

把健康送给教师
呵护身体 从现在开始



教师 健康手册

主编◎齐晓勇



如何让教师真正了解教师的职业病？
如何让教师清楚自己可能患上的职业病的状态和危害？
有没有更好的预防方法？
假如疾病发生，我们又该做些什么？



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

把健康送给教师
呵护身体 从现在开始



教师 健康手册

主编◎齐晓勇



主 编 齐晓勇
副主编 刘铁迎 高丽君
编 委 高俊茶 石晓明 马博清 霍丽梅
王 舸 王建华 苏学进 王胜涛
步桂清 倪爱华 秦 英

图书在版编目(CIP)数据

教师健康手册/齐晓勇主编. — 修订本. — 石家

庄: 河北科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5375-3975-3

I. ①教… II. ①齐… III. ①教师—保健—手册

IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第129739号

教师健康手册(修订本)

齐晓勇 主编

责任编辑 沈鸿宾

美术编辑 刘英君

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编: 050061)

印 刷: 北京凯达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 19

字 数: 250千字

印 次: 2011 年 8 月第 3 版

2011 年 8 月第 2 次印刷

定 价: 28.00 元

送给教师的健康礼物

每个人的成长，都离不开教师的培养。从幼儿园到小学、中学、大学，可以说，教师伴随着我们走过人生最重要的几个阶段。

教师是“辛勤的园丁”、“人类灵魂的工程师”，肩负着“传道、授业、解惑”的重任，具有“照亮别人、燃烧自己”的高贵品格。教师的这些特点，决定了他们的工作既消耗脑力、又消耗体力，没有健康的体魄就难以胜任。现实是教师在学校肩负着繁重的教学任务，职业压力非常大，无暇顾及自己的身体；而中年教师往往是家庭的支柱，精神和体力负担很重，自我健康意识也淡漠。据有关机构对全国教师健康状况的调查显示，教师罹患心脑血管疾病的危险性明显高于正常人群；肿瘤、血脂异常、糖尿病、脂肪肝、男性教师前列腺肥大、女性教师妇科疾病发病率也较高；因说话、站立、伏案时间长造成的咽喉炎、腿部静脉曲张、颈腰椎病、消化道疾病等成为教师最常见的职业病。此外，“亚健康”正在教师群体迅速蔓延，据统计，高校教师亚健康发生率是一般人的3~4倍。许多教师忙于工作，却疏忽了自己的身体健康，抱病工作似乎已成为教师的一种“特征”，甚至一些优秀教师英年早逝。

教师的健康状况令人担忧，应引起全社会的关注。作为临床工作者，每每看到因为缺乏自我保健意识，许多教师小病不在意，大病硬扛，实在扛不过再就医，往往导致严重后果，十分痛心。为了大力普及医疗保健知识，树立现代健康新观念，增强教师的自我保健意识，提高教师的健康水平，我们根据多年的医疗经验和体会，参考有关资料，撰写了《教师健康手册》一书，希望对教师们保健、防病、治病提供有益的参考。

本书围绕着教师工作中常见的疾病，从现实的角度在健康认识、疾病治疗、保健防范等方面进行了系统归纳。全书共分八个部分，第一部分：主要介绍教师的职业特征及容易引发的相关疾病；并且，重点分析了教师六大职业病病因，呼唤社会以及教师本人，对教师职业疾病有足够的关注





