)
13. 吃什么治尿路结石 ..... (94)
14. 高血压的食疗方法 ..... (95)
15. 脑血栓的食疗药膳 ..... (96)
16. 哪些食物有利于心绞痛 ..... (98)
17. 冠心病的食疗方法 ..... (99)
18. 高脂血的食疗方法 ..... (100)
19. 糖尿病的食疗方法 ..... (101)



#### 第四章 内科疾病的饮食疗法 ..... (103)

1. 急性支气管炎的食疗方法有哪些 ..... (104)
2. 慢性支气管炎的食疗方法是什么 ..... (105)
3. 肺气肿的食疗方法 ..... (108)
4. 吃什么治肺结核 ..... (111)
5. 肺炎的食疗方法 ..... (112)
6. 慢性胃炎的食疗方法 ..... (114)
7. 急性胃炎的食疗方法 ..... (115)
8. 胃下垂的饮食治疗 ..... (116)



9. 胃酸过多的食疗方法 ..... (118)
10. 消化性溃疡的食疗方法 ..... (119)
11. 急性胃肠炎怎样调养 ..... (121)
12. 治黄疸的食疗方有哪些 ..... (122)
13. 消化不良的饮食改善方法 ..... (123)
14. 病毒性肝炎的食疗方法是什么 ..... (126)
15. 慢性肝炎的食疗方法有哪些 ..... (128)
16. 肝硬化的饮食疗法 ..... (129)
17. 尿路感染的食疗配方 ..... (130)
18. 急性肾功能衰竭的食疗方法 ..... (133)
19. 慢性肾功能衰竭的食疗方法 ..... (134)
20. 肾病综合症的食疗方法 ..... (135)
21. 吃什么能治尿毒症 ..... (136)
22. 膀胱炎的食疗搭配 ..... (137)
23. 前列腺炎的食疗方法 ..... (139)

## 第五章 外科疾病的饮食疗法 ..... (141)

1. 手癣及足癣的食疗方法 ..... (142)
2. 吃什么能防治冻疮 ..... (143)
3. 接触性皮炎的饮食治疗 ..... (144)
4. 哪些食物可以防治牛皮癣 ..... (145)
5. 痤疮的食疗方法 ..... (146)
6. 脚气的食疗方法 ..... (147)
7. 吃什么能防治湿疹 ..... (148)
8. 皮肤瘙痒的食疗方法 ..... (150)
9. 骨折的饮食配方 ..... (151)
10. 脑外伤的食疗方法 ..... (152)

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 11. 痔疮的食疗搭配 .....          | (153)        |
| 12. 急性阑尾炎的食疗方法 .....       | (154)        |
| 13. 慢性阑尾炎的食疗方法 .....       | (155)        |
| <b>第六章 五官疾病的饮食疗法 .....</b> | <b>(157)</b> |
| 1. 远视眼的食疗方法是什么 .....       | (158)        |
| 2. 近视眼的食疗方法有哪些 .....       | (159)        |
| 3. 吃什么能防治角膜炎 .....         | (160)        |
| 4. 中耳炎的食疗方法 .....          | (161)        |
| 5. 耳鸣耳聋的食疗方法 .....         | (162)        |
| 6. 急性咽炎的食疗方法 .....         | (164)        |
| 7. 慢性咽炎的食疗方法 .....         | (164)        |
| 8. 急性喉炎的食疗方法 .....         | (165)        |
| 9. 慢性喉炎的食疗方法 .....         | (166)        |
| 10. 急性鼻炎的食疗方法 .....        | (167)        |
| 11. 慢性鼻炎的食疗方法 .....        | (168)        |
| 12. 吃什么能防治酒糟鼻 .....        | (169)        |
| 13. 什么药膳可以防治鼻出血 .....      | (171)        |
| 14. 慢性扁桃体炎的食疗方法是什么 .....   | (172)        |
| 15. 急性扁桃体炎的食疗方法有哪些 .....   | (173)        |
| 16. 吃什么能够防治龋齿 .....        | (174)        |
| 17. 什么药膳能够治疗牙周病 .....      | (175)        |
| 18. 牙痛的食疗方法有哪些 .....       | (177)        |
| <b>第七章 妇科疾病的饮食疗法 .....</b> | <b>(179)</b> |
| 1. 经前期综合症食疗方法是什么 .....     | (180)        |
| 2. 痛经的食疗方法有哪些 .....        | (182)        |



