

<<给老师的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给老师的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543656437

10位ISBN编号：7543656434

出版时间：2009-9

出版时间：青岛

作者：顾勇 编

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>

<<给老师的健康枕边书>>

内容概要

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！

<<给老师的健康枕边书>>

书籍目录

第一章 教师保健与“亚健康” 一、什么是“亚健康” 二、“亚健康”的典型表现 三、“亚健康”形成的常见原因 四、“亚健康”自我测评 五、“亚健康”的后果及治疗 六、预防“亚健康” 第二章 教师饮食保健 一、教师应该常吃的食物 二、教师日常饮食常识 三、水的重要性 四、热能的必要性 五、膳食结构平衡 六、膳食酸碱平衡 七、矿物质均衡 八、维生素不可缺 九、膳食纤维很重要 十、饮酒与健康 十一、吸烟与健康 十二、喝茶与健康 十三、咖啡与健康 十四、警惕饮食诱发疾病 第三章 教师运动保健 一、适合教师的运动保健方法 二、教师日常运动常识 三、散步也要讲究科学 四、快走有利于教师健康 五、慢跑的注意事项 六、长跑是中青年教师的运动良方 七、游泳游出健康来 八、骑自行车锻炼更适合女性教师 九、登山运动的安全提示 十、老少皆宜的太极拳 十一、为教师量身定做的坐椅健身操 十二、教师健康运动11法 第四章 教师日常生活及环境保健 一、环境污染与健康 二、关注粉笔灰的危害 三、关注教室通风 四、关注实验室污染 五、关注“二手烟”的毒害 六、关注电脑辐射 七、关注“空调综合症” 八、关注饲养宠物相关病症 九、关注生活方式诱发疾病 十、关注常用电器诱发疾病 第五章 教师心理保健 一、教师常见心理问题 二、保持心情舒畅 三、和谐人际关系 四、心理卫生 五、睡眠充足 六、教师应拥有阳光心态 七、淡定对待职称评定 八、过五分钟，你再愤怒 九、简单方法维护心理健康 十、警惕“离退休焦虑症” 十一、教师缓解压力方法总汇 1.正确应对压力的5种方法 2.有益的压力直接控制法 3.解除工作压力的4大疗法 4.学会与压力和平共处 5.克服压力12招 6.巧用饮食来减压 7.教师减压“呼吸操” 8.下班后解除压力6个方法 第六章 教师自我保健小动作 一、头颈部自我保健小动作 二、肩背部自我保健小动作 三、腰部自我保健小动作 四、手部自我保健小动作 五、腿部自我保健小动作 六、教师减肥瘦身自我保健小动作总汇 1.三下两下消除双下巴 2.大腿减肥简单3招 3.小腿减肥4动作 4.背部减肥5法 5.轻松减去臀部多余脂肪 6.打造平坦腹部 7.小动作消除腋下赘肉 8.腰部减肥小动作 七、女教师美容养颜自我保健小动作总汇 1.拍打出来的红润气色 2.按摩紧致你的脸 3.抚平肌肤皱纹6要诀 4.与鱼尾纹说再见 5.舒缓肌肤6秘诀 6.眼袋按摩4步骤 7.简单动作消除黑眼圈 8.按摩4法则驱走黑色素 八、教师职业自我保健小动作总汇 1.小动作缓解颈椎病 2.小动作摆脱肩周炎 3.简单动作防痔疮 4.轻松告别便秘 5.6招击退腰椎间盘突出 6.冠心病按摩3法 7.口腔溃疡自我调节 8.小动作缓解偏头疼 9.预防脱发的自我按摩法 10.防治神经衰弱6动作 11.喉咙保健4法 12.膝关节保健3法 13.肺部保健的“静坐呼吸法” 14.肝脏保健3秘诀 15.办公室拍打保健 16.办公室上肢锻炼 17.办公室下肢锻炼 18.办公室减压操 19.每天一次脑保健操 20.眼保健操不可忽略 第七章 教师常见病预防保健 一、慢性咽炎预防保健 二、书写痉挛症预防保健 三、颈肩腰椎病预防保健 四、下肢静脉曲张预防保健 五、慢性支气管炎预防保健 六、眼病预防保健 七、肩周炎预防保健 八、心脑血管病预防保健 九、糖尿病预防保健 十、消化道疾病预防保健 十一、胃病预防保健 十二、肝炎预防保健 十三、高脂血症预防保健 十四、高血压病预防保健 十五、心脏病预防保健 十六、冠心病预防保健 十七、脂肪肝预防保健 十八、肥胖症预防保健 十九、乳腺疾病预防保健 二十、痔疮预防保健 二十一、前列腺炎预防保健 二十二、神经衰弱预防保健

<<给老师的健康枕边书>>

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>