和认识。第二部分：介绍了健康饮食新概念，以及针对教师职业的营养配给、营养平衡和相关的食疗应用。第三部分：从重视运动与健康的角度入手，通过新理念的提倡，告诉教师们应积极地从运动中获得健康。并且，适时适量地把握运动的度，防范运动损伤。第四部分：从心理健康的角度，解说了通过心理调适摆脱心理压力和治疗心理疾病的相应方法和技巧。第五部分：叙述了教师办公室中的健康学问，对一些容易忽视的健康隐患进行了具体分析。第六部分：用生活的细节盘点起居健康，让每一位教师成为自己健康的保护神，充分享受幸福生活。第七部分：分析教师群体中亚健康的状态和成因，让教师了解亚健康的潜在危害，并展开对亚健康的积极防治。第八部分：教师常见病与科学用药，列举了教师的常见病、多发病，描述了疾病的致病因素、自诊要点、必要检查和治疗措施，同时给出了特别提醒，提醒教师在患有疾病时应注意什么；科学用药重点叙述了常用药物的使用宜忌，让教师成为自己的家庭医生。在写作中，我们力求内容深入浅出，通俗易懂，便于操作。我们希望给教师灌输一种理念，就是在战略上藐视疾病——不要怕患病，在战术上重视疾病——积极预防与治疗。我们相信，通过本书，教师们能够掌握自我保健措施，养成良好的生活习惯，消除亚健康，患病后积极配合医务人员进行有效的治疗，以饱满的精神和健康的体魄投入到教书育人的工作中！

谨以此书献给我们所有人的老师，祝老师健康、平安！

编 者

第一篇 教师健康 警报鸣响

（一）关注教师健康

世界自从有了教师这个职业以来，人们对这一群体的认识是“奉献、责任”，相应的，人们也将鲜花和掌声献给了这个群体。截止到2006年，中国教师数量已经达到1301.86万人，其中，普通中小学专职教师1036.38万人，普通高校和成人高校教师105万人。同样是这样一个群体，当人们再次聚焦她们的时候，除了鲜花和掌声外，更多了一些惋惜。

随着对教师工作的要求越来越高，工作本身的艰巨繁杂，加上需要付出超人的脑力和体力，许多人过早地透支了健康。有关机构对教师健康状况的调查显示，大约65%的教师患有一种或一种以上的职业病。但就是在这样的背景下，教师群体自身并没有对此给予足够的重视。一份类似的调查还显示，只有不足15%的受调查者平时非常关心自己的健康状况，并自认为有良好的生活习惯，甚至有9%的人对此显得比较漠然——他们认为：“人吃五谷杂粮，哪有不生病的？”更有一些人直到疾病缠身，才“不得不”关注自己的身体健康问题。在关于教师职业病的调查中，表示“基本没在意过”的比例为23%；自己本身就患有职业病或者知道本单位同事患有职业病的占66%。尽管不少教师对“职业病”并不陌生，在谈到对教师职业病的预防时，老师们采取的措施有：经常使用眼药水保护眼睛，占33%；使用护手产品，预防手指皮肤被粉笔腐蚀，占16%；平时吃些补药调节身体状态，占5%；参加体育锻炼，增强体质，占5%。由此可见，很多教师缺乏自我保健意识，教师群体的健康状况令人担忧，应引起全社会的重视。

在我们的生活中，有多少人用透支健康的方式去换取事业的成功，多年之后，他们事业成功了，婚姻幸福了，家庭美满了，然而，健康的不在却让他们不得不失去了享有成功、幸福与美满的权利。这是多么大的遗憾！这是多么不值得的交易！究其原因，就是他们的“健商”（HQ）太低了，缺乏自我保健意





识。事实告诉我们，在每个人的身边，都有很多朋友、同事正在做着“年轻时拿健康换金钱，年老后拿金钱换健康”的赔本生意。这个人，或许就是你。

（二）健康新理念

每个人都梦想和追求健康，什么是真正的健康呢？世界卫生组织对健康的定义是：“健康是指生理、心理及社会适应能力三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”同时世界卫生组织给了健康一个全新的标准。

1. 世界卫生组织认定健康的十条标准

怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织制定了健康的十条标准：

（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，而且不感到过分紧张疲劳；

（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，能适应外界环境的各种变化；

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病；

（6）体重适当，身体匀称。站立时，头、肩、臂位置协调；

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；

（9）头发有光泽，无头皮屑；

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

这十条标准，具体地阐述了健康的定义，体现了健康所包含的身体方面、心理方面和社会方面的内容。

2. 健康“五快”、“三良好”