3. 月经过多的食疗方法是什么 ..... (184)
4. 月经过少的食疗方法有哪些 ..... (185)
5. 白带异常的食疗方法是什么 ..... (186)
6. 子宫脱垂的食疗方法有哪些 ..... (188)
7. 功能性子宫出血的食疗方法是什么 ..... (190)
8. 子宫内膜异位症的食疗方法有哪些 ..... (193)
9. 吃什么能够防治盆腔炎 ..... (195)
10. 多囊卵巢综合症的食疗方法 ..... (197)
11. 吃什么能够防治卵巢肿瘤 ..... (199)
12. 什么药膳能够防治霉菌性阴道炎 ..... (201)
13. 什么食物能够防治滴虫性阴道炎 ..... (202)
14. 子宫颈炎食疗方法有哪些 ..... (204)
15. 孕妇贫血的食疗方法是什么 ..... (207)
16. 吃什么能够预防孕妇水肿 ..... (210)
17. 什么药膳能够防治孕妇腰痛 ..... (211)
18. 孕妇腹痛的食疗方法是什么 ..... (213)



# 第一章

## 教师日常的饮食保健



## 1. 教师饮食保健的注意事项

教师工作劳累,更应注意身体健康。在饮食方面,教师应根据职业特点,平时有针对性地多吃些保护嗓子、保护眼睛、防止粉尘、保护关节以及抗疲劳等食物,对身体大有益处。

### 多吃有助于保护嗓子的食物

教师课堂教学用嗓子多,要尽量少吃刺激性食物如辣椒、芥末等,一定要戒烟。适当多吃一些有清热解毒功效的蔬菜水果,如南瓜、丝瓜、芹菜、莲藕、雪梨、乌梅、莲子、银耳等。也可适当泡胖大海当茶饮。如咳嗽痰多,可吃些雪梨银耳莲子粥。



### 多吃有助于保护眼睛的食物

教师经常看书备课、制作课件,判作业等,眼睛容易疲劳,长期疲劳视力容易受到损害,如经常眼睛发干、发涩、发痒,甚至结膜发红等。为此,教师要多吃富含维生素A,具有养肝明目功能的食物,如胡萝卜、南瓜、菠菜、阿胶、桑葚、黑木耳等。

### 多吃有助于消除粉尘的食物

一些学校还在用老式粉笔,教师接触粉尘较多,难免要吸入粉尘。教师在日常膳食中,应适量多吃些黑木耳、韭菜、胡萝卜、木瓜、南瓜、西兰花、菠菜、西红柿、绿豆、白萝卜、海带、苹果、黄瓜等,以便有助于身体排尘和分解毒物。

### 多吃有益于关节的食物

教师在课堂长时间站立讲课,下肢关节、肌肉常常处于紧张状态,容易患静脉曲张、关节炎等病。教师要多吃些富

含钙的食物，如酸奶、豆浆等豆制品、海带、紫菜、虾皮、小白菜等。为了使身体能有效地吸收钙，还应适当多晒太阳，多运动。此外，为了降低腿部血液和肌肉的酸度，可以多吃些含维生素和水分较多的水果，如橘子、梨、苹果、猕猴桃、西瓜等。

### 多吃有益于抗疲劳的食物

教师日常工作量和压力较大，身心都容易疲劳。为此，教师日常应多吃富含蛋白质、磷脂、维生素B族、维生素C的食物，如鸡蛋、豆及豆制品、坚果、水果、蔬菜、食用菌、海藻类等。还可以多吃、燕麦、花生、大枣，麦冬、桂圆、西洋参等的汤剂，以便消除疲劳。另外，还可以多吃些富含酵素和抗氧化剂的食物，如胡萝卜、黄瓜、西红柿、苹果、卷心菜等，多喝绿茶，以便清除自由基。



## 2. 教师饮食保健的科学建议

### 保护嗓子忌吃耗费津液食品

教师每天讲那么多课，和学生说那么多话，太辛苦了。

保护嗓子首先饮食上的确要注意，控制某些不利于咽喉的食品。凡干炒和油炸食品尽量不吃。比如炒瓜子、炒花生、炸花生、各种炒得很干的坚果，都不吃，它们生燥生痰。花生只吃煮的。什么鱼片干、肉干、奶片之类也不吃。用通俗的话说就是让人口干咽干，或者说耗费津液尽量不吃。各种曲奇饼、饼干等焙烤食品当中，比较干燥油大的也不吃。

那该多吃点什么呢？可以吃一些传统认为润燥的食物。比如蜂蜜、梨、藕、柿子、萝卜、杏仁、胡萝卜之类。不过，



梨、生藕、生萝卜之类都是中医认为的寒凉食品。生吃多了，有些人会觉得肚子不舒服。可以考虑蒸熟吃。过去梅兰芳每天吃蜂蜜蒸梨，就是为了养嗓子。

此外就是心理调养。嗓子不好的人绝不能着急上火，平心静气就容易好。此外，教师上课很累，就是人们常说的耗气。要注意睡足觉。还要适当锻炼身体，经常呼吸新鲜空气，提高抵抗力。

