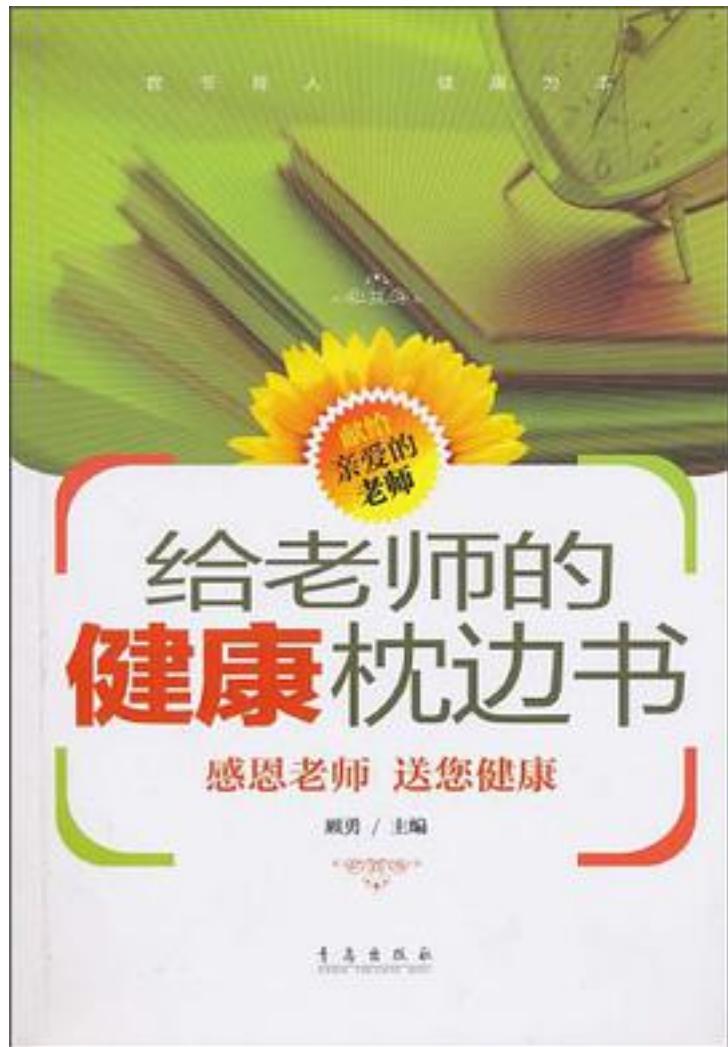


# 给老师的健康枕边书



[给老师的健康枕边书 下载链接1](#)

著者:顾勇 编

出版者:青岛

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787543656437

《给老师的健康枕边书》内容简介：联合国教科文组织在1996年提出“终身学习是21世纪人的通行证”。其中最重要的一点即是“学会生存”。教师在教学生们如何“学会生存”的时候，是否想到过怎样呵护自己的生命与健康？当社会称赞教师的春蚕、蜡烛精神的时候，是否想到过该怎样切实地关心、爱护他们？世界卫生组织指出“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状态，而不仅仅是指没有生病或者体格健壮”。有哲学家将健康比作数字1，事业、家庭、地位、钱财是1后面的0。有了1，后面的0越多则越富有，反之，没有1，则一切皆无。

如果我们从更高、更深、更远的角度来看，教师的健康与否，将会直接或间接地影响整个社会的发展，关系到中华民族的未来！

作者介绍：

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 …… 第四章 老师日常生活及环境保健 第五章  
教师心理保健 第六章 教师自我保健 小动作 第七章 教师常见病预防保健  
• • • • • (收起)

[给老师的健康枕边书 下载链接1](#)

标签

评论

实用。

[给老师的健康枕边书 下载链接1](#)

# 书评

---

[给老师的健康枕边书 下载链接1](#)