为了使人们对健康的内涵有更直观、更深刻的理解，世界卫生组织于1999年提出了身心健康“五快”（机体健康）和“三良好”（精神健康）：

（1）身体健康“五快”

“五快”具体指：吃得快、便得快、走得快、说得快、睡得快。

吃得快——说明消化功能好，有良好的食欲，不挑食，不厌食，不偏食，不狼吞虎咽。

便得快——说明吸收功能好，一旦有便意，能很快排泄，感觉轻松。

走得快——说明运动功能及神经协调功能良好，步履轻盈，行走自如。

说得快——说明思维敏捷，反应迅速，口齿伶俐。

睡得快——说明神经系统兴奋—抑制过程协调好，上床很快入睡，睡得沉，醒后精神饱满，头脑清醒。

（2）精神健康“三良好”

精神健康“三良好”是指：

良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

3. 心理健康标准

《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美状态。

心理健康的具体标准为：

- （1）认知过程正常，智力正常；
- （2）情绪稳定，乐观，心情舒畅；
- （3）意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难达到目的；
- （4）人格健全，性格、能力、价值观等均正常；
- （5）养成健康习惯和行为，无不良行为；
- （6）精力充沛地适应社会，人际关系好。

需要指出的是，心理健康与否的界限是相对的，没有一个固定不变、普遍适用的绝对标准，已有的衡量心理健康的标准也会随时代的变迁和社会文化的差异而变动。





健康小贴士

健康生活的十种态度

生气是用别人的错误来惩罚自己；

等待常常是一种甜蜜；

凡事换一个角度去看，可能会找到不同的心情；

如果有一个人讨厌你，那没有什么，

如果有两个人不喜欢你，那也没有什么大不了的，

如果有三个人不愿意和你做朋友，那你就应该好好想想了；

无论有多忙，都要去户外散散步；

有时候别怨天尤人，错误可能在你自己；

如果失去了平等，就没有什么可谈的了；

许多本来可以避免的错误和缺憾往往是因为年轻气盛造成的；

金钱真的并不等于一切（年纪越大感触越深）；

有时候，即使只有一个人也不会感到寂寞。

（三）三尺讲台，六大疾病

三尺讲台，是师的职业的标志。在我们赋予它荣誉和敬重的同时，我们也应该看到，在这三尺讲台上，无私奉献的教师们，也在承受着这个职业所特有的病痛。这必须引起我们的关注和重视。

1. 讲出来的病

慢性咽喉炎。由于教师长期用嗓，容易使咽部组织疲劳损伤，造成声带不当的撞击，增生结节，咽部出现充血、疼痛、多痰、声音沙哑等症状，局部活动充血、发红，症状加重时还伴有恶寒发热、头痛等症状。慢性咽炎是咽黏膜、黏膜下组织和淋巴组织的弥漫性炎症，慢性咽炎在教师中比较普遍，大都是因为急性咽炎没得到及时治疗或反复发作的结果。视病变情况，可分为单纯性、增生性和萎缩性三种类型。慢性咽炎的发病原因很多，如急性咽炎反复发作和邻近器官疾病（慢性扁桃体炎、牙龈炎、

慢性鼻炎、慢性鼻窦炎)等都可引起。外因是气候寒冷干燥,工作环境中的空气被粉尘、化学气体污染,烟酒和辛辣饮食长期刺激,以及由于职业因素而用嗓过多的人都易患慢性咽炎。此外,长期生活不规律、疲劳、精神紧张,可使身体抵抗力下降,细菌和病毒容易反复感染,也会引起慢性咽炎。

有数据显示,教师中慢性咽炎的发病率为15.8%,以50~60岁年龄段高发,患病率为22.2%,其次为30岁以下的教师,患病率为15.8%。

教师的嗓音非常重要,需要多加呵护,可以采取以下保健措施:

