

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI BAOJIAN SHOUC

中小学教师 保健手册

裴娣娜 主编
语文出版社

(京)新登字 074 号

图书在版编目(CIP)数据

中小学教师保健手册/裴娣娜主编

北京: 语文出版社 1995.1

ISBN 7-80006-898-6/G718

I. 中...

II. 裴...

III. ①教师-中学-保健-手册

②教师-小学-保健-手册

IV. G①451-62②443-62

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI

BAOJIAN SHOUCE

中小学教师保健手册

语文出版社出版

100010 北京朝阳门南小街 51 号

新华书店经销

北京东光印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 14.5 印张 363 千字

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

印数, 1—5,000 定价, 12.40 元

《中小学教师保健手册》编委会

主 编 裴娣娜

副 主 编 杨中华 刘立德

编 委(按汉语拼音字母为序)

回振宏 刘立德 裴娣娜

王书献 邢卫国 杨中华

编写人员(按汉语拼音字母为序)

陈献东 董沁瑶 桂守才 回振宏

惠凌峰 贾美全 李韵奕 梁晓云

刘立德 刘立明 吕晓莲 裴娣娜

沈 峰 王红霞 王书献 王 嫣

杨立新 杨中华 张 静

序 言

中国要发展，关键在人才，而培养人才的关键在于有一支具有良好思想品德和业务素质的教师队伍。“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师”。这已经成为越来越多的人特别是各级领导干部的共识。

改革开放以来，党和政府采取了一系列措施，不断提高教师的社会地位和待遇，取得了很大成绩。在今年6月召开的全国教育工作会议上，江泽民同志和李鹏同志再次强调加强教师队伍建设，提高教师的待遇。然而，与教师所担负的重要职责不相称的是，现在教师在社会上的地位还远未达到受人尊敬的程度，他们的待遇仍很菲薄，住房、医疗等方面的条件仍不甚理想。现代教育要培养具有开拓创新意识、能够适应现代化建设需要的人才，现代教师身上的任务是光荣而艰巨的。基础教育是提高民族素质的奠基工程，是教育中的“重中之重”，广大中小学教师担负的历史使命更为重大。

广大中小学教师以崇高的敬业精神，忘我地耕耘，为教育事业的发展和培养合格的一代新人做出了重大贡献。但是，繁重的工作任务和过度的操劳，使得不少教师的身心健康状况令人担忧。也确有调查表明，教师中职业病、常见病的发病率有居高不下之势，教师积劳成疾、未老先衰等问题已受到社会各方面极大的关注。

广大中小学教师是我们社会的宝贵财富，给他们以关怀和保护，是整个社会的责任。我们国家素有尊师重教的优良传统。感谢语文出版社的同志，他们组织出版了这本《中小学教师保健

手册》，为广大教师增强自我保健意识、学习自我保健方法提供了指导和帮助。

这本保健手册，介绍了教师心理卫生和保健、教师营养与饮食、教师养生、教师身体锻炼方法、教师常见疾病防治及用药常识等多方面的知识，书中全部条目均采用“问题解答”的编排方式，实用性很强。手册还十分注意从广大教师的实际出发，在条目的设置和内容的阐述上都力求能满足教师的实际需要。可以预见，本书的出版，必将为广大教师所欢迎，并将在社会上产生良好的影响。

裴娣娜

1994年7月

目 录

序言	(1)
----------	-------

第一编 教师心理卫生和保健	(1)
---------------------	-------

教师为什么要注意心理卫生?	(1)
教师心理健康的标准和原则是什么?	(3)
正确的人生观对教师的心理健康有何影响?	(4)
教师怎样评估自己的意识水平、社会交往能力和康复力?(5)	
教师怎样评估自己的适应能力、耐受力和控制力?	(6)
影响教师心理健康的因素有哪些?	(7)
导致心理异常的内在原因是什么?	(8)
教师应注意防治哪些心理疾病?	(10)
为什么学校中应有良好的心理气氛? 学校中应具有什么 样的心理气氛?	(11)
什么是心理治疗? 它主要包括哪几种方法?	(12)
什么是挫折心理? 教师应怎样调整自己的挫折心理?	(14)
教师怎样消除过度焦虑?	(15)
什么是竞争? 教师在竞争中怎样调节自己的心理?	(16)
教师怎样保持良好的心境?	(17)
情绪对身体健康有哪些影响? 教师怎样培养良好的情绪?(19)	
青年教师应如何调节自己的情绪?	(20)
中年教师应如何调节自己的心理?	(22)
处于更年期的教师应如何调节自己的心理?	(22)
老年教师的心理有哪些特点? 应如何调节自己的心理?	(23)
什么是心身疾病? 导致心身疾病的心理社会因素有哪 些?	(25)

