



高校教师 身心健康指南

郭晋武 汤迪高 主编
武汉大学出版社



高校教师 身心健康指南

张德胜 张德胜 主编

清华大学出版社

高校教师身心健康指南

郭晋武 汤迪高 主编

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校教师身心健康指南/郭晋武, 汤迪高主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2000. 10

ISBN 7-307-03059-4

I. 高… II. ①郭… ②汤… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38219 号

责任编辑: 沈建英 责任校对: 黄添生 版式设计: 支 笛

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.whu.edu.cn)

发行: 新华书店湖北发行所

印刷: 武汉市新华印刷厂

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.75 字数: 250 千字

版次: 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03059-4/R·60 定价: 12.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题者, 请与当地图书销售部门联系调换。

主编 郭晋武 汤迪高

编委 (以姓氏笔画为序)

向 阳 (武汉水利电力大学)

李 斌 (华中理工大学)

李维今 (武汉测绘科技大学)

汤迪高 (武汉大学)

郭晋武 (武汉大学)

曾祥生 (武汉大学)

作者 (以姓氏笔画为序)

王 燕 王埃胜 刘 虹

李 斌 汤迪高 吴家馨

赵 虹 周 毅 武 兵

郭艳荷 郭晋武 张 桦

张习琳 段 葵 徐连根

曾祥生 熊 伟 戴伟民

前 言

高校教师长年处在教学科研第一线 and 紧张繁忙、充满竞争的工作学习环境之中,高强度的工作生活方式,使他们的生活缺乏规律,经常为备课或科研任务而开夜车,缺少身体锻炼,从而给他们的身心健康带来难以挽回的损失。据统计,我国知识分子的平均寿命比全国人口的平均寿命要短,尤其是在各高校内一些中青年骨干教师英年早逝,年轻的仅三四十岁。调查结果也表明,高校教师的身心健康状况不容乐观,某些慢性非传染性疾病的患病率较高,发生的心理问题也较多。究其原因主要是其个人缺乏必要的身心健康知识,自我保健意识较差,没有养成科学、合理、健康的生活方式和习惯。

健康好比是银行,需要收支平衡。自我保健好比是一种健康储蓄,工作学习好比是支出,如果不顾储蓄的多少,一味地要求支出,势必导致收支不平衡,必然会损害身心健康。

那么,如何才能使我们广大高校教师保持和增进个人的身心健康呢?我们认为,最重要的是让他们都能掌握一些必要的健康知识,提高个人的自我保健意识,从而自觉地养成科学、合理、健康的生活方式和习惯。只有这样,才能真正做到无病早防、有病早治、身心并重、健康长寿。为此,我们特组织有关人员编写了本书,献给高校所有的教师和科研人员。

本书编写人员分别由武汉大学、华中理工大学、武汉测绘科技

大学、武汉水利电力大学等高校有丰富经验的医务人员担任。由于时间仓促,水平所限,错误在所难免,殷切期望大家不吝指正。

编 者

2000 年 6 月

目 录

前 言	(1)
第一章 健康新概念	(1)
第一节 健康——意味着什么	(1)
第二节 当代高校教师的健康状况	(3)
第三节 如何保持和增进健康	(6)
第二章 人格与健康	(12)
第一节 人格的形成和发展	(12)
第二节 人格与健康	(15)
第三节 了解自己，完善自我	(20)
第三章 情绪与健康	(27)
第一节 情绪的生理反应	(27)
第二节 情绪与健康	(29)
第三节 情绪的控制与调节	(33)
第四章 紧张、压力与健康	(38)
第一节 紧张和压力的来源与应激	(38)
第二节 紧张和压力对身心健康的影响	(42)
第三节 如何正确对待紧张和压力	(48)

第五章 维护自己的心理健康	(54)
第一节 心理卫生与心理健康	(54)
第二节 维护自己的心理健康	(58)
第三节 心理问题的预防与自我调适	(64)
第四节 心理测量	(68)
第五节 如何选用心理疗法	(73)
 第六章 用脑、睡眠、运动与健康	 (77)
第一节 用脑卫生	(77)
第二节 睡眠与健康	(84)
第三节 运动与健康	(95)
 第七章 饮食营养与健康	 (104)
第一节 食物的消化与吸收	(104)
第二节 人体需要的营养素和保持营养均衡	(105)
第三节 控制体重	(110)
第四节 饮食卫生	(112)
 第八章 性与健康	 (115)
第一节 性心理与性变态	(115)
第二节 性卫生与性功能障碍	(119)
第三节 常见性病防治	(129)
 第九章 常见疾病防治	 (132)
第一节 心血管疾病	(132)
第二节 癌症	(145)
第三节 糖尿病	(149)
第四节 感冒的防治	(152)
第五节 病毒性肝炎	(154)