(1)多跑步、打球做锻炼,这样不但能增强体质,还会增大肺活量,为吸气、呼气和发音奠定良好的基础。

(2)保证充足的睡眠和休息,让劳累一天的发声器官的功能得以恢复。

(3)平时要注意天气变化,戒烟、少饮酒。

(4)教师应注意科学用嗓,改变讲话的方式,改胸式呼吸为腹式呼吸。

(5)课间最好闭口休息,用温水润润嗓子。

(6)平时少高声说话,常用温开水、薄荷口含片润喉,以刺激唾液分泌,润滑喉咙。

(7)多摄取一些清肺养阴、化痰散结的食物,可常饮绿茶、菊花茶,食用蛋类、萝卜、丝瓜、梨等;少食辣椒等刺激性较强的食物以及巧克力等糖分过高的食物。

2. 站出来的病

腿部浮肿、静脉曲张。长时间的不当站姿会使躯体重量由脊柱及骨盆、下肢超负荷承担,长期负重极易引起下肢静脉曲张,还会造成腰背肌肉酸痛、膝软足麻、腰肌劳损或小关节综合征。因此提醒教师:

(1)充分利用课间休息时间,活动活动双腿,避免久站或久坐不动,讲课时可慢步走动。至少每小时活动一下,以促进血液循环。

(2)选择适宜的运动项目如游泳、打太极拳、做体操、散步等。避免参加强体力的运动,特别是在专门健身房里锻炼肌肉,因为这样会增加静脉受到的压力。

(3)讲课时穿能支撑住足弓的矮跟或中跟鞋,并将身体重心交替由一只脚移到另一只脚上,始终保持一只脚处在休息状态;每隔一段时间使背、颈和腹部的肌肉绷紧30~40秒,以使背直、肩平、收腹,保持良好的姿态。





(4) 晚睡前用热水泡脚,既能疏通下肢血管,解除疲劳,又能安然入睡。卧床休息时应有意识地抬高静脉曲张的患肢。

3. 坐出来的病

颈、腰椎疾病和痔疮。长时间坐着备课、改作业,会对身体不同部位造成损伤。久坐还会使人体对心脏工作量的需求减少,导致心肌衰弱,心脏功能下降,血液循环不畅,并引发躯体的不适或病变,导致高血压、冠状动脉血栓症。血液循环不畅使静脉回流受阻,直肠肛管静脉扩张,血液淤积,导致静脉曲张而出现痔疮。久坐少动则会伤及脊椎、腰椎等骨骼。建议教师:

(1) 平时伏案工作一段时间就要起身到户外活动一下筋骨,呼吸新鲜空气,做几个下蹲起立的动作,用手掌由轻到重拍打臀部若干次,以使血脉畅通。具体可以做以下腿部运动:坐下后,双腿弯曲放在椅子底下,脚尖向下着地,尽可能抬脚跟,左腿向左前方踢出,使脚尖向上,向身体方向收紧,接着收回左腿;再以上述方法踢出右腿,每只腿做4次伸屈动作,再双腿同时伸屈4次。然后双腿不停抖动约2分钟。这样做促进下肢血液循环,使腿部保持血液畅通。

(2) 伏案时间不宜过长,一般伏案超过半小时就要改变头颈部体位,适当活动颈部肌肉组织。具体可以做转颈运动:即先抬头尽量后仰,再把下颌伏至胸前,使颈背肌肉拉紧和放松,然后缓缓地做头部周围运动,并向左右两侧倾斜10~15分钟,再让腰背紧贴椅背,两手在颈后抱头片刻,此运动可起到提神的作用。

(3) 饮食上注意营养调节。如补充蛋白质、维生素和微量元素等。富含这些营养的食物有芝麻、花生、核桃、杏仁、鱼、虾、豆类、南瓜等。另外,还需多摄取一些含纤维素较高的绿色蔬菜,常吃水果,多饮水,少食辛辣热燥的食物,少饮酒、不吸烟,积极预防便秘。

