

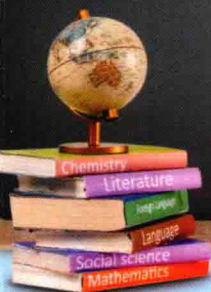
TEACHERS NEED
TO BE HEALTHY.
LOOKING AT THIS IS ENOUGH



教师要健康， 看这本就够了

专业医师+公共营养师，
专为中国教师定制的保健百科全书

胡维勤 主编



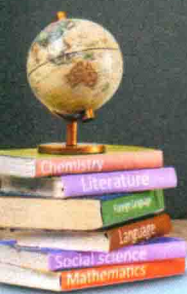
精美图文，详细解析
多种天然疗法，内调外治
纠正错误观念，
提供正确保健指引
让你轻松告别教师职业病，
由内而外焕发健康神采！





教师要健康， 看这本就够了

胡维勤 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

教师要健康, 看这本就够了 / 胡维勤主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5388-9241-3

I. ①教… II. ①胡… III. ①教师-保健 IV.

① G478.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092990 号

教师要健康, 看这本就够了

JIAOSHI YAO JIANKANG, KAN ZHE BEN JIU GOULE

主 编 胡维勤

责任编辑 回 博

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 100 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9241-3

定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PART 1

谁偷走了教师的健康

1. 教师与“亚健康”
2. 来自讲台与办公室的“伤”

002

006



PART 2

用心教书，更要用心吃饭

1. 教师需要哪些营养素
2. 饮食搭配也要讲科学
3. 饮食习惯动些“小心思”
4. 减压食谱：缓解紧张情绪
5. 精力食谱：消除身体疲劳
6. 健脑食谱：增强大脑功能
7. 清热食谱：缓解咽喉疼痛
8. 清肺食谱：抵御粉尘侵害

008

014

018

024

028

032

036

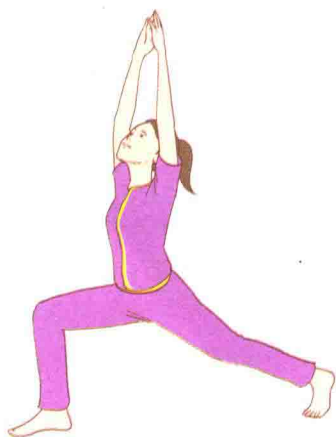
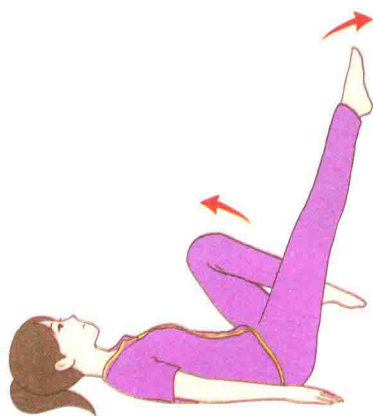
040



PART 3

工作再忙，也别忽略运动

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 适合教师的运动方法 | 044 |
| 2. 慎选时间地点，预防运动损伤 | 045 |
| 3. 散步也要讲究科学 | 046 |
| 4. 快走是有益全身的运动 | 047 |
| 5. 坚持慢跑，健康从脚下开始 | 048 |
| 6. 周末骑行放松，安全知识要牢记 | 050 |
| 7. 游泳既减压，又增强心肺功能 | 052 |
| 8. 登山有助身心健康，让身体吸饱氧 | 053 |
| 9. 抽空做几个伸展操，健身又瘦身 | 054 |
| 10. 办公室减压操，教师的必学“技能” | 056 |
| 11. 老教师不妨学学太极拳 | 058 |



PART 4

好习惯，坚持下去就是健康

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 多做自我保健的“小动作” | 060 |
| 2. 保护嗓子的“四大保健法” | 068 |
| 3. 无论课程多繁忙，切勿“憋尿” | 069 |
| 4. 伏案备课批作业，千万别跷“二郎腿” | 070 |
| 5. 6招找回丢失的睡眠 | 071 |
| 6. 肺部保健的“静坐呼吸法” | 072 |
| 7. 每天做一次眼保健操 | 073 |
| 8. 6个动作防治神经衰弱 | 074 |
| 9. 偏头疼来袭，教你快速缓解 | 075 |
| 10. 经常按按这些“对症穴” | 076 |



PART 5

好环境，为健康保驾护航

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 作为教师，必须了解的环境隐患 | 078 |
| 2. 粉笔灰虽小危害大 | 079 |
| 3. 给教室勤通风 | 080 |
| 4. 实验室中有哪些污染 | 081 |
| 5. 教师如何应对“二手烟” | 082 |
| 6. 小妙招“挡”住电脑辐射 | 083 |
| 7. 当心办公室“空调综合征” | 084 |
| 8. 办公桌上放束鲜花好处多 | 085 |
| 9. 别让常用电器成为“隐形杀手” | 086 |
| 10. 生活方式不当可能诱发疾病 | 087 |
| 11. 收看电视也有健康学问 | 088 |