心身障碍的防治原则有哪些?	(26)
什么是过失心理? 教师怎样矫正自己的过失心理?	(27)
为什么说威信是教师保持心理健康的重要条件? 教师应 该怎样维护自己的威信?	(28)
人际交往对心理有何保健作用? 怎样在人际交往活动中 调节自己的心理?	(29)
导致冠心病、高血压、胃肠溃疡等病的心理社会因素有 哪些?	(31)
教师怎样才能搞好与同事的关系?	(32)
教师怎样处理与学生的关系?	(33)
教师怎样处理与学生家长的关系?	(34)
教师怎样才能做到用脑卫生?	(36)
幽默有哪些心理保健作用?	(38)
教师如何加强心理保健和脑保健?	(38)
世界卫生组织关于健康人的十项标准是什么?	(39)

第二编 教师身体锻炼方法

教师进行体育锻炼的必要性是什么?	(40)
教师进行体育锻炼有哪些好处?	(41)
教师锻炼身体时如何进行自我监督?	(43)
教师身体锻炼的科学方法是什么?	(45)
教师在进行体育锻炼时的注意事项是什么?	(45)
为什么说教师应经常散步?	(46)
为什么慢跑能有效地促进身体健康?	(48)
教师如何利用骑自行车锻炼身体?	(50)
游泳对教师强身健体有何作用?	(51)
教师如何在登教室楼梯时一举两得?	(52)
教师如何学会在沐浴时锻炼身体?	(54)

中小学教师学做五禽戏有哪些好处?	(56)
甩手也是一种健身法吗?	(58)
教师如何利用正确的姿势来健身?	(59)
教师如何利用课间十分钟进行锻炼?	(60)
教师如何利用办公椅进行锻炼?	(61)
教师常感到没有时间锻炼怎么办?	(62)
教师如何有效利用早晨上班前的一段时间?	(64)
教师晚上睡觉前需要运动吗?	(66)
每周三十分钟的健身活动的必要性是什么?	(67)
两种简单易学的健身法是什么?	(71)
如何在三分钟的时间内进行体育锻炼?	(74)
各种保健体操对教师的重要性是什么?	(76)
教师为什么要坚持做眼保健操?	(81)
教师如何进行口腔的保健?	(82)
教师如何进行喉部的保健?	(83)
教师如何进行头颈运动?	(85)
教师如何进行肩部锻炼?	(86)
教师如何进行胸背肌锻炼?	(86)
教师如何进行腰部锻炼?	(87)
教师如何增强腹部肌肉力量?	(88)
压腿运动的好处是什么?	(89)
教师如何进行膝部的保健?	(90)
教师为什么要重视足部锻炼?	(90)
何谓自我按摩? 其保健作用是什么?	(93)
促使教师精神振奋的自我按摩方法是什么?	(95)
按摩对脑部组织的影响是什么?	(96)
教师健脑按摩的手法有哪些?	(97)
头面按摩手法及其对教师身体的作用是什么?	(99)

躯体健脑按摩法是什么?	(101)
何谓健脑腧穴按摩?	(102)
教师如何做七敲健脑操?	(104)
手指的运动与大脑功能有关系吗?	(105)
教师活动手指的原则是什么?	(106)
教师如何通过运动增强手部、腕部肌肉力量?	(108)
教师如何做徒手手指运动?	(110)
教师如何借助器械活动手指?	(112)
教师如何做运指健脑操?	(114)
伸展运动的意义是什么?	(115)
伸展运动可以消除教师的疲劳吗?	(116)
教师在做伸展运动时所遵循的基本原则是什么?	(118)
早晨起床时消除疲劳的方法是什么?	(119)
上午10点时消除疲劳的方法是什么?	(120)
下午4点时消除疲劳的方法是什么?	(121)
教师在各种场合下消除疲劳的方法是什么?	(122)
教师如何学会在短暂时间内消除疲劳?	(123)
5分钟消除疲劳的方法是什么?	(125)
健美锻炼对女教师的影响是什么?	(127)
女教师如何进行产后锻炼?	(128)
月经期间女教师如何进行锻炼?	(130)
教师怎样随季节变化选择适当的锻炼方式?	(131)