健康小贴士

我们每个人的体内都有“健康的基因”和“生病的基因”。在特定的情况下,“生病的基因”就会发生作用,“健康的基因”也有可能转变成“生病的基因”。那么,如何保证“健康的基因”统领大局,阻止“生病的基因”谋权篡位?这就需要了解自身的身体状况,以便采取有针对性的措施。

4. 吸出来的病

板书所造成的粉笔粉尘会侵袭呼吸道，引起支气管非特异性炎症，出现咳、痰、喘、炎等症状，如不加以控制，逐渐发展有可能并发阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病、慢性肺功能不全和慢性心功能不全。

支气管炎包括急性支气管炎和慢性支气管炎。

(1) 急性支气管炎起病前有上呼吸道感染的症状，鼻塞、喷嚏、声音嘶哑、全身不适，部分病人有畏寒、发热、全身肌肉酸痛、咳嗽、咳痰、痰量逐渐增多，痰为黏液样或黏液脓性痰。大部分急性支气管炎一般无肺部体征，偶有肺部听诊为干性啰音，X线胸片或胸部透视无异常或仅有肺纹理增粗。病毒感染时，末梢血淋巴细胞可增加，细菌感染时血白细胞增加、中性粒细胞增加。急性支气管炎的防护要求加强体育锻炼，进行耐寒训练。保持空气流通，室内空气新鲜。加强劳动保护，减少有毒物质接触。也可采取相应药物治疗。

(2) 慢性支气管炎是以长期反复发作的咳嗽、咳痰或伴有喘息为特征的疾病。判定慢性支气管炎的病情轻重，主要依据患者咳嗽、咳痰以及喘息的轻重程度。慢性支气管炎可分为两型：单纯型和喘息型。单纯型支气管炎的病情为：昼夜咳嗽频繁，影响工作和睡眠，夜间12小时咳痰50ml以上，具备以上任何一项者均为重度单纯型慢性支气管炎；如患者咳嗽较多，但不影响睡眠，夜间12小时咳痰在25~49ml之间者为中度慢性支气管炎；如常有咳嗽。夜间12小时咳痰量在10~24ml者为轻度支气管炎。喘息型支气管炎的病情为：喘息型慢性支气管炎一般咳、痰、喘、哮鸣音四种临床表现同时存在，但以喘息为主。患者在安静时喘息明显，不能平卧者为重度；安静时喘息较轻，仅早晚喘息加重，尚能平卧者为中度；安静时无喘息，而早晚有喘息发作者为轻度。

慢性阻塞性肺疾病简称“慢阻肺（COPD）”，就是人们常说的慢性支气管炎和肺气肿，主要症状为长时间咳嗽、咳痰以及气短。据世界卫生组织估计，慢阻肺在全球疾病死亡原因当中，仅次于心脏病、脑血管病和急性肺部感染，与艾滋病一起并列第4位。在我国，COPD是肺心病的主要基础病（占82%），COPD患者预后不良，最终常死于呼吸衰竭和肺源性疾病。

慢性肺源性心脏病最常见者为慢性缺氧血性肺源性心脏病，又称阻塞性肺气肿性心脏病，简称肺心病，是指由肺部胸廓或肺动脉的慢性病变引





起的肺循环阻力增高，导致肺动脉高压和右心室肥大，伴或不伴有右心衰竭的一类心脏病。由于绝大多数肺心病是慢性支气管炎、支气管哮喘并发肺气肿的后果，因此积极防治这些疾病是避免肺心病发生的根本措施。应讲究卫生、戒烟和增强体质，提高全身抵抗力，减少感冒和各种呼吸道疾病的发生。对已发生肺心病的患者，应针对缓解期和急性期分别加以处理。呼吸道感染是发生呼吸衰竭的常见诱因，故需要积极予以控制。

