

教师，是一个集脑力劳动与体力劳动于一身的职业。辛勤的园丁们在繁重而辛劳的教学中，由于职业的特殊性，身体健康备受疾病的困扰。根据有关调查数据表明，七成教师处于高强度工作状态，给教师的生理和心理都造成了不小的压力，以致出现了“教师职业病”。



七成教师身体亚健康

为教师职业病送上防护宝典

教师健康堪忧 70%教师处于亚健康或患病状态

据一项卫生部门不完全统计数据显示：有70%的教师处于亚健康或患病状态。其中，在腰背痛、咽炎、颈椎病、痔疮、胃炎或溃疡、关节炎、偏头痛、高血压、肝胆疾病、冠心病、糖尿病、肺部疾病等14种常见疾病调查中，教师患有的常见疾病排在前5位的是：腰背痛、咽炎、颈椎病、痔疮、胃炎或溃疡。

而且指标远远高于其他常见疾病的发病率，成为带有教师职业特点的病症，印证了此前社会各方面根据教师工作性质推测出的易患疾病的说法，也使教师工作具有诱发、加速腰背痛、咽炎、颈椎病、痔疮、胃炎或溃疡等病症拥有了科学的数据证明。

那么，教师最常见的职业病有哪些呢？又应该如何防治呢？

“职业病防治指南”

积极预防 远离教师职业病

慢性咽炎

教师主要是用声音传播知识，声音是肺部产生的气流冲击喉部声带发出。由于长期用嗓，使咽部组织疲劳损伤，咽部有明显的异物感，出现充血、疼痛、多痰等症状。

教师长期大声说话，容易引发声带水肿、充血或小结，加之长期受粉尘刺激，易引发慢性咽炎。

防治小贴士：

板书简明扼要，避免频繁写写擦擦，或使用无尘粉笔。

注意用嗓卫生，修正讲话方式，切勿太大声或急切地说话，如果避免不了，最好能够佩戴一个麦克风，让声音处在一个正常范围之内。

常饮温开水、常饮绿茶、菊花茶，常吃润喉食物，如甘蔗、梨、荸荠、石榴、绿豆、莲藕、香蕉、梨等。

饮食宜清淡，多食用富含蛋白质和维生素的食物，如奶制品、蛋类、鱼、瘦肉及新鲜蔬菜水果，少食刺激性、油炸的食品。

颈椎疼痛

在书写黑板字时，经常使头

部后仰或偏向一侧，导致局部肌束负担过重及椎关节、脊神经受到刺激、压迫所引起。颈部酸痛，活动受限，有时会感到头部眩晕。

老师除了课堂上讲课外，课外还要备课、批改作业，长时间伏案低头工作，姿势持续固定不变，颈椎问题比较突出。少数严重的还会患上颈椎病，压迫脊髓，损伤神经。

防治小贴士：

伏案时，隔一两个小时就放松3-5分钟。做些扩展胸部，扭转腰肢，活动四肢等运动。

运动盘点：后脑勺顶墙运动，每次坚持几分钟，然后松开，再反复；耸肩运动；给肩部和颈部按摩，把疲劳代谢物排掉，改善颈部的血液循环；头部米字运动。

睡觉时，枕头偏高尽量松软。

腰椎疾病

“我的老腰呀，好痛。”14%的老师都有这样的疾病状态。老师们回到办公室或者家中批改作业要长期久坐，再加上，现在老师们经常用电脑来做PPT课件，而且也经常使用手机与家长互动，所以就更容易造成腰椎负担过重。

防治小贴士：

注意坐姿。保持端坐或者轻



微后仰的姿势，这样能够在一定程度上减少颈椎负担。坐40分钟左右就要变化姿势或者起身休息一下。

保持一周两到三次运动，建议骑自行车、跑步等。

胃病

“我胃不好，一疼起来要人命。”压力大、精神高度紧张、饮食没规律是教师尤其是毕业班教师的通病。

再加上强烈而持续的身心紧张，特别容易导致焦虑、愤怒、抑郁等情绪，使胃液分泌增加，胃酸和胃蛋白酶升高损伤胃和十二指肠而发生溃疡。

防治小贴士：

一日三餐定时定量。

多吃含蛋白质、维生素的比较好消化的东西，少吃太冷、太热、太甜、太咸的东西，尽量少吃地瓜等容易产酸或生葱、白萝卜等产气的东西。

饭后不宜运动，最好休息一下等胃部的食物消化得差不多了再开始工作，或者慢步行走，也对消化比较好，餐后不宜马上工作。

下肢静脉曲张

下肢静脉曲张在教师中特别常见，从中医“久立伤骨”的医学理论解释说，教师站立时间过长，腿部肌肉长期处于紧张状态，会使下肢血液回流受到影响，造成下肢肿胀、疼痛，严重的还会引起静脉曲张。

