

教师保健养生手册

上卷

中国物价出版社

教师保健养生手册

上 卷

主编 李达昌

中 国 物 价 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

教师保健养生手册/李达昌主编 - 北京:中国物价出版社,1999.5

ISBN 7-80070-989-2

I.教… II.李… III.教师-保健-手册 IV.G451-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999) 第 11390 号

教师保健养生手册

李达昌 主编

*

中国物价出版社出版发行

新华书店 经销

北京顺义后沙峪印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 120 印张 2199 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000 套

ISBN 7-80070-989-2/Z·39

定价:560 元

国将兴，必贵师而重傅，贵师而重傅，则法度存；国将衰，必贱师而轻傅，贱师而轻傅，则法度坏。

——荀子

以自然之道，养自然之生，人体欲得劳动，但不当使其极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。

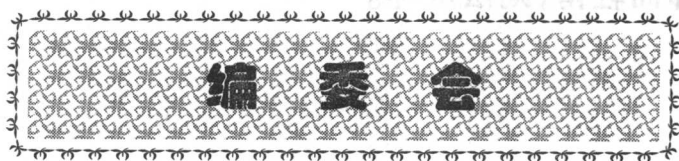
——华佗

远思强健伤人，忧愤悲哀伤人，喜乐过度伤人，愤怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不变伤人。

——《养性延命录·杂诫》

心中没有忧乐，是至德；通达而情绪不变，是至静；嗜欲不沾身，是至虚；无所爱憎，是至平；不因外物而散失神气，是至粹。能做到这五条，就和神明相通了。

——《淮南子·原道训》



主 编 李达昌

副主编 胡志高 秦 锐

编委会 (排名不分先后)

陈献东 董沁瑶 桂守才 回振宏

丁淑华 王应兰 申俊龙 冯全服

严道南 李铁君 汪建民 张传儒

张前德 陈东瑜 惠凌峰 贾美全

李韵奕 梁晓云 刘立德 刘立明

吕晓莲 裴娣娜 郝达富 莫 惠

王晓维 王 融 刘亚捷 李哲夫

李 湛 李燕云 孟庆联 张继英

周王河 杨淑华 含 辛 宋玉华

晓 理 董淑华 杨中华

总策划 北京唯楚达文化

前 言

教育是立国之本,是百年大计。中国在 21 世纪教育要达到世界发达国家水平,教师是重要因素。

人才培养的关键是教师。“致天下之治者在人才,成天下之才者在教化。”一定程度上,教师维系着国家下个世纪的命运,维系着民族的希望。战国时期著名的思想家荀子曾言:“国将兴,必贵师而重傅,贵师而重傅,则法度存;国将衰,必贱师而轻傅,贱师而轻傅,则法度坏。”把教师的社会地位沉浮与国家兴衰紧密联系,相提并论,足见身为人师的教师地位的尊崇。

中国教师能否肩挑起新世纪的重担?这除了要求教师具备渊博的知识和很高的专业技能外,身体素质也是重要因素。这是因为,教师的身心健康与否,直接关系到繁重的教学任务能否完成,制定的培养目标能否实现。由于教师工作十分复杂、艰辛,加之许多教师不了解保健养生之道,我国教师的身体状况一直不尽如人意。据调查,我国教师的职业病、常见病的发病率一直居高不下,如肿瘤、高血压、冠心病、溃疡病、神经衰弱等疾病,已严重损害着教师的身心健康,影响着教育事业的发展。保护教师的身体健康已刻不容缓。除了政府给以关怀外,广大教师自己也要做到有效地预防和治疗自身疾病,促进身心健康,达到延年益寿的目的,提高工作、生活质量。因此,教师了解掌握一些养生保健知识是十分重要的,也是必要的。