5. 看出来的病

眼疾和颈椎病。长久看书、批改作业不注意按时休息调节，会损害视力，甚至会诱发各种眼疾。此外，长久伏案，头颈前倾，颈神经受压，可使颈部软组织积累性自体损伤，日久引发颈椎病。不仅如此，不良的生活习惯也会导致这类疾病。以长时间看电视为例，由于电视荧光屏表面存有大量静电荷，其聚积的灰尘借光束的传递射击人们的面部，如不及时清洗面部，就会生出难看的斑疹。同时，长时间盯着荧光屏，会使眼球充血，还会使眼球视网膜的感光功能失调，同时还会出现眼球干燥，引起视觉障碍，造成自主神经紊乱。而如果看电视时头颈部较长时间维持在同一姿势，特别是过伸或过屈位置，容易使颈部肌肉受损，椎体或软组织发生退行性变化，压迫神经根或脊髓，出现颈后、肩、背等部位疼痛；或一侧上肢沉重无力、颈旋转不灵活、颈肌紧张、压痛等症状。

作为预防，教师可以做转眼运动。即在案头工作半小时之后，眼睛会疲劳，可做一下转眼运动。其方法是：向远处眺望1分钟，再紧闭双眼数次，以利眼部肌肉放松，促进血液循环，使眼睛得到片刻的休息。针对上述看电视引发的问题，应减少看电视的时间，并养成良好的习惯。

6. 累出来的病

倦怠、酸楚、疼痛、麻胀。教师用脑时间较长，因长期紧张用脑而得不到及时的休息，营养物质、氧气供应不足，体内物质代谢所产生的二氧化碳、乳酸等不能及时排出，所以会出现倦怠、酸楚、疼痛、麻胀等不适，体征呈疲劳状态，严重的还会脾气暴躁。长期的情绪紧张，会导致高血压、高血脂等疾病。不仅如此，在现代环境下，教师心理疾患问题也越来越突出。一般认为导致心理疾患主要有四个方面的原因：一是工作压力大，多数教师长期处于焦虑状态；二是学生的厌学等现象增多，增加了教育的难度；三是繁重的工作使一些教师出现家庭问题；四是教师之间竞争

激烈，造成人际关系紧张。因此建议：神经衰弱应以心理疏导为主，进行自我调节，同时可配合药物治疗。对于动脉硬化，可以调节饮食与生活规律。饮食应以清淡为主，多吃蔬菜、水果；少吃高脂高糖食物，如动物内脏等。教师脑细胞活动强度很大，这就要求多供给脑细胞所需的营养物质，如蛋白质、维生素和微量元素。平时还要积极锻炼身体，以增强体质。

健康小贴士

把健康当做人生最大的投资

一个健康的身体是提高生活质量的重要保证。现代都市快节奏的生活无时无刻不在向人们的身体提出挑战。健康问题实际上是每个人长期面临的问题，所以，应该用一种长远的眼光来看待自己的健康和生活。从现在开始，你就需要为健康投资，并且要把健康当做人生最大的投资！

（四）教师健康的四大基石

合理的膳食，科学的运动，平衡的心态，加上起居保养，构成了教师健康的四大基石，坚实的基石托起你的健康。健康对我们来说是人人平等的，哪怕你是富豪、你是皇帝，只要你不遵循健康规律，你的寿命就会比平民还要短。在健康面前，财富、地位、权力都无济于事，而顺应客观规律的聪明人，才一生平安。

违背了健康的客观规律，你就要受到惩罚。遵守健康的客观规律，你就能得到健康的保护。

说起来这本来也没什么神秘。“四大基石”其实就是人类在自然状态中生存的经验总结，这中间的代价，不仅仅是承受病痛，甚至是付出生命的。

饮食合理，一直为人们所重视，它是生存、养生，防病的主要内容之一，“民以食为天”包含了它真正的奥秘。

“生命在于运动”，运动是人的生命存在形式，也是生命得以延续的前提，运动起到了按摩脏腑、运行气血、活动筋骨等功效，对于促进人体健康、延年益寿，发挥了积极的作用。





平衡心态，其实是一种顺应的平和，避开种种不正之气的侵扰，保持淡泊、宁静，不为奢华所扰，不为浮淫所迷，这样就能保持身心健康，疾病难以相侵。

起居保养，是指起居按规律，不率性，更不能混乱无序，正如古人说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱。”

