今天是教师节。坚守在三尺讲台的老师们，默默奉献，在教书育人的同时，他们由于经常伏案工作、长时间站立讲课等职业特点，免不了患上不同程度的慢性咽炎、静脉曲张等职业病。昨日，记者采访到北京鼓楼中医医院内科副主任医师季菲和推拿科主治医师李佃波，为教师送上养生小贴士。

教师节 有健康 才快乐

□本报记者 盛丽

保护嗓子 谨防秋燥

“秋季燥金当令，最易伤肺。咳嗽、咽痛等呼吸道疾患也逐渐增多。”内科副主任医师季菲介绍，“此时，‘口宜常闭，津宜常咽’。注意改变张口呼吸的习惯，练习经过鼻腔深吸慢呼。”

季菲还为老师们推荐了中药茶饮的配方。“根据主要的不适症状，可以选用相应的中药代茶饮用。咽痛者可用清咽饮，药用金银花、金莲花、麦冬、木蝴蝶、胖大海、生甘草；咽干者可用润咽饮，药用乌梅肉、生甘草、沙参、麦冬、桔梗、元参；咽部堵闷可用利咽饮，药用山楂、丹参、夏枯草、绿萼梅、橘络；声音嘶哑者可用清音茶，药用罗汉果，胖大海，玉蝴蝶，蝉衣，石斛。”

药膳食疗也是一种保护嗓子的方法。“咽部堵闷的可以选用绿豆海带汤，以绿豆一两、海带一两加水煮烂，加糖调味后饮用。咽干咽痒者可用杏仁10克，雪梨一个，加冰糖煮成杏仁雪梨汤，或者用绿豆30克、百合20克，加粳米一两煮粥作为药膳。银耳、百合、藕这些食物可以润肺、生津、清热，也是很适合在秋季食用的。”季菲说道。

此外，季菲建议及时打扫卫生，保持室内清洁也很重要。“要避免粉尘、绒毛等刺激。定时开窗通风，保持空气新鲜。适时增减衣物，保持合适的室温和湿度。‘肺为娇脏’，要小心养护。除了以上养生方法外，还要戒辛辣，戒烟酒，戒冷饮，才能保护好嗓子，逐步改善慢性咽炎病情。”

注意饮食 保护脾胃

养护脾胃对于教师也很重要，饥饱无常、饮食不节都很伤脾胃。对于脾胃养生，季菲提醒：“一日三餐应定时定量。早餐不能省。每餐七成饱，不要饥一顿饱一顿，更不要在饿肚子之后又暴饮暴食。实在不能按时吃饭，可以准备一些小点心在用餐时间垫垫肚子。晚餐要清淡好消化，夜宵更不能吃太饱，最好入睡前两三个小时不要进食。进食要多咀嚼，最好每口饭要咀嚼二十次再往下咽，这样可以帮助消化，减轻脾胃的工作负担，也可以避免吃得过快不知饥饱，进食超量胃胀不适。”

“饭后不要马上坐下或躺下不动，要慢慢走一走，同时轻轻按摩腹部促进胃肠的运动，活动约半小时再坐卧休息。最好不要马上投入工作，可以午睡一会儿或者放松休息一小时，给脾胃充分的时间来消化食物。”季菲说，“俗话说，胃病是‘三分治七分养’，每顿好好吃饭，注重饮食调和，才能养护出一个健康的胃。”

适当运动 保护颈椎

“适当运动是预防和缓解颈椎病最方便有效方法之一。”推拿科主治医师李佃波说，“首先，在工作时要不失时机放松颈椎。教师群体在备课当中不要长时间低头，经常在工作间隙放松休息，每隔半小时要站起来休息。”

李佃波教给广大教师一个放松的小方法，“缓慢地尽量把头向后仰，仰到最大角度后维持三秒钟。之后慢慢复位，再缓慢地向左转头到最大角度后维持三秒钟，复位后再缓慢地向右转到最大角度后维持三秒钟。”

