

教 书 育 人 健 康 为 本

献给
亲爱的
老师

给老师的 健康枕边书

感恩老师 送您健康

顾勇 / 主编

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

顾 勇 主编

给老师的健康

枕边书



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

给老师的健康枕边书/顾勇主编. —青岛: 青岛出版社, 2009
ISBN 978-7-5436-5643-7

I. 给... II. 顾... III. 教师-保健-基本知识 IV. G478.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第139999号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 给老师的健康枕边书 |
| 主 编 | 顾 勇 |
| 副 主 编 | 唐长华 王春青 梁忆波 武 越 |
| 编 委 | 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅 孔劲松
陈建军 郝云龙 郝小峰 顾 菡 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号 (266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532) 85814750 |
| 责任编辑 | 付 刚 马克刚 |
| 封面设计 | 青岛出版设计中心·乔峰 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2009年9月第1版 2009年9月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开 (700mm × 1000mm) |
| 印 张 | 14 |
| 字 数 | 250千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-5643-7 |
| 定 价 | 25.00元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826

序言

我们习惯于把教师比作辛勤耕耘的园丁,称教师为人类灵魂的工程师。从某种意义上来说,教师是操持国家和民族命运的人,他们不仅应该受到尊敬,更应该得到关爱!

但是,教师们的现状又如何呢?

广东省教育工会调查显示:广东高校教师约有10%基本处于健康状态,20%处于各种疾病状态,剩下约70%处于亚健康状态。值得注意的是,在教师的亚健康人群中,约有30%的人正处于疾病的边缘状态。

湖北医科大学卫生经济研究所公布的一项调查结果表明:患恶性肿瘤、心脑血管病死亡的人数占湖北高校教师死亡总人数的70.88%,高出全国均值(62.11%)近9个百分点。

杭州市教科所对市区30所学校的近2000名教师进行的心理健康状况调查表明,有13%的教师存在心理问题,76%的教师感到职业压力很大。其中男教师的压力大于女教师,毕业班的教师大于非毕业班教师。

北京市对500余名中小学教师的调查显示,近60%的教师觉得在工作中烦恼多于快乐,70%的教师有时忍不住要生气发火。教师中较普遍地存在着烦躁、忧郁等不良情绪。

.....

数字枯燥乏味,但数字往往最具说服力——教师的现状令人担忧!

分析表明,影响教师健康的因素较为复杂,但主要有以下几点:

饮食的忽略:教师工作繁忙,所以身体长期“透支”,很容易营养失衡。然

而,很少有教师关注自己的饮食,常常是凑合着吃一口,又忙于接下来的工作。长期对饮食的忽略,导致许多教师身体素质下降,疾病乘虚而入。

运动的缺乏:调查显示,在1000名教师中,坚持长期运动的人仅为18%,时不时运动的人约为33%,其余约49%的教师则很少运动,教师的运动状况不容乐观。

睡眠的不足:有数据表明,42.9%的教师晚上10点至12点休息,有21.6%的教师晚上12点以后休息,过度的工作导致教师睡眠不足。还有54.4%的教师经常在双休日加班,轻轻松松过双休日对许多教师来说只是一种奢望。

环境的影响:教师的工作环境貌似健康,其实暗藏“杀机”。书写时的粉笔灰,对教师的呼吸道、肺部、眼睛等容易造成伤害;电脑辐射,容易使教师心悸、失眠;办公室的空调,常常破坏教师的免疫力;长期站立授课、伏案批改作业等工作使颈肩腰椎病、下肢静脉曲张等成了教师的常见病。

心理的压力:繁重的工作任务、人事分配制度、学生的期盼、家长的热望、不如意的生活等,给许多教师带来了巨大的心理压力,孤独、无助、焦虑、自卑乃至绝望的不良心理油然而生,严重影响教师的身心健康。

事实上,影响教师健康的因素远不止以上这一些。可以说,教师在为教育事业奉献青春、心力、才智的同时,也是在奉献健康,甚至是生命。教师的健康到了我们不能不关注的地步。

正是基于上述原因,我们编写了本书。在编写本书的过程中,我们做了大量的调查研究,收集整理了众多信息资料,从教师的健康现状、职业特点出发,有针对性地从事教师的饮食、运动、环境、心理和常见疾病等教师健康的各个方面,科学、具体、全面、通俗地讲解了教师身心健康知识,书中语言凝练,内容新颖,实为一本权威性与实用性的教师健康指南。

本书是送给教师的最好的礼物。祝天下所有教师都健康、快乐!