第六节 颈椎病	(161)
第十章 常见症状的自我处理	(168)
第一节 发热	(168)
第二节 咳嗽	(171)
第三节 咽喉和食道异物	(174)
第四节 咽喉疼痛	(176)
第五节 鼻出血	(179)
第六节 头痛	(181)
第七节 肌肉与关节痛	(185)
第八节 腰背痛	(189)
第九节 胸痛	(191)
第十节 气急	(194)
第十一节 心悸	(197)
第十二节 恶心、呕吐与腹泻	(199)
第十三节 急性腹痛	(203)
第十一章 紧急情况的自我救护	(207)
第一节 切割伤	(207)
第二节 擦伤	(208)
第三节 动物咬伤	(208)
第四节 关节扭伤	(211)
第五节 骨折	(211)
第六节 头颅外伤	(213)
第七节 烧烫伤	(214)
第八节 毒虫咬伤	(215)
第九节 中毒	(217)
第十节 急性一氧化碳中毒	(219)
第十一节 心跳呼吸骤停与心肺复苏	(220)

第十二章	家庭护理	(226)
第一节	家庭护理基本知识.....	(226)
第二节	长期卧床病人的护理.....	(231)
第三节	传染病人的护理.....	(234)
第十三章	自我保健	(238)
第一节	自我保健——你能够做些什么.....	(238)
第二节	定期体检——了解和维护自己健康状况 的重要手段.....	(243)
第三节	预防接种.....	(245)
第十四章	用药常识	(250)
第一节	药物的不良反应.....	(251)
第二节	影响药物作用的因素.....	(254)
第三节	药品使用说明书中的常识.....	(259)
第四节	自行用药时的注意事项.....	(262)
第五节	常用中药知识.....	(265)
第十五章	化验、检查中的常识	(270)
第一节	各种检查前的准备.....	(270)
第二节	报告单里的学问.....	(274)
第三节	阅读报告单时应注意的问题.....	(277)
第十六章	正确面对衰老与死亡	(280)
第一节	你的寿命有多长.....	(281)
第二节	人过四十就开始变老了吗?.....	(283)
第三节	步入老年.....	(285)
附录		(294)

第一章 健康新概念

随着现代科学技术的不断发展，人民生活水平的提高及医疗条件的改善，人们的平均寿命在延长，现代人比以往任何时候都更注重健康。正如第 36 届联合国大会所提出的：健康是人类的基本权利，卫生服务的重点应从城市转向农村，应从重视高技术治疗转向普及预防保健；努力提高居民的文化教育水平、营养水平和生活水平；打破卫生事业狭隘的部门封闭状态，要求社会各部门积极参与实现“人人健康”的全球战略目标。

要健康就必须具有和掌握一定的卫生科学知识，从而破除对健康的无知和愚昧，实行符合健康要求的生活方式和行为，以增进人们的身心健康水平，提高工作能力和生活质量，使人们更好地享受美满幸福的生活。只有当人们有了健康的要求，并掌握了必要的卫生科学知识，才会自觉地同自己的不利于健康及不卫生的生活习惯作斗争，同各种危害健康的因素作斗争，从而保持和增进个人的身心健康。例如美国疾病防治中心就建议美国全国人民养成“不吸烟、少饮酒、合理饮食、经常锻炼”这四项有益于健康的习惯，这样就可以普遍增寿 10 年。

第一节 健康——意味着什么

“健康”（Health）一词在几百年前的古代英语中有“强壮（Hale）”、“结实（Sound）”和“完整（Whole）”之意。因此，也就是说，健康历来就被人们看做是一种强健、完满的状态，而不