为国家计,为民族计,为教师计,我们编委会决定编辑一部有关教师保健的大型图书——《教师保健养生手册》。我们从酝酿、组稿

到付梓出版此书,历经三载,二易其稿,终于在世纪末完成了这部约200万字的宏篇巨著。深感欣慰之余,又不胜惶恐。

本书分职业保健、养生保健、心理保健、情趣保健、健脑益智、饮食起居、运动保健、医疗保健共八卷。每卷自成体系,又相互关联。我们拟从不同角度介绍教师的保健之道,养生之术。本书汇集了古今中外的保健养生精华,堪称中国教师保健学的集大成者。中国古代健身文化源远流长,精奥博大,灿烂无比。我们在书中以较多篇幅介绍中国传统保健养生秘方。教师职业特点决定教师保健有着鲜明的职业特点。本书取材尽量符合教师保健的需要,力求简便、易学、适用。古人云:圣人不治已病治未病。防病重于治病,这是我们编辑此书的旨意所在。在本书结构的编排上,也体现了这一宗旨。

我们希望此书的出版能帮助广大教师保持身体健康,以旺盛的精力投入到中国的教育事业。我们也祝愿他们能保重身体,珍惜生命,注意保健养生,拒病邪于体外。

在本书即将出版之际,我们要特别感谢那些给予我们指导和帮助的默默无闻的专家和教授。没有他们的帮助,我们无法如期出版此书。在编辑本书的过程中,我们参阅了近百种相关图书和资料,在此我们向这些书的出版社、作者致以诚恳的谢意。

由于时间仓促,加以编者学识水平有限,疏漏错讹之处在所难免。敬请广大教师批评指正,以便我们再版时修订。

《教师保健养生手册》编委会
1999年5月

总 目 录

职业保健卷

- 第一章 中国教师的职业特征和疾病特点
- 第二章 教师的发声保健
- 第三章 教师的听力保健
- 第四章 教师的视力保健
- 第五章 教师对粉尘污染的预防

饮食起居卷

- 第六章 教师的饮食保健
- 第七章 教师烟、酒、茶保健
- 第八章 教师的起居保健
- 第九章 教师房事保健
- 第十章 教师起居饮食保健精华

养生保健卷

- 第十一章 教师保养之道
- 第十二章 教师调养之道
- 第十三章 中国古代养生经典
- 第十四章 养生箴言与诗歌

健脑益智卷

- 第十五章 脑及健脑理论
- 第十六章 教师中医药物益智法
- 第十七章 教师食物益智法

第十八章 教师中医理疗益智法

第十九章 教师养神健脑法

心理保健卷

第二十章 教师的心理特点及心理健康

第二十一章 教师的心理保健

第二十二章 教师经典心理保健法

第二十三章 教师心理疾病的疗养与防治

运动保健卷

第二十四章 教师健身运动

第二十五章 教师健美运动

第二十六章 教师医疗运动

第二十七章 教师运动系统保健

第二十八章 中国传统运动健身法

第二十九章 教师气功健身法

第三十章 教师运动保健名人谈

情趣保健卷

第三十一章 教师情趣保健法

第三十二章 教师情操陶冶

医疗保健卷

第三十三章 教师常见病防治

第三十四章 教师美容病的防治

第三十五章 教师常见饮食病的防治

第三十六章 教师现代生活疾病的防治

第三十七章 教师家庭用药知识及家庭急救

第三十八章 教师常规检查物理治疗

第三十九章 教师医疗保健经典

职业保健卷

第一章 中国教师的职业特征和疾病特点	(3)
一、教师的社会作用和职业特征.....	(3)
教师的社会作用.....	(3)
教师的职业特征.....	(5)
二、教师的疾病特点.....	(7)
三、教师健康状况调查.....	(9)
教师近视多、视疲劳多.....	(9)
教师咽喉、声带病多.....	(9)
教师鼻炎、口齿病多.....	(10)
教师便秘、痔瘻、肛裂、贫血病多.....	(10)
教师运动系统退行性疾病多.....	(10)
教师身心疾病发生率特高.....	(10)
教师肝病调查.....	(10)
教师泌尿系统疾病调查.....	(11)
妇科病调查.....	(11)
教师较多呼吸道疾病.....	(11)
5.9%的教师血中白细胞减少.....	(11)
第二章 教师的发声保健	(12)
一、老师多音哑.....	(12)
二、发声原理.....	(13)
喉的构造和功能.....	(13)
发声的机理.....	(14)
正确的发声方法.....	(15)
三、发声保健.....	(20)
保健药物和方剂.....	(20)
喉保健操.....	(22)
四、常见发声障碍.....	(24)