第二篇 教师神采“吃”出来

健康长寿是人类美好的愿望，也是包括广大教师在内众多的人永恒的话题和所追求的崇高的目标。的确，没有健康，生活品质就无从谈起；没有健康，财富和地位也会失去价值和意义。所以，有了健康，就有了生活真谛；有了健康，就有了完美珍爱；有了健康，就有了人生精彩。

要从根本上解决人类的健康问题，不仅要靠治疗，更要从预防和营养入手，正如古人所说：“不治已病，治未病。”

（一）营养大方向

1. “三大营养素”供给你工作能量

人类能量主要来源于三大营养素，即糖类、蛋白质、脂肪。

（1）能源的主体——糖类：糖类在生命活动中的主要作用是提供能源和碳源，人体所需能源的50%~60%来自于糖类，即总热量的一半以上要由糖类来提供。糖类分为植物淀粉、动物糖原、麦芽糖、蔗糖、乳糖、葡萄糖等。糖类是自然界最丰富的物质之一，人类糖源主要来自于谷类食物，而谷类食物是中国人民传统膳食的主体。随着经济发展，生活改善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据2002年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性疾病的预防不利。以谷类为主的饮食习惯是我国人民膳食的良好传统，可以弥补发达国家人们膳食习惯的弊端。

（2）生理功能的基础——蛋白质：大家都知道，蛋白质是人体组织的主要成分，是生理功能的物质基础，人体每天通过食物如谷物、豆类、肉、蛋、鱼、奶等的摄入来补充蛋白质的消耗，保证组织细胞的需要。

蛋白质的基本单位是氨基酸，氨基酸的主要来源于摄取的蛋白质在体内分解产生，另外有一部分氨基酸可通过机体自身合成。因此，根据在体





内是否能合成氨基酸又分为必需氨基酸、半必需氨基酸和非必需氨基酸。必需氨基酸即只能由食物供给，而体内不能合成。

优质蛋白质又称完全蛋白质，所含必需氨基酸的种类齐全、数量足、比例适宜，容易被人体吸收。鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，奶类、豆类等食品亦含有优质蛋白质。谷类食品中所含的蛋白质不属于优质蛋白质。成人每日每千克体重需要 1~1.5 克的蛋白质。

(3) 适宜的脂肪摄入：脂肪是构建人体组织的主要原料，也是人体能量的来源之一，尤其是其可促进脂溶性维生素的吸收，对保证这些维生素的供应有较大帮助。但是长期食入脂肪过度，会发生热能摄入量过高，脂肪积聚体内，引起肥胖。肥胖会增加患心血管疾病、高血压、糖尿病的危险性；女性肥胖会增加乳腺癌的危险；在肝脏脂肪蓄积会引起脂肪肝；脂肪不易消化，摄入量过多易引起消化功能异常。因此，脂肪的摄入应当适量，脂肪摄入所提供的热量应占总热量的 30% 以下。

脂肪的来源主要有两个方面，一是动物脂肪如陆地和海洋动物的肉类中所含的脂肪及鸡蛋、牛奶、奶酪中所含的脂肪。目前猪肉仍是我国人民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应多食瘦肉，适当减少猪肉的消费比例。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。二是植物脂肪如豆油、花生油、玉米油、椰子油、棕榈油、坚果（核桃仁、松子仁、腰果仁）等所含的脂肪。

2. 量身订制的“膳食指南”

中国营养协会针对我国居民目前营养和膳食的情况，制定了《中国居民膳食指南》，具体内容如下，教师朋友的每日饮食可以此作为参考。

(1) 食物多样、谷类为主：人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体对各种营养的需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而提倡教师朋友们要广泛食用多种食物，同时注意粗细搭配，以达到营养素互补的目的。

(2) 多吃蔬菜、水果和薯类：蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，是葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质的主要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，在保持心血管健康、增强抗病能力、降低教师