讲课是全身的累，其他职业很难体会，一个人不停地说两三个小时是什么感觉，如果五六个小时呢？恐怕普通人嗓子早就哑了。说很长时间，声音全靠气托着，所以体能一定要好。

### 预防尘肺多吃木耳银耳

写板书需要用粉笔，所以教师很容易有尘肺的问题。很要紧的是擦黑板的技术。要从上向下擦，绝不能乱擦。这样粉尘沉下来就比较少呼吸进去。擦的时候手压紧板擦，不让粉尘外泄。

饮食上需要增加维生素 A 和可溶性膳食纤维。比如说，常给粉尘患者推荐的食物是木耳、银耳、胡萝卜、深绿色蔬菜等，前者是供应可溶性的纤维，可以和消化道的粉尘结合，促进其排出。后者是供应维生素 A 原，也就是胡萝卜素，帮助呼吸道上皮组织的再生。此外也应多吃前面的润燥食物，增加呼吸道黏液的分泌，保持其湿润，减少粉尘吸收进入肺泡。木耳银耳也有润燥的作用。

当然，还不能忘记多喝水。多喝水是教师最基本的保健措施之一。

### 抗疲劳多吃粗杂粮

疲劳有精神疲劳，脑力疲劳和肌肉疲劳，教师三者皆有。



经常站着上课容易导致腿和脚的肌肉疲劳，下肢静脉曲张也是个职业病。不过这个很难用饮食解决，主要是运动和按摩之类。脑力疲劳最需要的是有氧运动和睡眠。当然饮食上也要注意供应 B 族维生素、维生素 C，适量的蛋白质，还有脂肪酸。吃粗粮豆类和坚果有利于获取 B 族维生素。精米白面一统天下就不好。多吃水果蔬菜是人人都知道的。

油腻厚味其实不利于脑力。消化它们占用血液多，妨碍大脑的思维能力。故而饱食不利智力。所以大学教师等脑力劳动者要注意饮食清淡。少油少盐，肉食每天不超过 2 两，最好能有一半用水产和豆制品来替代。可以考虑把追求数量的想法变成追求品质，菜果要最新鲜的。

### 3. 教师身体保健的食品选择



由于繁重、辛苦的教学工作，许多教师身体健康状态不佳，但他们往往忽略了自我身心保健，因此许多人有了各种“教师职业病”。

教师要注意保健，特别是要根据自己的职业特点选择饮食，以便维持身体健康，防止疾病。

#### 多吃益脑护脑食物

教师长期进行备课、组织教学，还要进行教育科研活动，脑力劳动强度较大，这些脑力劳动会消耗大量的能量，因此，宜适当补充富含氨基酸的食物，如鱼、牛奶、大豆及其制品，以保证精力充沛、思维敏捷。要多吃富含维生素、抗氧化剂的水果和蔬菜，如西红柿、苹果、橙子、大枣等以保护大脑。另外，还要吃含磷脂丰富的核桃、蛋黄、大豆、胡萝卜、深



海鱼等能增强大脑的机能，提高工作效率。

### 多吃养眼食物

教师长期用电脑、备课、批改作业，视力容易受到损害；上课时飞扬的粉笔灰易使教师患结膜炎等眼疾，经常感觉眼睛干涩、发痒。因此，除注意休息，正确用眼外，教师要多食具有养肝明目作用的食物，如胡萝卜、菠菜、阿胶、桑椹、黑木耳等。

### 多吃利咽护咽食物

具有清热解毒功能的蔬菜水果，如南瓜、丝瓜、芹菜、莲藕、雪梨、乌梅、莲子心等，对防治慢性咽喉炎有一定的作用。刺激性食物如辣椒、大蒜等则应少食，容易引起上火的油炸食物也不要多吃。此外，要适当用胖大海泡茶喝。

### 多吃抗腿部疲劳食物

教师长时间站立讲课，下肢肌肉处于紧张状态，产生的乳酸在下肢积聚较多，会出现双腿沉重、酸胀等不适，甚至患静脉曲张。所以，教师要多食水果、蔬菜、豆类等碱性食物，以消除腿部疲劳。喝大枣、麦冬、桂圆、人参熬成的汤，也有消除疲劳的作用。

### 多食改善心情食物

面对上级和家的要求，面对未成年人，教师工作压力大，心理经常紧张、焦虑，心情会烦躁不安。为此，要多吃有助于改善心情的食物，如吃根香蕉，适当喝点红酒，喝杯牛奶，等等。