目 录

第一章 教师保健与“亚健康”

“亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的边缘状态,无器质性病变,但有功能性改变。换言之,就是人们常说的“到医院检查不出病,自己难受自己知道”的那种状态。调查显示,教师是“亚健康”的主要人群之一。

- 一、什么是“亚健康” (2)
- 二、“亚健康”的典型表现 (2)
- 三、“亚健康”形成的常见原因 (4)
- 四、“亚健康”自我测评 (6)
- 五、“亚健康”的后果及治疗 (7)
- 六、预防“亚健康” (9)

第二章 教师饮食保健

身为教师,因为工作繁忙又缺乏运动,所以身体长期“透支”,很容易营养失衡。因此,教师应该做好日常膳食调理。平衡的膳食、合理的营养是保障健康的前提。

- 一、教师应该常吃的食物 (13)
- 二、教师日常饮食常识 (14)
- 三、水的重要性 (20)

四、热能的必要性	(22)
五、膳食结构平衡	(23)
六、膳食酸碱平衡	(25)
七、矿物质均衡	(27)
八、维生素不可缺	(30)
九、膳食纤维很重要	(34)
十、饮酒与健康	(37)
十一、吸烟与健康	(39)
十二、喝茶与健康	(41)
十三、咖啡与健康	(44)
十四、警惕饮食诱发疾病	(46)

第三章 教师运动保健

运动有益健康。教师在紧张的课间,花几分钟踢踢腿、伸伸腰,既可消除疲劳,又能活血提神。另外教师工作压力大,常产生抑郁和焦虑情绪,平时多运动,如散步、慢跑、长跑、骑自行车、游泳、登山、打太极拳等,这些运动有利于缓解压力,消除抑郁和焦虑情绪。

一、适合教师的运动保健方法	(52)
二、教师日常运动常识	(53)
三、散步也要讲究科学	(55)
四、快走有利于教师健康	(56)
五、慢跑的注意事项	(57)
六、长跑是中青年教师的运动良方	(58)
七、游泳游出健康来	(59)
八、骑自行车锻炼更适合女性教师	(60)
九、登山运动的安全提示	(62)
十、老少皆宜的太极拳	(63)

十一、为教师量身定做的坐椅健身操	(64)
十二、教师健康运动 11 法	(66)

第四章 教师日常生活及环境保健

貌似整洁的生活环境和工作环境其实“暗藏杀机”。空调使人更清爽,但在不知不觉中却破坏了人体免疫力;电脑丰富了生活、便捷了工作,但电脑辐射却对人体造成伤害……为了自己的健康着想,教师日常生活及环境保健不容忽视!

一、环境污染与健康	(70)
二、关注粉笔灰的危害	(73)
三、关注教室通风	(75)
四、关注实验室污染	(76)
五、关注“二手烟”的毒害	(78)
六、关注电脑辐射	(79)
七、关注“空调综合症”	(81)
八、关注饲养宠物相关病症	(83)
九、关注生活方式诱发疾病	(85)
十、关注常用电器诱发疾病	(87)

第五章 教师心理保健

每个人都生活在充满竞争充满压力的社会中,每天都要面对大大小小的问题与挫折,尤其是教师与其他社会群体相比压力更大,由于社会、家长、学校对教师的期望值高,工作量大等诸多原因,给不少教师造成严重的心理压力。

一、教师常见心理问题	(93)
二、保持心情舒畅	(100)
三、和谐人际关系	(102)
四、心理卫生	(103)