李佃波提示，这组动作重复3次，同时配合沉肩、扩胸和微微腰部后伸。这样既能够放松颈肩肌肉、缓解疲劳和预防颈椎病，又能改善血液循环和大脑供氧，起到放松身心的作用。

“必须注意的是，禁忌盲目做大幅度的颈部环绕动作，因为可能使椎动脉和颈部神经压迫而产生头痛晕厥以及肩臂疼痛和手指发麻的症状。”李佃波说，“另外，闲暇时可以放风筝、打羽毛球和游泳。这些都是比较适宜的预防和缓解颈椎病的运动。但是，放风筝、打羽毛球和游泳时一定不要太过剧烈和大幅度动作，否则适得其反。”

“三不三要” 防止静脉曲张

李佃波介绍，预防静脉曲张需要注意“三不三要”。“不穿紧身的衣服、腰带、鞋子等；不长时间站立或者久坐；不提重物和体重超重。要抬高双腿。教师们忙碌一天后，回家躺下休息时注意抬高双腿，高于心脏水平，以促进腿部血液循环，缓解下肢静脉曲张症状。要左侧卧位。在休息和睡觉时，左侧卧位有利于下腔静脉的血液循环，从而预防和缓解静脉曲张。要适当运动，可以做下蹲运动和快步走。下蹲运动操作时保持上身的挺直，双脚分开与肩同宽。吸气慢慢蹲下，双手置于小腿后侧，呼气双手沿着小腿从下往上捋，站直双手自然下垂。可重复3次。下蹲运动不但能锻炼肌肉，还可以促进血液循环，有效预防静脉曲张。”

“为了有效预防静脉曲张，快步走一次10分钟约为一公里路程，即大概每分钟应走120至140步，每天3次。快步走不仅可以加快新陈代谢，降脂减肥，还可以增强心肺功能，防止动脉硬化和骨质疏松。”李佃波说道。

警惕6个习惯 让你越睡越累

保持良好的睡眠质量不仅能够消除疲劳，恢复体力，还能起到保护大脑、增强免疫力、促进生长发育、延缓衰老等作用。良好的睡眠可以让人全身放松美容养颜，可是有些错误的睡眠习惯会让你越睡越累，一定要警惕这些不良习惯。

睡眠“坏习惯”你中招了吗？

睡前饱餐 刚吃饱饭时尽量不要睡觉，最好先做一些轻微的活动，半小时后再入睡。食物聚集在胃中容易积食，引起消化不良，并且大脑神经不断刺激导致持续兴奋，人就不能安然入睡。

睡前生气 如果睡前情绪过于激动，生气发怒，会因肾上腺素分泌过多导致心跳加快，呼吸急促，整个人处于兴奋状态，久久难以入睡。

睡前饮酒 人们都知道睡前少喝一点红酒有利于睡眠，但是睡前若饮酒过量，会导致入睡后出现呼吸不畅甚至窒息的情况，尤其是高血压、心脏病患者要更加注意，睡前切勿饮酒过量。

不要蒙头睡觉 许多人睡觉时喜欢蒙着头，然而蒙头睡觉会使棉被中二氧化碳浓度升高，氧气浓度不断下降，长时间吸入潮湿空气，会导致人呼吸困难，产生缺氧现象，从而导致睡眠不安、做噩梦等情况。而且醒后会感到头晕、乏力，精神萎靡。

“储存”睡眠 有的人发现午睡时间一长，晚上就不会感觉到困乏。他们为了熬夜就会在事先多睡几个小时，其实人体是无法储存睡眠的，而且会导致生物钟紊乱，不但影响睡眠，对健康也是无益的。

枕头不要过高或过低 枕头过高则会影响呼吸畅通，使人易打呼噜，影响睡眠质量；枕头太低的话容易导致“落枕”。枕头高度以8-12厘米最佳。

怎么睡才健康？

要养成定时睡眠的好习惯，每日睡足8小时。也可根据自己的学习和工作情况决定自身的入睡时间，但应保持每日定时，养成习惯，培养自己的生物钟，避免忽早忽晚，睡无定时。

白天积极参加体育运动。日间适当运动，或午休时间到楼下散散步，有利于晚上的安睡。

睡前泡脚或泡澡。睡前两小时泡个热水澡或者泡脚15-20分钟，可以帮助身体状态放松，促进身体进入睡眠状态。

注意午后和晚间饮食。午后和晚上不要喝浓茶或咖啡，晚餐要少吃，以七成饱为宜。俗话说：“少吃一口，消停一宿”，意思就是晚饭过饱会影响安眠。

（张倩怡）

【健康红绿灯】

绿灯

午餐后散步很减压

研究发现，在午餐后散步能给大脑减压，并提高对工作的积极性。通过对情绪数据资料比较表明：午餐后散步30分钟让人的情绪产生了积极的变化。专家解释称，户外运动能自动帮助大脑放松，从而让人的精力集中。从生理层面来看，户外散步能增加体内的含氧量，改善体态和促进血液循环，自然光线会对大脑形成刺激，并增加维生素D的含量。