PART 6

教师常见病，都能科学防治

颈椎病	090
肩周炎	094
腰椎间盘突出	098
慢性咽炎	102
过敏性鼻炎	106
胃病	110
下肢静脉曲张	114
冠心病	118
高血压	122
糖尿病	126
脂肪肝	130
骨质疏松	134
痔疮	138



PART 7

勤做心理排毒，工作也是幸福

1. 教师是心理问题的“高危人群”	142
2. 保持心情舒畅有秘诀	143
3. 充足的睡眠是良好心理的保障	144
4. 淡定面对“评职称”	145
5. 让愤怒不“爆发”的简单招数	146
6. 缓解压力，方法总比问题多	147
7. 离退休教师如何远离“焦虑症”	154



PART 1



谁偷走了教师的健康

健康是人们最关心的问题，特别是教师，由于工作紧张且繁忙，工作环境充满竞争，工作量也较大，影响了身体健康。这种现状使得其健康状况呈逐渐下降的趋势，十分让人担忧。

1 教师与“亚健康”

健康是现在人们最关心的问题，特别是在教育系统，由于教师工作紧张且繁忙，工作环境也存在竞争，工作量不断增加，这使得其健康状态呈现下降的趋势，令人担忧。

健康的定义

老师们每当到节假日、生日的时候，总会收到祝福的短信，如“亲爱的老师，祝您身体健康，万事如意”。从这些短信内容不难看出，健康已经成为当今的主流话题，健康的祝愿也成为如今最美好的祝愿之一。健康的定义究竟是什么呢？

“健康,就是指一个人在身体、精神和社会环境等各方面都处于良好的状态。”

从上面的定义来看，健康不仅仅是从前我们认为的身体的层面了，还有心理、精神，甚至社会层面。由此看来，现代人的健康内容包括躯体的健康、心理的健康、心灵的健康、社会的健康、智力的健康、道德的健康、环境的健康等。

01

身体主要脏器无疾病，
体态良好，体形匀称，
身体各系统具有良好
的生理功能。

具备正常的身体活动
和劳动能力。

02

03

对疾病有着比较强的
抵抗能力，对环境的
变化有比较强的适应
能力。

心理健康，有比较强的
社会适应能力，遵守普
遍的社会道德。健康不
仅是人的基本权利，也
是第一笔财富。

04

健康

● 教师的健康标准

做教师十分不容易，特别是做一个身体健康的教师。教师健康的标准来源于两个方面，分别是生理和心理。我们先来看看教师的生理健康标准。

- ◆ 头发干净，富有光泽，无头屑。
- ◆ 牙齿洁白，无龋齿且无缺损，没有疼痛感；牙龈颜色正常，没有出血症状。
- ◆ 皮肤有弹性，肌肉放松，走路步态轻松有力。
- ◆ 体重正常，身体比例协调。
- ◆ 能够正常应对日常工作和生活的压力，不会过分感到紧张和疲劳。
- ◆ 有充足的休息时间，睡眠质量佳。

心理健康是指保持内部心理状态的平衡及内部心理活动与外部世界的协调。下面我们就给教师们具体分析一下，达到哪些标准才可以称为心理健康。

- ◆ 具有积极乐观的情绪状态。
- ◆ 建立良好的人际关系。
- ◆ 学会心理调适。
- ◆ 采取自我防御的方法。
- ◆ 积极改善教育环境。
- ◆ 教学活动不断创新。



🔵 什么是“亚健康”

“亚健康”是人体健康状态的一种说法，一般来说是指身体介于健康与疾病中间的一种状态。身体虽无器官质变，但是却表现出活力明显下降，生理功能和代谢过程呈现不同程度减退状态，表现为不完全健康，又没有达到疾病的边缘。

正处于“亚健康”状态的人虽还没有患病，但是已经被警示存在患病危险，很大程度上具有某种慢性非传染性疾病的病前状态，有发生某些疾病的高危倾向。这类人群普遍存在着靠近疾病水平，以及免疫力偏低的体质，承担着心理上面的高负荷，在各种生理或心理问题的不良影响下容易患病，严重者还可危及生命。

国外称“亚健康”状态为“身体第三状态”或“灰色状态”，国内有学者将正处在这种状态的人称为“半健康人”。近来，广东有关部门调查表明，广东高校教师大约有 70% 处于“亚健康”状态。



● “亚健康”自我测评

你可以根据下面列出来的状况，测试一下自己是不是有“亚健康”或是“亚健康”到了什么程度。

感到情绪有点抑郁，会对着窗外发呆。 (5分)