第三编 教师养生(139)

教师如何布置教室、办公室才能益于健康?	(139)
教师应如何防止形形色色的家电病?	(141)
教师为什么应注意家庭现代化带来的污染?	(143)
教师如何防止生活中的静电污染?	(144)

教师居室的“绿色革命”与健康有何关系？	(146)
教师如何合理布置与装修居室？	(147)
教师如何穿着才有利于健康？	(152)
离退休教师为什么宜着真丝绸衣？	(153)
教师穿什么样的运动服有利于健康？	(154)
为什么教师常听音乐有利于健康？	(154)
女教师为何应警惕胸罩导致的病症？	(156)
女教师如何穿高跟鞋才有利于健康？	(157)
女教师如何认识体形美和防止盲目减肥？	(159)
鞋袜保暖对人体健康有何影响？	(161)
青年教师如何配戴隐形眼镜？	(162)
教师如何选择配戴变色眼镜？	(163)
何为驻颜术？教师如何才能保持面部皮肤的活力？	(164)
教师如何选择适合自己的洗发用品？	(167)
哪些教师需慎用化妆品？	(168)
教师睡前的“三宜三忌”是什么？	(169)
中老年教师怎样防止驼背？	(170)
老年教师如何通过练瑜珈术治疗腰腿痛？	(171)
适合教师的叩齿健身法是怎样的？	(175)
教师熬夜后怎样进行足浴养生？	(176)
离退休教师为何应注意节气、气候的变化？	(177)
何为教师的春季养生要旨？	(178)
教师秋季养生要旨是什么？	(179)
何为教师的冬季养生要旨？	(181)
教师为什么应常梳头发？	(182)
教师养生有哪八戒？	(183)
教师暑假如何养生？	(183)
教师备课、讲课后如何消除疲劳？	(185)

中老年教师防病保健五法是什么?	(187)
适合教师的健身养生灸法是什么?	(188)
适合中老年教师养生益寿的经穴按摩法是怎样的?	(190)
中老年教师为什么要注重保养脾胃?	(191)
适合教师的耳穴按摩健身法包括哪些内容?	(192)
何为教师案头保健法?	(193)
何为离退休教师的书画养生法?	(194)
何为教师的头面健身功法?	(195)
宜于老年教师防老健身的松静气功是怎样的?	(196)
教师怎样注意保养肾气?	(197)
为什么说教师常与学生谈笑有助于健康?	(198)
离退休教师怎样进行精神养生?	(199)
适合中老年教师的少林六通气功的副功怎么练?	(201)
教师如何掌握养生保健平衡术?	(204)
教师养生十二鉴是什么?	(205)
教师如何练内养静功进行自我调节?	(207)
什么是六字诀养生法?	(209)
教师熬夜时如何调节?	(213)
为什么教师要适当参加室外运动?	(214)

第四编 教师营养与饮食

教师的营养与饮食也需要指导吗?	(216)
教师的一日三餐应怎样安排?	(217)
青年教师的饮食营养应注意什么?	(218)
中年教师的饮食营养应注意什么?	(219)
老年教师的饮食营养应注意什么?	(220)
教师怎样通过调节饮食消除疲劳?	(221)
大脑需要哪些营养成分? 教师应多食用哪些健脑食物?	(221)

习惯开夜车的教师如何合理安排膳食?	(222)
有的教师认为长期素食更益于健康,如何看待这种观点?(223)	
常用烹调方法对食物营养素有什么影响?	(224)
死甲鱼能吃吗?	(226)
饮茶有讲究吗?	(226)
牛奶有哪些营养价值?	(228)
肉汤和肉哪个更有营养?	(228)
常喝酸奶有哪些好处?	(229)
饮茶的六大好处指的是什么?	(230)
什么季节进补好?	(231)
维生素能防癌抗癌吗?	(232)
怎样正确认识胆固醇?	(233)
用餐时喝汤好还是喝水好?	(234)
豆浆与豆腐哪个更有营养?	(234)
教师怎样从食物中补充各种营养素?	(235)
脂肪是怎样被人体吸收利用的? 它的功能是什么?	(236)
蛋白质是怎样被人体吸收利用的? 它的功能是什么?	(238)
什么是化无用为有用的吃法?	(239)
脂溶性维生素各有哪些功能和特点?	(240)
各种水溶性维生素有哪些特点和功用?	(241)
教师的饮食长期缺钾有什么危害?	(243)
哪些烹调方法有利于保持蔬菜中的营养?	(244)
教师的膳食营养与近视有什么关系?	(245)
什么叫平衡膳食? 教师为什么要注意膳食平衡?	(246)
教师应怎样看待节食?	(248)
挑食和偏食有哪些危害?	(249)
为什么暴饮暴食会引起急性胰腺炎?	(250)
鸡蛋最突出的营养特点是什么? 哪种吃法好呢?	(251)