是像有些人认为的“健康就是没病”。这是因为当一个人在主观上感觉良好或未被医生检查出有任何疾病时，也并不能表明他处于健康的状态。有资料表明，在非致命性的原发性心衰患者中，有 1/4 是自己未觉察到或是未被医生检查出来的，有的甚至完全没有痛苦的感觉或未引起任何注意，但在 5 年内有 1/3 可复发，且其中有一半是致命性的。其次，体格健壮也并不能与健康划等号，如获得世界冠军的运动员，大都具有强健的体魄，但他也可能因受到流感的侵袭而处于不健康的状态，更有一些运动员会猝然死去（如美国女飞人乔伊纳等）。因此，健康不仅仅是生物及医学上的一个重要概念，而且还是心理学、社会学，甚至哲学上的概念。

一、健康的消极定义——健康的误区

许多人认为，“健康就是没有疾病”，这实际上是健康的一种消极定义。有关专家指出，健康与没有感染不是同义语，因为尽管某一个人的外表看起来很健康，但常常会感染潜在的有害健康的因子。例如，体内的外源性或内源性的潜在毒素，假如被解毒或很快排出，可以不引起明显反应，甚至癌症也可以在某些人的身上处于沉静状态好几个月至好几年。又如一个人的身体非常强壮，对各种传染病有较强的抵抗力，但他却终日忧心忡忡，抑郁不安，甚至有自杀的企图，这恐怕很难说他是“健康”的。因此，健康的消极定义已不能适应现代健康学的发展，人们已经开始逐步接受和采纳世界卫生组织（WHO）提出的健康定义。

二、健康的新概念

世界卫生组织于 1948 年在其宪章序言中指出：“健康不仅是没有疾病，而且是个体在身体上、精神上、社会上的完满状态。”1978 年 9 月，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》又对健康的定义作了重申，提出“健康不仅是没有疾病及体质虚

弱，而且是身心健康、社会生活幸福的完满状态”。这一定义的积极意义就在于，把健康不仅仅是看做没有疾病和身体虚弱，而且还包括心理和社会生活的良好状态。最近，世界卫生组织还进一步提出有关健康的 10 条标准，即：

1. 精力充沛，对所担负的繁重工作和日常生活不感到过分紧张疲劳。
2. 乐观、积极，勇于承担责任。
3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，适应环境能力良好。
5. 能抵抗一般性感冒等传染病。
6. 体重适当，身体匀称。
7. 反应敏锐，眼睛明亮。
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，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

总之，健康的概念及定义是由不同历史阶段的科学发展和社会进步所决定的，而随着现代科学的发展及社会的进步，人们对健康的认识必将更为确切，更符合健康的内在规律。

第二节 当代高校教师的健康状况

前不久，《光明日报》刊登的一篇题为《知识分子英年早逝提醒人们——自我保健不应忽视》的文章引起人们的广泛注意。该文提出的一个主要问题就是：在人们生活水平普遍提高的今天，我国知识分子的平均寿命比全国人口的平均寿命要短。如中关村地区知识分子的平均寿命已由 10 年前的 58.5 岁下降到现在的 53.3 岁，比同期的全国人口平均寿命（72 岁）少了近 20 岁。尤其是南京某大学在不到一个月的时间里，接连有 5 位中青年骨

干教师英年早逝,年纪小的仅43岁,最大的也不过64岁,其结论为:制约知识分子健康的主要因素已从前些年的上有老、下有小和经济拮据,转变为个人自我保健意识差,缺乏科学、合理、健康的生活方式和习惯。

一、教师的身体健康状况

据调查,各年龄段教师所患的前15种疾病的患病率分别为:

(一) 30~39岁年龄段

30~39岁:慢性咽炎(27.9%)、痔疮(21.4%)、口腔溃疡(19.2%)、胃炎(18.5%)、鼻炎(17.6%)、贫血(17.1%)、牙病(16.0%)、神经衰弱(15.5%)、腰肌劳损(14.0%)、慢性支气管炎(11.7%)、肩周炎(11.2%)、心律失常(9.9%)、颈椎病(8.5%)、风湿性关节炎(8.2%)、胃溃疡(6.8%)。

(二) 40~49岁年龄段

40~49岁:慢性咽炎(36.5%)、痔疮(31.9%)、肩周炎(26.3%)、神经衰弱(22.4%)、胃炎(21.3%)、牙病(20.8%)、腰肌劳损(20.5%)、慢性支气管炎(19.3%)、颈椎病(18.7%)、贫血(17.8%)、鼻炎(15.8%)、风湿性关节炎(14.7%)、口腔溃疡(12.4%)、心律失常(12.2%)、高血压(11.0%)。