嗓音疲劳	(24)
急性喉炎	(25)
慢性喉炎	(25)
声带水肿	(28)
声带小结	(29)
声带息肉	(29)
喉癌	(30)

第三章 教师的听力保健..... (32)

一、听器的解剖和生理

外耳	(32)
听力传导机械——中耳	(33)
内耳	(33)
气导和骨导	(34)
听觉	(35)
怎样测试听力	(35)

二、常见听力障碍

传导性聋	(36)
药物中毒性聋	(37)
特发性暴聋	(38)
耳鸣	(39)
美尼尔氏病	(40)

三、鼻、咽、口腔常见病

鼻、咽、口腔的生理特点	(41)
鼻炎	(42)
鼻窦炎	(43)
过敏性鼻炎	(44)
鼻咽	(45)
扁桃体炎	(46)
咽炎	(47)
梅核气	(48)
龋齿及其并发症	(49)

第四章 教师的视力保健..... (53)

一、眼球

眼球壁	(53)
-----------	------

眼球内容物	(55)
二、眼附属器与视路视中枢	(56)
眼睑	(56)
结膜	(56)
泪器	(57)
眼外肌	(57)
眼眶	(57)
视路与视中枢	(57)
三、眼的保健	(57)
目不久视	(58)
闭目养神	(58)
目宜常运	(59)
目宜常按摩	(59)
注意看电视的眼保健	(60)
四、几种常见眼病的防治	(61)
近视	(61)
远视	(64)
老视	(65)
视力疲劳	(66)
青光眼	(67)
眼药用法	(68)
增视功	(69)
第五章 教师对粉尘污染的预防	(72)
一、对粉笔灰尘的不同认识	(72)
二、粉笔灰尘的影响	(73)
对肺的影响	(73)
对上呼吸道的影晌	(74)
对眼睛的影响	(74)
对皮肤的影响	(75)
三、粉笔灰尘的预防	(75)
减少粉尘的产生	(75)
缩短粉尘在空气中飘浮的时间	(76)
个人防护	(76)
利用现代科学技术,改进教学手段	(77)

饮食起居卷

第六章 教师的饮食保健	(81)
一、饮食综述	(81)
饮食的作用	(82)
饮食调养的原则	(86)
调节饮食的方法	(88)
进食要点	(95)
食后保健	(96)
食物调制的方法	(97)
二、饮食营养	(98)
人体需要的营养素	(99)
人体需要的热能	(101)
营养缺乏的自我判定	(102)
食物营养含量之最	(104)
烹调中如何保持营养素	(105)
合理膳食	(105)
一日三餐的安排	(106)
一周食谱举例	(107)
科学饮水	(109)
饮食卫生与禁忌	(110)
三、营养保健食谱	(113)
莲子百合煨瘦肉	(113)
牛肉焖黄豆	(113)
余羊肉丸子	(114)
热锅姜汁鸡	(114)
豆瓣鲜鱼	(114)
燻猪排骨	(115)
红扒猴头蘑	(115)
猪肝炒油菜	(116)
水炒鸡蛋	(116)

扒豆腐盒·····	(117)
肉炒红白萝卜丝·····	(117)
鱼香茄子·····	(117)
蘑菇烧豆腐·····	(118)
素排骨·····	(118)
白菜炒木耳·····	(119)
鱼香莴笋丝·····	(119)
荷包青椒·····	(119)
炒三丁·····	(120)
拔丝山药·····	(120)
姜丝菠菜·····	(121)
虾米拌黄瓜段·····	(121)
清拌银芽·····	(121)
凉拌芹菜·····	(122)
肉丝拌海带·····	(122)
西红柿鸡蛋汤·····	(123)
火腿冬瓜汤·····	(123)
鲜藕粥·····	(123)
党参山药粥·····	(124)
八宝饭·····	(124)
打卤面·····	(124)
四、合理配膳·····	(125)
五谷为养·····	(125)
五菜为充·····	(130)
五果为助·····	(138)
五畜为益·····	(144)
乳酪为辅·····	(152)
五、饮食疗法·····	(156)
有助睡眠的饮食疗法·····	(157)
近视眼的饮食疗法·····	(157)
嗓病的饮食疗法·····	(158)
防治感冒的饮食疗法·····	(158)
食欲不振的饮食疗法·····	(159)
神经衰弱的饮食疗法·····	(159)
胃病的饮食疗法·····	(160)