昨天想好的一件事，今天怎么也想不起来，且这些天来，常常会出现此种情况。 (10分)

工作效率降低，上司已经明确对你表示不满意。 (8分)

不想面对同事和上司，有自我封闭的倾向。 (8分)

害怕走进办公室，觉得工作令人厌烦。 (8分)

工作情绪没有办法提升，最觉得不可思议的：莫名其妙的火气很大，但又无法集中精力发作。 (8分)

工作1个小时后，就会感到身体十分疲倦，胸闷气短。 (10分)

盼望早早地离开办公室，就想着能够回家，躺在床上休息片刻。 (8分)

一日三餐，进餐量减少，排除天气因素外，除非是饭菜很符合自己的口味，否则也是常常没有食欲。 (7分)

早上起床时，发现有大量的头发丝掉落。 (8分)

晚上时常睡不着觉，即使睡着了，又总是处于做梦的状态，睡眠质量十分糟糕。 (10分)

体重有比较明显的下降，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。 (10分)

总结：

如果你的累积总分超过30分，就说明健康已经敲响了警钟；如果累积总分超过50分，就需要反思一下你的生活状态，加强锻炼并改善营养搭配等；如果累积总分超过80分，赶紧去医院寻求医生，给自己放个长假，调整心理问题。



2 来自讲台与办公室的“伤”

教师的工作量一般都很大，日出千言，其气必伤，加上长期站着或伏案工作，很多教师患有咽炎、腰椎间盘突出。每天面对几十个孩子，生气、着急、上火都是不可避免的，出现这些现象，教师们应该如何面对呢？大家可以根据自己的情况，参考下面的方式应对。

| 长期讲课：伤气 |

教师平时说话多，很伤害身体的气血，可以多进行有氧运动，另外也可以服用补气血的药物来进行调理，增强体质和抵抗力。

| 长久站立：伤腰伤骨 |

对于教师来说，长期采用站姿、坐姿或双腿交叉等姿势，能够造成腰部疲劳，容易引起或加剧筋骨伤害。为了避免伤腰伤骨，最好每站立半小时坐下来休息几分钟。

| 伏案备课：伤颈椎 |

教师如果工作了一天时间，颈椎已经非常累了，晚上回家后，尽量不要在这种过于疲劳的状态下继续工作；应保证充足的睡眠，以缓解这一天颈部的疲劳；要调整好睡觉的姿势，选用高度合适的枕头。

| 吸粉笔灰：伤咽伤肺 |

教师上课时应该注意发声的方法，不要过度使用嗓子，平时要多喝水润喉；另外还要注意个人的生活习惯，戒烟戒酒，避免辛辣、过冷过热等刺激性很强的食物；可考虑推广白板书写，擦黑板时尽可能远离，减少粉尘吸入。

| 批改作业：伤眼伤肝 |

教师在批改作业时，需要高度集中思想，目不转睛。眼睛不仅仅是靠肝来提供营养的，五脏六腑最精华的物质都可用来滋养眼睛。所以，教师在批改作业的时候，要注意批改一个小时就休息几分钟。

| 熬夜操心：伤神 |

教师最好别熬夜，如果真的要熬夜，那么吃点维生素片。熬夜是一个脱水的过程，需补充水分，薄荷与黄瓜压榨的饮料可以提神醒脑。一周最多熬夜3次，因为熬夜过多伤神上火。

PART 2⁺⁺



用心教书，更要用心吃饭

教师每天孜孜不倦地传道授业，工作艰辛可想而知！教学工作时间比较久的教师经常会有各种不适。所以，教师在用心教书的同时更要用心呵护自己，只有拥有健康的身体才能将教书育人工作开展得更为顺利。接下来，让我们从最简单的日常饮食开始，告诉您如何正确吃饭，防病治病。



1

教师需要哪些营养素

教师是辛勤的园丁，为培育好每一位学生，他们可谓劳心劳力，白天在讲台上挥汗如雨，晚上又要在灯光下批阅作业。长期的工作压力容易让他们身心疲惫，此时营养的有效补充对健康非常重要。

▶ “三大营养素”为工作提供热能

犹如机器运转需要燃料一样，人体的各种活动，如血液循环、心脏跳动、胃肠消化和排泄等也都需要食物供给的热能来维持。

食物中产热的养分主要是碳水化合物、脂肪和蛋白质。每克纯碳水化合物能供给热量 4 千卡（1 千卡 $\approx$ 4.186 千焦）；每克纯脂肪可供给热量 9 千卡；每克纯蛋白质可供给热量 4 千卡。碳水化合物、脂肪、蛋白质均能为机体提供热能，称为热能营养素。

