

<<给教师的健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<给教师的健康忠告>>

13位ISBN编号：9787811014822

10位ISBN编号：7811014823

出版时间：2007-2

出版时间：南京师范大学出版社

作者：戎东贵

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<给教师的健康忠告>>

### 内容概要

在改革开放和现代化建设的进程中，广大教师工作者忠诚党的教育事业，辛勤耕耘，为人师表，无私奉献，为教育改革和发展作出了卓越贡献。

我们衷心希望各级党委、政府满腔热情地关心和支持教育工作，真心实意地关心教师的工作和生活，千方百计地为广大教师工作，真心实意地关心教师的工作和生活，千方百计地为广大教师办实事、办好事，尊重教师的劳动，切实保障教师的合法权益，进一步提高教师的社会地位，为广大教师排忧解难，创造更好的工作、生活条件。

我们衷心希望广大教师珍爱身体，加强医疗卫生和营养保健知识学习，科学保健了，合理养生，积极健身，以健康的身心去快乐生活，努力工作，服务社会。

南京师范大学出版社编写出版了这本《给教师的健康忠告》，内容详尽，通俗易懂，全面系统地介绍了教师常见病的防治以及适合教师日常保健、养生、运动等方面的知识，有较强的实用性和针对性。

广大教师工作间隙、茶余饭后，翻一翻，看一看，练一练，相信会有所裨益。

## <<给教师的健康忠告>>

### 书籍目录

序一 教师健康状况调查报告 (一) 三份调查报告提供的基本情况 (二) 教师职业病高发应该引起社会关注 (三) 影响教师身心健康的原因分析 (四) 关心教师健康刻不容缓二 教师职业病及其防治 (一) 慢性咽喉炎 (二) 颈肩腰椎病 (三) 下肢静脉曲张 (四) 眼疾 (五) 心脑血管病 (六) 痔疮 (七) 心理疾病三 关心教师亚健康 (一) 什么是亚健康 (二) 教师亚健康状态的症状及发病特点 (三) 教师亚健康状态的病因 (四) 教师走出亚健康状态的方法四 健康来源于日常生活 (一) 起居 (二) 服饰 (三) 居住环境 (四) 美容五 教师健身运动 (一) 造成教师健身现状不良的主要因素 (二) 适合教师特点的健身运动六 教师的饮食与健康 (一) 教师职业的饮食要求 (二) 针对教师职业病的食疗方法 (三) 针对吸烟教师的食疗方法七 教师保健方法 (一) 掌上“五招”保健法 (二) 奇特保健八法 (三) 行走健身法 (四) 低温保健法 (五) 排毒保健法 (六) 药浴保健养生法 (七) “白日梦”保健法 (八) 赏花保健法 (九) 敲打搓揉保健法 (十) 长吁短叹保健法八 教师保健误区附录 (一) 常用食物营养成分表 (二) 日常生活小贴士 (三) 四季养生指导

## <<给教师的健康忠告>>

### 章节摘录

二 教师职业病及其防治  
职业病以往是一个比较具体的概念，通常与大机器生产所带来工种划分有关，似乎更多地属于体力劳动者。

而事实上，随着信息社会的到来，职业病的划分已经比以前宽泛了许多，脑力学者的职业病问题纳入了研究者的视野。

教师作为一个从事脑力劳动较多的社会群体，显然有着其独特的职业特点，而这些职业特点无疑也就演变出了教师的职业病种类。

与其他社会工作相比，教师担负着教化下一代的重任，面对社会的要求和家长、学生的期望，教师显然责任重大；教师职业的神圣内涵又促使教师的自我期许很高，造成了教师长年累月地生活、工作在重重的压力之下；教师每天工作的时间过长，工作的内容琐碎杂乱，长期辛劳，必然要付出健康的代价；教师的工作有其不可替代性，小病没有时间治疗，大病也不能及时治疗，慢性病的积累迁延对于健康造成了巨大的威胁。

所有这些，不能不引起我们的高度重视。

慢性咽喉炎、颈肩腰椎病、下肢静脉曲张、眼疾、心脑血管病、痔疮、心理疾病，这里我们仅对这七种教师职业作大体的描述，以帮助教师了解症状，知晓病理，学会防治。

（一）慢性咽喉炎  
咽喉位于口腔后方，鼻腔之下，食管气管之上，由上部（鼻咽）中部（口咽）和下部（下咽）组成。

咽喉是由肌肉构成的管道，食物经过咽喉进入食道，空气经过咽喉进入肺部。

与鼻腔、口腔相似，咽喉表面也有粘膜，粘膜内有产生黏液的细胞和纤毛。

污染的灰尘颗粒被黏液粘附，通过纤毛排入食道，然后吞入胃内。

## <<给教师的健康忠告>>

### 编辑推荐

《给教师的健康忠告》是由南京师范大学出版社出版的。

<<给教师的健康忠告>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>