烹调前的加工对食物中的营养素也有影响吗?	(252)
教师在家中怎样讲究饮食卫生?	(252)
教师为什么不要边吃饭边看书?	(253)
教师为什么不要常吃补养药品?	(255)
经常在集体灶搭伙的教师如何注意营养问题?	(256)
什么叫饮食的酸碱平衡? 了解它对身体有什么益处? ...	(256)
患胃及十二指肠溃疡的教师怎样利用饮食辅助治疗? ...	(257)
患肝炎和肝硬化的教师怎样利用饮食辅助治疗?	(258)
患胆囊炎和胰腺炎的教师怎样利用饮食辅助治疗?	(259)
患急性肾炎的教师怎样利用饮食辅助治疗?	(259)
教师怎样利用鸡、鸭、鱼、肉等家常食物进补?	(260)
为什么要提倡同桌分餐?	(261)
有哈喇味的油炸方便面还能吃吗?	(262)
教师怎样科学地使用油脂煎炸食品?	(262)
醋在烹调中有哪些妙用?	(263)
自带午餐的教师如何注意营养问题?	(264)
各种动物肉的营养价值有区别吗?	(264)
教师应如何看待“饭前喝汤, 胃肠健康”呢?	(266)
磷酸、植酸和草酸怎样影响营养素的吸收?	(267)
教师食用羊奶有什么好处?	(268)
教师宜食用哪些食物?	(268)
患急慢性气管炎的教师怎样利用食物辅助治疗?	(269)
教师在服用维生素 C 时, 为什么不能吃猪肝?	(270)
酒对营养素代谢及人体健康有什么影响?	(271)
教师怎样吃黄豆才能使其营养价值更高?	(272)
患腹泻的教师怎样利用饮食进行辅助治疗?	(273)
患病的教师应禁忌哪些食物?	(274)
教师在烹调时怎样掌握油温?	(275)

教师怎样合理食用味精?	(276)
药物会影响营养的吸收吗?	(276)
食物会影响药物的疗效吗?	(277)
植物油和动物油哪个营养价值高?	(278)
为什么提倡多食豆制品?	(279)
烹制饭菜时加碱好吗?	(280)
常吃胡萝卜有哪些益处?	(281)
水果中营养的分布是怎样的?	(282)
新鲜蔬菜含有哪些营养物质? 怎样合理地吃新鲜蔬菜?	(283)
蔬菜的颜色与营养有什么关系?	(284)
教师怎样从优化饮食习惯与结构来防癌?	(285)
教师如何选人参?	(286)
教师怎样选用强化食品?	(287)
我国现有的营养饮食方式有什么特点? 教师饮食改革的 重点和策略是什么?	(288)
高压锅蒸煮食物好不好?	(289)
罐头蔬菜有多少营养?	(290)
教师如何科学地饮用牛奶?	(291)
全脂奶粉与鲜奶在营养上有何差别?	(292)
碳水化合物是怎样被人体吸收利用的? 它的功用是什么?	(292)
教师经常食用菇类有什么好处?	(293)
为什么菠菜烧豆腐好?	(295)
更年期女教师的饮食营养应注意什么?	(296)
为什么说药补不如食补?	(297)
食物纤维对人体有哪些好处? 过多食用纤维素好不好?	(298)
无机盐和微量元素是怎样被人体吸收利用的? 它们的功 能如何?	(300)
教师在吃螃蟹时应注意什么?	(301)

什么叫“五味”？它与健康有何关系？	(303)
教师应如何选择保健药膳？	(304)
教师应怎样识别和食用蜂蜜？	(305)
生吃瓜果怎样洗更卫生？	(306)
常磕瓜子有何益处？	(307)
如何鉴别奶类食品？	(308)
如何挑选罐头食品？	(308)
热天如何保存食品？	(309)

第五编 教师常见病及用药常识.....(312)