当热能营养素提供的总热能与机体消耗的能量平衡时，三种热能营养素的摄入量的比例为 6.5 : 1 : 0.7，分别给机体提供的热量为碳水化合物占 60%~70%、脂肪占 20%~25%、蛋白质占 10%~15%，各自的特殊作用得到发挥并相互起到促进和保护作用，这种总热能平衡、热能比例（或热能营养素摄入量的比例）也平衡的情况称为热能营养素构成平衡。热能营养素供给过多，将引起肥胖、高血脂和心脏病；过少会造成营养不良，同样可诱发多种疾病，如贫血、结核、癌症等。

▶ 维生素促进新陈代谢

维生素是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。维生素在体内的含量很少，但在人体生长、代谢、发育过程中却发挥着重要的作用。如果长期缺乏某种维生素，就会引起生理功能障碍而发生某种疾病。

01

维生素 A

维生素 A 能增强免疫系统功能，帮助细胞再生，保护细胞免受能够引起多种疾病的自由基的侵害。它能使呼吸道、口腔、胃和肠道等器官的黏膜不受损害，对教师常见的咽喉不适有较好的防治效果。人体每天对维生素 A 的需求量大概为 0.8 毫克。维生素 A 主要存在于动物肝脏及血液、鳗鱼、胡萝卜等食物中。

02

烟酸

烟酸即维生素 B₃，是 B 族维生素中人体需要量最多的。它不但是维持消化系统健康的重要营养素，也是性激素合成不可缺少的物质。对工作压力比较大的教师来说，烟酸有维系神经系统健康和脑机能正常运作的功效，所以更加不可以忽视。一般建议成人每日摄取量为 13~19 毫克，烟酸的主要食物来源有全麦制品、糙米、绿豆、芝麻、花生、香菇、紫菜、鸡肉等。

03

维生素 C

维生素 C 能够捕获自由基，预防癌症、动脉粥样硬化、风湿病等疾病，提高人体的灭菌能力和解毒能力，促使脑细胞得到营养补充，从而使脑力好转、智力提高，服用大剂量维生素 C 对预防感冒和抗癌也有一定作用。此外，它还能提高免疫力，对皮肤、牙龈和神经也有好处。人体本身不能合成维生素 C，必须从食物中摄取，每天多吃水果和蔬菜基本上能满足人体对维生素 C 的需要。

04

维生素 D

维生素 D 又称钙化醇，具有抗佝偻病的作用，在动物的肝、奶及鸡蛋黄中含量较多，尤以鱼肝油含量最丰富。维生素 D 能够帮助人体吸收磷和钙，是造骨的必需原料，对老师常见的骨质疏松、腰膝酸软等症具有很好的防治作用。

05

维生素 E

维生素 E 能抵抗自由基的侵害，预防心肌梗死，成人每天摄入 50 毫克的维生素 E 即可满足需要，其主要存在于蔬菜、豆类之中。

► 矿物质助你精力充沛

矿物质是人体内无机物的总称，是人体必需的元素。矿物质是无法自身产生、合成的，人体每天矿物质的摄取量也是基本确定的，但也因年龄、性别、身体状况、环境、工作情况等因素而有所不同。

钙是骨骼、牙齿及软组织的重要成分

缺钙易得佝偻病、骨质疏松症、心血管病等。人体缺钙现象比较普遍，补钙最关键的是人体能否吸收，能否沉积于骨组织内。矿泉水中钙、镁含量较多，而且钙、镁含量比例相当，易被人体小肠吸收，进入细胞外液，并沉积于骨组织内。因此，含钙矿泉水是人体钙的一种来源。人体每天需摄入钙 1100 毫克左右。钙的主要来源还有奶与奶制品、小虾皮、海带、豆和豆制品、各种瓜子、芝麻酱和蔬菜等。



铁是人体血液中运输和交换氧所需的成分

铁参与血红蛋白、细胞色素及各种酶的合成。人体缺铁会发生小细胞性贫血、免疫功能下降和新陈代谢紊乱等。人体每日需摄入铁 15 毫克左右，铁的主要来源有动物肝脏、畜禽肉类、鱼类等。

锌是核酸和蛋白质合成的要素，参与多种酶的合成

锌能增强机体免疫力、性功能和创伤组织的再生能力，使受伤和手术部位愈合加快；能使皮肤更健美，使人变得更聪明；还能改善味觉，增强食欲。锌被誉为“生命的火花”“智慧元素”。人体每日需摄入锌 14.5 毫克左右，锌的主要来源有牡蛎、畜禽的肉及肝脏、蛋、鱼、豆类、谷类等。

碘是甲状腺的重要组成部分

碘具有促进蛋白合成、活化多种酶、调节能量转换、加速生长发育、促进伤口愈合、保持正常新陈代谢等重要的生理作用。人体缺碘则会导致甲状腺肿大、发育停滞、痴呆等症状。人体每日需摄入碘 0.2 毫克左右，碘的主要来源有海带、紫菜、淡菜、海参等。