五、睡眠充足	(105)
六、教师应拥有阳光心态	(111)
七、淡定对待职称评定	(113)
八、过五分钟,你再愤怒	(114)
九、简单方法维护心理健康	(116)
十、警惕“离退休焦虑症”	(117)
十一、教师缓解压力方法总汇	(120)
1. 正确应对压力的5种方法	(120)
2. 有益的压力直接控制法	(120)
3. 解除工作压力的4大疗法	(121)
4. 学会与压力和平共处	(122)
5. 克服压力12招	(123)
6. 巧用饮食来减压	(125)
7. 教师减压“呼吸操”	(126)
8. 下班后解除压力6个方法	(126)

第六章 教师自我保健小动作

对任何教师而言,健康是1,其他像财富、名誉、地位等都是0,有了健康,后面的0越多越好,没有了1,后面的0都没有意义。事实上,只要我们有健身的意识,紧张的生活、工作间隙做几个简单的小动作,同样会有良好的锻炼效果。小动作只要持之以恒,大健康就会随之而来。

一、头颈部自我保健小动作	(129)
二、肩背部自我保健小动作	(130)
三、腰部自我保健小动作	(133)
四、手部自我保健小动作	(134)
五、腿部自我保健小动作	(136)
六、教师减肥瘦身自我保健小动作总汇	(137)

1. 三下两下消除双下巴	(137)
2. 大腿减肥简单 3 招	(137)
3. 小腿减肥 4 动作	(138)
4. 背部减肥 5 法	(139)
5. 轻松减去臀部多余脂肪	(139)
6. 打造平坦腹部	(139)
7. 小动作消除腋下赘肉	(140)
8. 腰部减肥小动作	(140)
七、女教师美容养颜自我保健小动作总汇	(141)
1. 拍打出来的红润气色	(141)
2. 按摩紧致你的脸	(142)
3. 抚平肌肤皱纹 6 要诀	(142)
4. 与鱼尾纹说再见	(143)
5. 舒缓肌肤 6 秘诀	(143)
6. 眼袋按摩 4 步骤	(144)
7. 简单动作消除黑眼圈	(144)
8. 按摩 4 法则驱走黑色素	(144)
八、教师职业自我保健小动作总汇	(145)
1. 小动作缓解颈椎病	(145)
2. 小动作摆脱肩周炎	(146)
3. 简单动作防痔疮	(147)
4. 轻松告别便秘	(147)
5. 6 招击退腰椎间盘突出	(148)
6. 冠心病按摩 3 法	(148)
7. 口腔溃疡自我调节	(148)
8. 小动作缓解偏头疼	(150)
9. 预防脱发的自我按摩法	(150)
10. 防治神经衰弱 6 动作	(150)

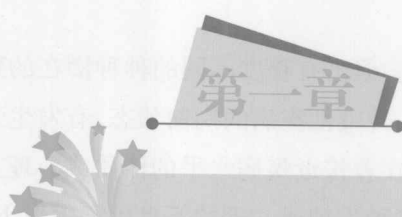
11. 喉咙保健 4 法	(151)
12. 膝关节保健 3 法	(152)
13. 肺部保健的“静坐呼吸法”	(152)
14. 肝脏保健 3 秘诀	(152)
15. 办公室拍打保健	(153)
16. 办公室上肢锻炼	(154)
17. 办公室下肢锻炼	(155)
18. 办公室减压操	(155)
19. 每天一次脑保健操	(156)
20. 眼保健操不可忽略	(156)

第七章 教师常见病预防保健

慢性咽炎、颈肩腰椎病、慢性支气管炎、心脑血管病、消化道疾病、高血压疾病等是教师的多发病、常见病,如不引起注意,日久天长将会影响教师的身心健康,影响正常的工作和生活。希望教师们以预防保健为主,减少疾病,健康生活。

一、慢性咽炎预防保健	(159)
二、书写痉挛症预防保健	(160)
三、颈肩腰椎病预防保健	(162)
四、下肢静脉曲张预防保健	(163)
五、慢性支气管炎预防保健	(164)
六、眼病预防保健	(166)
七、肩周炎预防保健	(170)
八、心脑血管病预防保健	(171)
九、糖尿病预防保健	(172)
十、消化道疾病预防保健	(175)
十一、胃病预防保健	(176)
十二、肝炎预防保健	(184)