溃疡病的饮食疗法·····	(161)
痢疾的饮食疗法·····	(162)
便秘的饮食疗法·····	(163)
痔疮的饮食疗法·····	(163)
功能性腰痛的饮食疗法·····	(164)
自汗症的饮食疗法·····	(164)
高血压病的饮食疗法·····	(165)
冠心病人的饮食疗法·····	(165)
糖尿病人的饮食疗法·····	(166)
癌症患者的饮食疗法·····	(167)
慢性支气管炎的饮食疗法·····	(170)
哮喘的饮食疗法·····	(170)
贫血的饮食疗法·····	(171)
关节炎的饮食疗法·····	(171)
六、营养与疾病·····	(172)
营养与癌症·····	(172)
营养与心脑血管病·····	(173)
营养与糖尿病·····	(173)
营养与肥胖症·····	(173)
常见营养失调症·····	(174)
七、药膳选介·····	(179)
健脾益气药膳·····	(179)
温胃止痛药膳·····	(181)
滋补肺阴药膳·····	(182)
养心安神药膳·····	(182)
温补肾阳药膳·····	(183)
滋补肾阴药膳·····	(184)
补气药膳·····	(185)
补血药膳·····	(185)
气血双补药膳·····	(186)
减肥粥·····	(187)
戒烟糖·····	(187)
增强性功能的菜式·····	(188)
第七章 教师烟、酒、茶保健 ·····	(189)
一、烟、酒、茶对保健之利弊·····	(189)

烟对养生的危害	(189)
酒对保健的利弊	(192)
茶对保健的利弊	(196)
二、抽烟和戒烟	(199)
烟害猖獗	(199)
禁烟纵横	(202)
形形色色的戒烟方法	(203)
三、饮酒	(204)
教师和酒	(204)
酒的源流	(204)
饮酒对人的生理影响	(205)
饮酒剂量和酒的质量	(207)
饮酒应“浅尝辄止”	(207)
请勿酗酒、贪杯	(208)
酒的主要种类	(208)
四、品茶	(212)
品茶	(213)
主要茶类及其成分	(213)
十大名茶	(215)
茶的烹制	(217)
五、饮茶与健康	(219)
可可与咖啡	(222)
第八章 教师的起居保健	(223)
一、居住环境	(223)
建房位置及座向	(223)
清洁安静的环境	(224)
美化环境	(226)
二、居室内环境	(228)
居室结构合理	(228)
居室微小气候	(229)
住宅内环境的美化	(230)
三、起居有常	(232)
起居与四时相应	(233)

作息要有规律·····	(233)
衣着适时适体·····	(235)
起居健身调摄·····	(236)
四、排便保健·····	(237)
大便通畅的保健法·····	(238)
小便清利的保健法·····	(238)
五、沐浴保健·····	(239)
六、衣着保健·····	(241)
七、睡眠保健·····	(243)
睡眠的生理·····	(243)
睡眠时间·····	(245)
睡眠的姿势·····	(245)
睡眠的方位·····	(245)
睡眠的质量·····	(246)
睡眠规律·····	(247)
睡眠与寝具·····	(247)
睡眠的环境·····	(249)
睡眠禁忌·····	(250)
预防失眠·····	(252)

第九章 教师房事保健····· (253)

一、房事保健的重要性·····	(253)
二、性生理和性心理·····	(254)
性生理·····	(254)
性心理·····	(256)
三、房事保健的原则·····	(256)
欲不可绝·····	(256)
欲不可纵·····	(257)
欲不可早·····	(259)
欲不可强·····	(260)
四、房事保健方法·····	(261)
行房适时·····	(261)
交合有度·····	(262)
交接有术·····	(263)