喝水有个“最佳频率”

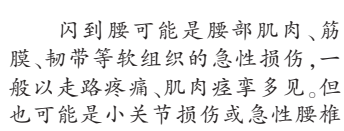
喝水也要讲方法：①不要等渴了才想起喝水，最好每半小时左右喝一次，每次差不多喝三口（约150-200毫升）；②避免大口灌水，把一口水含在嘴里徐徐咽下更能解渴；③ 每天重点把握三个喝水时段：早起一杯水（200-300毫升），睡前一小时一杯水，餐前一杯水；④成年人每天至少饮水1500-1700毫升，儿童每日饮水量约为1200毫升。

红灯

闪腰不要盲目按揉

闪到腰可能是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织的急性损伤，一般以走路疼痛、肌肉痉挛多见。但也可能是小关节损伤或急性腰椎间盘突出。腰部疼痛，尤其伴有一侧或双下肢麻木的症状，就该警惕急性腰椎间盘突出。热敷可促进软组织修复，止痛膏药可缓解局部疼痛，但最好不要盲目按揉。

苏打饼干含油量较高



虽然苏打饼干是发酵食品，可以降低胰蛋白酶抑制剂，把大分子物质变成好消化吸收的小分子，但苏打饼干含油量较高，在高脂肪面前，胃不好的人还需谨慎。不妨选择烤馒头、烤面包，苏打饼干还不适合血糖高的人群吃，根据血糖升高效应来看，苏打饼干属于高血糖生成指数、高血糖负荷食物。

·广告·

个体工商户转变企业组织形式公告
北京顺天信息小松区，现不一社会保障代码为：91110108MA00U2A2R7，现将变更内容公告如下：变更前内容：个体户名称：北京顺天信息小松区，本人承诺变更前后信息不变。变更后内容：个体户名称：北京顺天信息小松区，本人承诺变更前后信息不变。特此声明。个体工商户负责人：王福强 2020年9月10日

北京京一口面皮有限公司，统一社会信用代码：91110109MA00U4ET0M，经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：何明，吴清，刘明，清算负责人：何明，清算组负责人个体户注册号：2201050000000000，注册资本：人民币100万元，经营范围：餐饮服务。

北京顺达双喜装修产品经有限公司（注册号：110106011527534）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王志辰，清算组负责人：王志辰，清算组负责人个体户注册号：2201050000000000，注册资本：人民币100万元，经营范围：装修装饰。

北京亚新新色印刷设计有限公司（注册号：110106011027371）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王志辰，王志辰，清算组负责人个体户注册号：2201050000000000，注册资本：人民币100万元，经营范围：印刷品设计。

北京京能国电发展有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00D7GP9C）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王志辰，王志辰，清算组负责人个体户注册号：2201050000000000，注册资本：人民币100万元，经营范围：电力生产。

北京京能清洁能源电力股份有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00D7GP9C）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王志辰，王志辰，清算组负责人个体户注册号：2201050000000000，注册资本：人民币100万元，经营范围：电力生产。

北京京能国际能源有限责任公司（统一社会信用代码：91110108MA00D7GP9C）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王志辰，王志辰，清算组负责人个体户注册号：2201050000000000，注册资本：人民币100万元，经营范围：电力生产。

北京京能国际热力股份有限公司（统一社会信用代码：91110108MA00D7GP9C）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王志辰，王志辰，清算组负责人个体户注册号：2201050000000000，注册资本：人民币100万元，经营范围：热力生产。

北京京能国际能源有限责任公司（统一社会信用代码：91110108MA00D7GP9C）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王志辰，王志辰，清算组负责人个体户注册号：2201050000000000，注册资本：人民币100万元，经营范围：电