第一图书网, tushu007.com

<<教师健康手册>>

图书基本信息

书名：<<教师健康手册>>

13位ISBN编号：9787537522564

10位ISBN编号：7537522561

出版时间：2007-9

出版时间：河北科技

作者：齐晓勇

页数：289

字数：250000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

教师是一个特殊的群体。
被人们誉为”辛勤的园丁“、”人类灵魂的工程师”．肩负着”传道、授业、解惑“的重任。
他们从事着消耗脑力、体力的工作。
尤其是许多中年教师。
他们在学校承担繁重的教学任务。
在家中又是家庭的支柱。
当今教师面临的现状是：工作强度重、职业压力大、自身健康意识薄弱。
由此带来多方面的健康隐患。
目前的教师健康状况调查显示，教师群体罹患心脑血管疾病的危险性明显高于正常人群。
肿瘤、血脂异常、糖尿病、脂肪肝、男性教师前列腺肥大、女性教师妇科疾病等发病率也较高。
加上教师工作具有说话时间多、站立时间多、伏案时间多等特点，随之而来的咽喉炎、腿部静脉曲张、颈腰椎病、神经衰弱、消化道疾病等已成为教师的职业病。
此外。
”亚健康“正在教师群体迅速蔓延。
高校教师重度亚健康发生率是一般人的3-4倍。
久而久之。
亚健康发展为疾病。
小病变成大病。
甚至一些教师英年早逝。
　如何让教师真正了解教师的职业疾病？
如何让教师清楚自己可能患上的职业病的状态和危害？
有没有更好的预防方法？
假如疾病发生，我们又该做些什么？
　这本《教师健康手册》是我们呈献给老师的一份健康礼物。

<<教师健康手册>>

书籍目录

第一篇　教师健康警报鸣响　（一）关注教师健康　（二）健康新理念　1.世界卫生组织认定健康的十条标准　2.健康“五快”、“三良好”　3.心理健康标准　（三）三尺讲台，六大疾病　1.讲出来的病　2.站出来的病　3.坐出来的病　4.吸出来的病　5.看出来的病　6.累出来的病　（四）教师健康的四大基石第二篇　教师神采‘‘吃’’出来　（一）营养大方向　1.“三大营养素”供给你工作能量　2.量身订制的“膳食指南”　3.职业特点决定饮食特点　4.教师饮食课程表　（二）营养素小窍门　1.教师饮食重点补充维生素　2.保持矿物质的微量平衡　3.适量食用纤维素　4.补钙从何吃起　5.蔬菜的选择与“保鲜”　6.吃水果：小窍门、大讲究　（三）吃饮有章程　1.工作再急、吃饭别急，做到“细与慢”　2.饮食“红、黄、绿、白、黑”吃出五彩缤纷　3.吃饭定时定量，健康有效保障　4.加班熬夜能量补充“五要点”　5.适当节食助健康　（四）多功能小食谱　1.能够缓解紧张情绪的食品　2.能够消除身体疲劳的食品　3.能够健脑提神的食品　（五）送给女教师的“点心”　1.女教师经期的饮食调整　2.女教师孕期的饮食调养　3.女教师更年期的营养需要　（六）食疗与疾病控制　1.食疗与疾病　2.教师常见小恙的饮食调节　3.食物与牙齿保健　4.食物降脂降糖　5.食物调整血压第三篇　教学生涯“动”起来　（一）动感生命　1.喜爱运动，迎来健康　2.动起来吧，让你的大脑更聪明　3.区分“有氧运动”和“无氧运动”　4.克服惰性，保持运动热情　……第四篇　老师！你应该“心花怒放”第五篇　办公室的健康学问第六篇　生活起居　健康指导　第七篇　亚健康瞄上谁第八篇　教师常见病和科学用药附录1　常用食物营养成分表附录2　常用体验指标分析参考文献

第一图书网, tushu007.com

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