(三) 50岁以上年龄段

50岁及50岁以上:痔疮(34.0%)、肩周炎(32.4%)、慢性咽炎(29.9%)、牙病(25.7%)、慢性支气管炎(23.8%)、神经衰弱(21.1%)、腰肌劳损(20.6%)、胃炎(20.1%)、颈椎病(19.8%)、风湿性关节炎(18.4%)、高血压(17.3%)、鼻炎(14.5%)、心律失常(14.2%)、胆囊炎(12.3%)、贫血(12.2%)。

此外,教师中常见的身体健康问题还有:视力不良、沙眼、高血脂等病症。

在湖北省高校1971~1990年间教职工死因的回顾性调查中,高校教职工的前五位死因分别为恶性肿瘤(37.4%)、脑血管病

(16.9%)、心血管病(16.6%)、传染病(6.5%)和猝死(4.7%)。死亡年龄在40~59岁之间者约占总死亡人数的一半(49.1%)。

二、教师的心理健康状况

根据我们对高校教师的心理健康问题进行的调查和研究结果,提示教师中心理问题的发生率较高,约占总数的15%~20%左右,情况不容乐观。教师中有自杀心理的约占总数的5.1%,严重心理失衡及自杀的发生也有逐步上升的趋势。

教师中常见的心理问题主要有:神经衰弱(20%)、强迫(18.8%)、躯体化(16.6%)、其他心身症状(13.8%)、敌意(11.4%)、抑郁(11.2%)、偏执(10.4%)、人际敏感(9.9%)及焦虑(6.3%)等。

尤其值得注意的是,女教师的心理问题多于男教师。例如:躯体化(女性为20.0%、男性13.2%),其他心身症状(女性14.3%、男性13.8%),敌意(女性13.4%、男性9.5%),抑郁(女性12.9%、男性9.5%),人际敏感(女性11.3%、男性8.7%)及焦虑(女性7.6%、男性5.1%),总评女性8.4%、男性6.0%。

影响教师心理健康的主要因素为:学术压力过大、工作负担重、家庭问题、经济问题、人际关系、婚姻及性问题、身体患病及住房条件差等。

三、教师的生活方式和行为问题

我们的调查资料表明,教师的生活方式和行为问题主要有如下几点:

第一,饮食与营养:随着生活水平的提高,大部分教师经常吃高脂肪食物,致使血脂升高;饮食口味偏咸,食盐量摄入过多,这常常是引起血压高的一个重要原因;糖的摄入量增加,例如最近在体检时发现一位中年高级知识分子患有糖尿病,经了解其平常喜欢喝浓度很高的白糖水,这可能是其患糖尿病的一个主

要原因。

第二,烟酒嗜好:教师中吸烟者占24.1%,其中主要为男性,大部分每天都要吸烟10支以上;经常喝酒者占调查总数的16%,尤以男性居多。

第三,体育锻炼:经常参加体育锻炼的教师很少(只有30%左右),而经常参加较为剧烈的体育运动者就更少。

第四,生活规律:教师常常为备课、写学术论文或专著等而熬到深夜,紧张时甚至彻夜不眠,生活规律也全被打乱,这种违反正常生物节律的生活,日久必然会影响身心健康。

总之,教师由于缺乏足够的自我保健能力和卫生防病知识,身心健康状况欠佳。

第三节 如何保持和增进健康

健康与疾病是两个相对的概念,但可以把它看做是一个连续的统一体,在这个统一体的一端是健康的最佳状态,而另一端则是疾病及死亡。每个人都处在这两端之间的某个位置,但每时每刻又因为各种对健康产生影响的因素的不断变化而发生着改变。也就是说,每个人都可以采取有益于健康的方法和措施来向健康的一端发展,但也可能因为一些不利于健康的生活方式及行为等因素的影响而诱发疾病或早亡。因此,了解影响健康的各种因素,掌握必要的卫生防病知识,对于保持和增进健康是十分必要的。

一、健康与疾病模式的改变

据调查,我国的前三位死亡原因顺序依次为心脏病、脑血管病、恶性肿瘤,这与一些西方发达国家的死亡原因顺序已十分接近。在这三类疾病中,生活方式和行为则是首要的危险因素(所占比分别为45.7%、43.3%和43.6%),其次才是生物学因素