



教师职业病防治指南

老师，在很多人心里，是辛勤的园丁，是勤劳的蜜蜂，又或是灵魂的工程师。然而，在繁重的教学中，由于职业的特殊性，老师也备受多种职业病的困扰，比如工作中的久站久坐，高强度的用嗓和用眼，使得在教师群体中发生某些疾病的概率会高于常人。教师节之际，我们在表达对老师的感恩、赞美之情外，更应该提醒老师注意身心健康。为此，我们总结了教师最容易“惹上”的5大职业疾病，以及相应的健康建议。

长期讲课易引发声带、咽喉问题

常年讲课说话多、说话时间长、喝水少，以及受板书粉尘的侵害等，教师的声带和咽喉很容易受到损伤，引发疾病，如声带息肉、慢性咽炎等。有的老师在声音嘶哑时会更加使劲发声，便于学生听见，这将导致疾病加重。

小贴士：科学用嗓 多喝温水
保护嗓子要科学用嗓，修正讲课方式，学会正确发声，切勿太大声或过于急切说话，在此过

程中将胸式呼吸改为腹式呼吸。要常喝温开水，可以含薄荷口含片等润喉。另外，在生活中应少吃辛辣刺激的食物以及巧克力等糖分过高的食物，多摄取一些清肺养阴、化痰散结的食物。

此外，需要注意的是，要改掉清嗓的习惯，很多老师可能经常用这个动作来咯掉喉中的痰或者使自己的声音更加清晰，但这个动作使声带瞬间严重拉紧，容易造成声带损伤。

站立授课易患下肢静脉曲张

老师需要长时间站立授课，下肢静脉内的血柱形成静脉内的压力，使静脉血不易向心脏回流，而向足部倒流，导致下肢静脉曲张。因为其在早期除了外观上的血管青筋爆出，一般没有什么太大的感觉和症状，只是影响腿部美观，静脉曲张很容易被忽视。但随着病情的进展，其危害渐渐显现。长期静脉曲张可引起淤血滞流，导致静脉曲张性静脉炎、静脉血管损伤、血流状态改变而形成血栓。另外，静脉曲张会造成多种并发症，甚至可能发

生危及生命的肺动脉栓塞。

小贴士：注重预防 交替站立

在教师群体中，下肢静脉曲张特别常见，为避免疾病发生，预防尤为重要。该如何预防呢？讲课时，教师应将身体重心交替由一只脚移到另外一只脚，始终保持一只脚处在休息状态，而且不要固定站立，应当慢步走动。课间休息时，要抓紧时间活动活动双腿，促进血液循环。慢跑、关节屈伸是很好的活动方式，另外，腿部按摩也可促进血液循环，预防静脉曲张。

久站久坐易引发肛肠疾病

在讲台上讲课要久站，备课、改作业又要久坐，长时间保持同一姿势，缺乏运动，将导致血液循环不畅，肛门静脉血液容易淤积而使静脉扩张、直肠静脉回流发生障碍从而扩张弯曲成痔。

小贴士：避免同一姿势 规律作息
改变生活的细节，可以有效预防痔疮。尽可能不要久坐久

站，抓住每一个活动的机会，多变换体位。同时，多做提肛运动，能有效防止痔疮。在饮食上要少吃辛辣食物、戒烟酒、多吃水果蔬菜、多喝水，避免因缺水而使大便干结导致便秘情况，养成良好规律的排便习惯。出现问题要及时就医，疾病初期通过外用药物加生活调理便可控制，如果痔疮大了，需要及时通过手术来解决。

工作压力大易引发心理问题

近几年各地针对教师生存状况的调查结果表明，教师群体的心理问题发生率高于一般人群，尤其以毕业班或者担任班主任的教师最为突出。学生成绩、升学

压力、校园人际关系等都让老师心理上压力增大。长期的心理紧张，很容易出现心理焦虑、抑郁等症。

小贴士：摆正心态 放松身心

在日常教学中，连续工作一小时左右就要活动休息一会儿，听听音乐或到室外呼吸新鲜空气，活动一下筋骨，使身心得到放松，让大脑得到保护性休息。日常要注意摄取合理的营养，以