一些老教师常会出现小腿血管暴露，弯曲如蚯蚓，浅表色素斑块等症状。腿部肿胀，下肢静脉曲张如蚯蚓状弯曲或结节成团，皮肤发紫，特别是踝和小腿内侧更为严重。此外，还可出现皮疹和瘙痒感，严重时可导致曲张静脉破裂。

防治小贴士：

讲课时，将身体重心交替由一只脚移到另一只脚上，始终保持一只脚处在休息状态，并可慢步行走。

充分利用课间休息时间活动活动双腿，两脚轮流交替或同时提起脚后跟，抬高身体；由脚尖着地改为脚后跟着地，再由脚后跟着地改为脚尖着地。

要穿能支撑住脚弓的矮跟或中跟鞋。或贴身穿一双高弹的长筒袜，保护浅静脉，减轻压力。

下了课或回家没事的时候，多用热水敷腿、泡脚，做做踝关节的屈伸活动，也是种不错的缓解方式。

(武平)

【健康红绿灯】

绿灯

内裤颜色 白色最佳



在内裤颜色的选择上，浅色的相对更好。一般来说，深色内裤使用染料多，所含化学物质像“大杂烩”，更可能造成接触性过敏。无论男女，白色都是内裤的最佳色，尤其女性最好穿白色棉质内裤，如果患上妇科疾病，分泌物异常等可以一目了然。

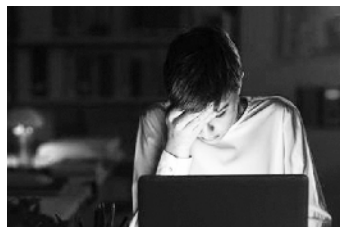
喝养生茶润肺降火



秋燥宜润肺养生，多喝茶水来降火。郁金佛手百合汤，郁金10克，佛手10克，百合30克，洗净煮水，代茶饮。具有行气解郁，养心安神作用，适用于肝郁气滞、胸胁胀满、失眠多梦的人群。气虚胃寒、食少泄泻者宜少用之，凡阳虚或头痛而恶寒者均忌用。

红灯

熬夜的人更容易抑郁



一项研究显示，与早睡早起的人相比，“夜猫子”更有可能患上抑郁症和焦虑症。熬夜者会在一天中表现出显著的情绪变化，其中早晨的情绪最糟糕，除了抑郁焦虑，常熬夜的人还可能表现为烦躁、易怒、爱发无名火等。

常看屏幕眼睛会变小



研究发现，如果长时间看电脑和手机，屏幕发出的蓝光会对视网膜造成损害。眼睛长时间暴露在蓝光下，就会引起眼疲劳，使揉眼睛和触摸眼睛的次数增多，导致眼周肌肉僵硬，血液循环变差，眼睑容易浮肿、下垂，眼睛就变小了。

走红色之旅 享康养生活

专注党建、团建活动，拥有十年扎实经验的专业正规服务商

- 2.河北《雄安新区》《雁翎队纪念馆》党建活动一两日方案
- 3.河北《西柏坡纪念馆》《西柏坡旧址》党建活动一两日

- 4.上海《中共一大会址纪念馆》《南湖革命纪念馆》党建活动三四日方案
- 5.江西《井冈山革命博物

关爱老人生活，贴心为老年人提供“健康、舒适、前端”的康养之旅！

海南博鳌一线海景四星公寓包食住15天/30天

散步、慢跑、棋牌、健身、唱歌、舞蹈、书画、朗读、太极等
对老人来说，送什么都不如送健康！
康养旅游，送给爸妈的幸福心愿！

- 馆》《南昌起义八一纪念馆》党建活动四五六日方案
- 6.陕西《延安革命纪念馆》《枣园革命旧址》《南泥湾》党建活动四五六日方案

- 1.魅力中国城高端康养旅游专属系列——走进四川大凉山双卧9日之旅
- 2.更多魅力中国城高端康养旅游专属系列——海南、广东、广西、云南等等

北京同仁国际旅行社有限公司
更多旅游方案请来电咨询，咨询热线：010-57222230 010-57222231
http://www.bjhsly.cn/ 北京红色旅游网

公告
李成辉：您与我司签订的劳动合同将于2019年9月30日到期，公司决定合同到期终止不与您续订。请您于合同到期前到人事部（朝阳区金港汽车园C区19号）办理劳动合同终止和工作交接手续，逾期后果自负。终止合同补偿金将于离职次月发放，转入您工资卡中。特此通知
北京长久博宇汽车销售服务有限公司
2019年9月10日

公告
北京弘朝伟业国有资产经营有限责任公司工会不慎将《工会法人证书》遗失，证书编号：811110105699553601R，现声明作废。
北京弘朝伟业公司工会
2019年9月10日

广告