为什么说慢性咽炎是教师常见病？怎样防治？	(312)
教师患了慢性喉炎如何治疗？	(313)
如何根治教师职业病——嗓音疾患？	(315)
教师怎样进行眼部异物的应急处理？	(317)
青光眼的症状和可能病因有哪些？教师怎样防治青光眼？	(318)
教师怀疑有青光眼时应做哪些检查？	(320)
教师怎样防治复发性口腔溃疡？	(320)
教师患了声带小结和声带息肉怎么办？	(322)
教师如何早期发现疾病？	(323)
教师怎样正确认识疾病，避免对号入座？	(324)
冠心病的临床表现和治疗方法有哪些？	(325)
冠心病的诱发因素和自我监测方法有哪些？	(327)
患冠心病的教师如何安排运动锻炼？	(329)
如何评价心血管疾病的辅助检查？	(330)
教师患了不稳定性心绞痛应注意什么？	(332)
急性心肌梗塞有哪些先兆表现？教师怀疑自己患了心肌梗塞时怎么办？	(332)
处于心肌梗塞恢复期的教师在锻炼前应注意哪些事项？	(333)

假如有教师患了急性心肌梗塞而又不能及时去医院治	
疗, 怎么办?	(334)
教师如何认识心律失常? 为什么不要随意使用抗心律失	
常药?	(335)
患高血压的教师需注意什么? 如何治疗高血压病?	(337)
高血压病各期康复措施有什么不同?	(344)
教师怎样认识降压药的副作用?	(344)
患轻度高血压的教师不需要药物治疗吗?	(346)
患高血压病的教师在治疗中应注意什么?	(346)
教师怎样看血脂报告? 它有什么意义?	(347)
教师如何防治高脂血症?	(348)
患了动脉硬化的教师应如何治疗?	(350)
病毒性心肌炎的临床表现和治疗方法有哪些?	(351)
中老年教师如何预防中风?	(352)
为什么教师易患慢性胃炎? 如何防治?	(355)
教师如何预防溃疡病复发?	(358)
常患便秘的教师可采取哪些治疗措施?	(359)
教师怎样防治痔疮? 有哪些简易疗法?	(362)
为什么教师易患消化性溃疡? 并发症有哪些? 如何防治?	(365)
患胆道疾病的教师怎样注意饮食?	(367)
有的教师把萎缩性胃炎视为癌前病变, 对吗?	(368)
教师感觉腹痛时怎么办?	(368)
经过纤维胃镜检查后的教师如何安排饮食?	(369)
胆石症患者的饮食原则是什么?	(370)
为什么胆囊炎与胆石症也是教师的常见病? 怎样防治?	(371)
教师如何认识肝炎与肝功、两对半化验单的关系?	(373)
患了肝炎的教师为何不能滥用保肝药? 如何保证营养充	
足的饮食?	(375)

患慢性肝炎的教师如何运用医疗体育康复的方法?	(378)
病毒性肝炎有几种类型? 各有哪些临床表现?	(379)
糖尿病的症状和并发症有哪些?	(380)
在哪些情况下教师应重点检查有无糖尿病?	(381)
患糖尿病的教师为什么要自查尿糖? 怎样自查尿糖? ...	(382)
如何掌握口服降糖药的使用方法?	(383)
患糖尿病的教师应如何认识糖尿病的治疗?	(384)
患糖尿病的教师如何把握运动?	(385)
患糖尿病的教师应如何进行饮食控制以配合治疗?	(386)
血尿常见于哪些疾病?	(388)
女教师如何防治尿道综合症?	(389)
教师怎样防治泌尿系统感染?	(390)
教师得了慢性肾炎怎么办?	(392)
慢性肾炎的临床分型及各自的特点是什么?	(394)
患慢性肾炎的教师该怎样锻炼?	(394)
男教师如何防治前列腺炎和前列腺肥大?	(395)
教师患了腰肌劳损怎么办?	(397)
为什么教师易患慢性颈肩痛? 怎样防治?	(398)
教师如何防治落枕?	(399)
教师如何防治腰椎间盘突出症?	(399)
为什么教师易患肩周炎? 有哪些临床表现? 怎样防治? ..	(401)
为什么说颈椎病也是教师常见病? 怎样治疗?	(403)
教师腰痛的自我诊断方法有哪些?	(405)
教师感觉腰痛是否都要拍X光片?	(406)
中老年教师为什么要经常进行防癌检查? 得了癌症后怎 么办?	(407)
经常头痛的教师应如何分析原因, 对症下药?	(413)
怎样进行头痛的自我按摩?	(415)