



# 坏习惯伤老师健康

## 教师饮食要“五多”

新学期伊始,老师们又投入紧张忙碌的工作中,他们往往忽略了自我身心保健,因此产生了“教师职业病”。教师们只有根据自己的职业特点安排饮食,才能维持身体健康,防止职业病。

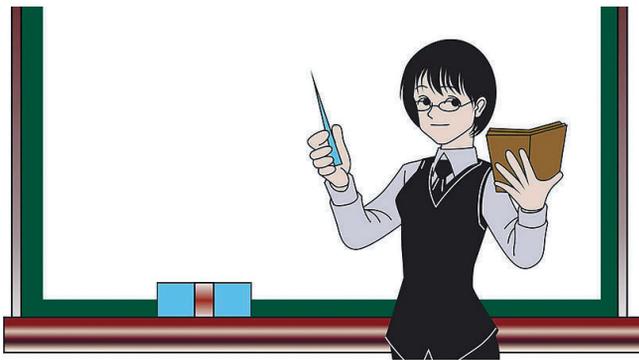
1、多食益脑食物 教师是脑力劳动者,宜适当补充富含氨基酸的食物,如鱼、牛奶、大豆及其制品。另外,吃含磷脂丰富的蛋黄、大豆、胡萝卜、鱼、肉等能增强大脑的机能,提高工作效率。

2、多食养眼食物 教师的视力容易受到损害。因此,除注意正确用眼外,教师要多食具有养肝明目作用的食物,如羊蹄筋、羊肝、胡萝卜、菠菜、阿胶、乌骨鸡、桑椹、甲鱼、黑木耳等。

3、多食利咽食物 具有清热解毒功能的蔬菜水果,如南瓜、丝瓜、芹菜、莲藕、雪梨、乌梅、莲子心等,对防治慢性咽喉炎有一定的作用。

4、多食抗疲劳食物 教师长时间站立讲课,下肢肌肉处于紧张状态,故宜多食水果、蔬菜、豆类等碱性食物,以消除疲劳。服用大枣、麦冬、桂圆、人参熬成的汤,也有消除疲劳的作用。

5、多食抗粉尘食物 教师在日常膳食中应适当多吃胡萝卜素丰富的食物,如胡萝卜、木瓜、南瓜、西兰花、菠菜、油桃、杏等。胡萝卜素是一种抗氧化剂,有预防尘肺病发生的作用。此外,可适量食用能排尘的食物,如黑木耳、猪血。



教师的工作纷繁复杂,长年累月的紧张生活导致了更多教师的饮食不规律,营养不均衡。值此我国第26个教师节来临之际,我们特别盘点了当下教师在饮食方面所存在的八个坏习惯,为了自身的健康,我们提醒每一位教师都应该尽快改掉这些坏习惯。

颜晶 记者 殷江霞

## 坏习惯1:不吃早餐

早餐食物应当尽量做到可口、开胃,并且应保证足够的数量和较好的质量。要知道不同食物在胃中停留的时间长短是不一样的,所引起的血糖反应也不相同。因此,提醒广大教师在早餐食物的选择上一定要注意干稀搭配,荤素兼备。

## 坏习惯2:吃得过快

教师吃饭时应当尽可能地慢一些,就算是工作很繁忙,也不应牺牲自己吃饭的时间。要知道,健康的身体才是工作的本钱。

## 坏习惯3:暴食晚餐

对于不少教师而言,晚餐才是他们一天的正餐。这样的做法对健康极为不利。研究发现,早餐、午餐凑合,晚餐又吃得太丰盛的人,久而久之极易造成肥胖。科学的进食规律应该是:第一、晚餐要素吃。晚餐应以富含碳水化合物的食物为主。尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食

物的摄入。第二、晚餐要少吃,一般要求晚餐所供给的热量不超过全日膳食总热量的三分之一。

## 坏习惯4:嗜饮咖啡

很多教师都习惯用喝一杯咖啡的方式来提神醒脑。嗜咖啡年限越长,饮量越多,患心脏病的可能性越大。就算是很疲倦没有精神,教师也不能依靠咖啡来提神醒脑。这时首先应当做的就是放下工作,充分休息,同时还应注意到户外多锻炼一下身体。

## 坏习惯5:餐后吸烟

作为教师,戒烟,于己有利于自身的健康;于人,戒烟既能防止他人受“二次吸烟”之害,还为学生做出了良好的榜样。

## 坏习惯6:水果当饭

很多教师由于饮食不规律而出现消化不良、血脂增高、血管硬化等一系列疾病,此时确实需要水果中的营养物质来化解。但是,水果不能当

主食。长期用水果当主食。会造成人体缺乏蛋白质等物质,时间一长,营养就会失衡,甚至引发疾病。

## 坏习惯7:喝久泡茶

很多老师采用保温杯泡茶,殊不知这样做会破坏茶叶中的维生素,使茶叶大量渗出鞣酸和茶碱,不利于人体健康。喝茶有利于健康,不过应当现泡现喝,尤其不能用保温杯泡茶,有喝久泡之茶习惯的教师应当改掉这一坏习惯!

## 坏习惯8:饮水不足

教师由于工作繁忙,所以常常忘记喝水,这就很容易造成体内水分补给不足。体内水分减少,就会导致血液浓缩和黏稠度增大,非常容易导致血栓的形成。不但容易诱发心脑血管疾病,还会影响肾脏代谢的功能。教师应当多喝水,这样既可以滋润咽喉,又能够及时补充体内的水分,促进新陈代谢,避免饮水不足。

# 文达教育 二〇一〇年优秀教师(部分)光荣榜

老师, 您是我绘画时的画笔, 您是我毕业后的怀念, 您是我生命中的明灯。  
老师, 您是蜡烛, 给我们带来光亮; 您是园丁, 浇灌祖国的花朵; 您是米兰, 默默地奉献自我!  
老师, 您满头青丝站成了苍苍的雪山, 饱满的前额站成了道道的山川, 但您还是那样痴心地站着……  
老师, 您的形象表达了您对“太阳底下最光辉职业”的虔诚, 您用生命和热血浇注了这灵魂的工程!



注: 因版面有限, 只刊出部分教师及照片, 特此说明。