十三、高脂血症预防保健	(188)
十四、高血压病预防保健	(189)
十五、心脏病预防保健	(191)
十六、冠心病预防保健	(194)
十七、脂肪肝预防保健	(195)
十八、肥胖症预防保健	(197)
十九、乳腺疾病预防保健	(198)
二十、痔疮预防保健	(204)
二十一、前列腺炎预防保健	(206)
二十二、神经衰弱预防保健	(208)



第一章

教师保健与“亚健康”

“亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的边缘状态,无器质性病变,但有功能性改变。换言之,就是人们常说的“到医院检查不出病,自己难受自己知道”的那种状态。调查显示,教师是“亚健康”的主要人群之一。

一、什么是“亚健康”

“亚健康”是一个描述人体健康状态的词汇。“亚健康”状态一般是指机体介于健康与疾病之间的一种状态。机体虽无器质性病变,但却呈现活力降低、生理功能和代谢过程失调、适应能力不同程度减退,既不是完全健康,又尚未达到疾病的程度。

处于“亚健康”状态的人虽然还未患病,但已有程度不同的种种潜在的致病危险因素,很大程度上是罹患某种慢性非传染性疾病的病前状态,有发生某种疾病的高危倾向。这类人群中较普遍存在着接近疾病水平的体质或心理方面的高负荷,以及免疫功能能力的偏低。在各种生理或心理的不良因素促发下,不但容易患病,甚至可突发急、危、重症危及生命。

国外称“亚健康”状态为“机体第三状态”或“灰色状态”,国内有学者将处于这种状态的人称为“半健康人”。最近,广东有关部门调查显示,广东高校教师约有70%处于“亚健康”状态。

温馨提示

生活中,许多教师把大多数时间和精力都用在了工作上,导致对自身健康状况状况的忽略,从而造成“亚健康”。专家提醒,千万不要等到生病了才注意,为了自己、家人和学生着想,身为教师的你应该学会关爱自己。

二、“亚健康”的典型表现

概括而言,“亚健康”状态的典型表现,可以从躯体健康和心理健康来进行简单分类。

(1) 躯体“亚健康”状态

躯体处于“亚健康”状态最典型的表现就是全身疲劳。

正常状态下,人体也会感觉疲劳,比如登山远行,大量运动健身过后,都会

感到心率加快,全身出汗,甚至肌肉酸疼,有人形容“两条腿像灌了铅一样”,但这种疲劳也称为生理性疲劳,通过深呼吸调整,休息按摩或睡上一觉,伸个懒腰以后,会惊奇地发现疲劳不见了,而且身体会非常有活力。

而处于“亚健康”状态的躯体疲劳,也会感到乏力和困倦,但从心里感觉体力不支,变得动也不想动,哪怕轻松的调整运动如散步都不想做,想睡睡不着,动又懒的动,永远是睡眠惺忪的样子;男士早早出现眼袋,女士早早出现皱纹;有些人感到头皮发紧,有些人抱怨提笔忘字;有些人会感觉腰酸背痛,有些人感觉颈椎肌肉紧张;有些人一入睡就恶梦缠身,有些人辗转反侧彻夜失眠。更有一种疲劳,说不出具体部位,就是感觉浑身不舒服,总想找出毛病,但又都不像,就更不用说怎么缓解了。

“亚健康”状态的躯体疲劳,有的有形,有的无形,经常变化,共同的特征是通过普通的休息和睡眠无法消除,甚至有日益加重的趋势。

“亚健康”人群的躯体症状表现最常见的是以下 24 种症状:浑身无力、容易疲倦、头脑不清醒、思想涣散、头部疼痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不佳、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、手足麻木、容易晕车、坐立不安、心烦意乱。

(2) 心理“亚健康”状态

人的心理活动非常复杂,内部和外界的太多因素都可以影响到心理状态,谁也不敢说一个人的心理状态永远处于健康状态。

在“亚健康”状态下,心理问题最常见的表现是:

- 烦躁不安,坐卧不宁,站着累,坐着也累,听见任何响动都会烦躁,总有吵架的冲动;

- 心神不定,焦虑万分,对任何以前很容易处理的问题现在都没有把握,眉头紧皱,若有所思,担心马上会大难临头;

- 强烈的妒忌心理,对谁都不服,即使当面迫于环境勉强欢笑,背后会用最恶毒的语言发泄不满;

- 恐惧心理,害怕和同事、朋友、亲人交流,更不用说陌生人,见到领导心跳

加速,满脸通红,有些人用猛吃东西安慰自己,也有人用逃避的方式麻痹自己;

● 记忆力下降非常明显,在关键场合脑子会一瞬间空白,词不达意还抱怨别人不理解,对自己以前非常熟悉的朋友的名字也会忘记,经常下达前后矛盾的指示;

● 反应迟钝,对新鲜的事物不接受,身体的灵活性下降,判断能力也受到影响,任何事情会比以前慢一拍;

● 抑郁,比较常见,如不加以调节或治疗,发展到严重程度会对自己的存在价值产生怀疑,大多数人会把选择自杀作为摆脱困境的唯一方法。

心理“亚健康”是随着个体的身体状况,个性人格,所处的时间、地点、条件、环境、事件等多重因素的变化而不断变化的。正常人有自我调整心理的能力,对变化的环境不断调整自己的应对方案,碰到倒霉的事情通过苦笑、自嘲的方式来发泄,面对压力反而更能激发奋斗的勇气。

心理“亚健康”状态极为普遍,各种现实的矛盾和冲突都可能引起心理的变化,在当今社会,心理“亚健康”状态是不可以也不可能回避的现代问题。

温馨提示

“亚健康”既可以发展过渡到疾病状态,同时也可以恢复到健康状态,因此,了解“亚健康”的表现,知道“亚健康”的迹象,就可以做到防病保健,从而远离“亚健康”。

三、“亚健康”形成的常见原因

知道了“亚健康”状态的表现,我们还应该了解“亚健康”状态形成的原因。概括而言,“亚健康”状态形成的常见原因有:

(1) 生活不规律

现代生活中,有很多人由于工作和生活的负荷重、节奏快,生活容易不规律,一日三餐不按时,缺乏休息和睡眠,极易发生疲劳。

(2) 饮食不合理

不良饮食习惯会使身体处于“亚健康”状态,如营养不均衡造成的营养不

良或营养过剩；高脂肪、高热量、低纤维、高盐饮食。

(3) 缺乏运动

现代城市生活中，久坐和缺乏运动已经成为一个普遍的生活方式，加之汽车、电梯的发展使得从事办公室工作的人们很少运动。

(4) 过度疲劳

过度疲劳造成的精力、体力透支。由于竞争的日趋激烈，人们用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态。

(5) 使用成瘾品

长期大量吸烟、饮酒，对身体产生多种危害，有些危害不是当时就能出现的，但是会由于烟草毒素和酒精对身体脏器的反复刺激产生慢性损害。

(6) 心理失衡

高度激烈的竞争，错综复杂的各种关系，使人思虑过度，不仅会引起睡眠不良，甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能，使身体处于“亚健康”状态。情绪低落以及心理障碍，也会出现“亚健康”。

(7) 环境因素

生态的不平衡、大气污染、土地和水污染、食品污染、噪音和光污染、电磁波污染、化学物质和放射性物质污染，能对人体生理和心理产生影响，使人感到不适。

温馨提示

专家提醒，“亚健康”状态是身体发出的一个信号，说明你应该注意了。

对付“亚健康”状态的策略，绝不能头痛医头，脚痛医脚，要从整体上发现症结所在，若只从局部找原因，人就永无宁日。

如从工作压力、从生活作息方面找寻不规律的地方，从饮食营养方面看看是否合理均衡，从参与运动方面看看是否耽于安逸，甚至工作环境有无职业病影响等。

人是一个整体，环环相扣。因此，进行“大修”趋利避害，从根本上解决问题才是关键。