保证大脑正常功能所需要的物质基础。摆正心态，教师首先要把自己当作普通人，在遵守职业操守的同时坦然面对各种压力和失败，缓解焦虑情绪。必要时，可寻求心理医生的帮助。

长期伏案易引发颈腰椎病

推开老师办公室的门，最常见的就是老师在埋头批改作业、备课。长期伏案工作容易导致颈部肌肉紧张，久而久之，就会形成颈部肌肉和韧带的慢性损伤，严重者会演变成颈椎病。

另外，老师讲课时一站就是40分钟，有的老师连续上半天课，站立时间太长，致使腰椎承

受的压力过大，也容易导致腰椎间盘突出。

小贴士：自然端坐 注意活动
老师在备课或批改作业时，应尽可能保持自然的端坐位，坐的时间不能过长，要间或起身走动休息，包括在讲课后中途休息时，要适度做些扩展胸部、扭动腰肢、活动四肢等运动。

相关链接：

小动作“拯救”僵硬的颈椎腰椎

头颈后仰法

在伏案工作间隙，通过简单的头颈后仰训练来预防和治疗颈椎病。头颈后仰训练可借助办公室靠背椅的靠背来完成，方法很简单，放松肩颈部，将颈部靠在椅子靠背，头伸出椅子外往后仰。每天1-2次，每次5-10分钟即可。

头部米字运动

米字运动需要头部先后向八个方向运动，但切忌头部转圈。头部先向一个方向倾斜，停留5秒，然后直立5秒，再向下一个方向倾斜5秒，如此反复8个方向。

直腿抬高法

仰卧位，腿伸直，两手自然放体侧。作直腿抬举动作，角度可逐渐增大，双下肢交替抬高，每次做10-20次。注意双下肢抬举角度应根据自身的耐受性，不应勉强，出现疼痛即放下。

仰卧拱桥法

仰卧位时，以两手叉腰作支撑点，两腿屈膝90°，脚掌放床

上，以头后枕部及两肘支持上半身，两脚支持下半身，成半拱桥形，挺起躯干。当挺起躯干架桥时，膝部稍向两边分开，反复10-20次。
(张庆平)



【健康红绿灯】

绿灯

3个维度判断面膜好坏



皮肤科医生总结以下3个方法判断面膜好坏：查阅功效性的成分作用是否可靠，添加量合理，成分搭配恰当；稠度适当，如果过稀可能导致有效成分不够，过稠则可能是增稠剂添加量过大，导致刺激性增加；膜布厚度适当，过薄可能导致有效承载量不足，过于厚重又可能导致面部贴合度差。

4种食材有最佳煲汤时长



煲汤是个技术活，要根据食材定时间：畜禽类：1.5-2小时。水产类、豆腐：10-30分钟。菌藻类、根茎类：不超过40分钟。干货类：提前浸泡，和主料用时相同。如黑豆、花生、红枣、莲子、山药、薏米、芡实等浸泡2-6小时，煲汤用时与主料相同。

红灯

感冒后胃口也会变差



感冒时一般食欲都不会大好。这可能与3个原因有关：人在感冒尤其是发烧时，体内帮助促进胃肠蠕动的消化酶功能下降，造成胃肠蠕动减慢，甚至出现紊乱。感冒时鼻黏膜充血肿胀、鼻腔分泌物增多等炎性病变，会使黏膜上的嗅觉感受器对气味的敏感性减退。感冒导致的嗅觉灵敏度降低自然也会影响味觉。

眼睛也“怕吵”



噪声除了对耳朵和听力的直接损伤外，还会对我们的眼睛和视力造成影响。因为眼睛和耳朵都和神经中枢相连。噪声在损伤听力的同时会作用于人类大脑的中枢神经，而声音在传输到耳朵时，同样借助大脑的神经系统来传输到人的视觉器官——眼睛。声音太大将导致神经受损，进而导致整体视觉功能下降和紊乱。

·广告·

丰台区市场监督管理局 整顿网络经营乱象 强化电商企业监管

近年来，网络电商经营领域乱象日益突出，网络消费纠纷大幅增多，已经成为广大消费者反映强烈的民生领域“堵点”之一。为切实维护广大消费者的合法权益，确保为民办实事早见效、见实效，近日，丰台区市场监督管理局对辖区内多家网络电商重点经营主体进行了集中约谈和警示教育。丰台区市场监督管理局执

法人员通报了被约谈主体在日常经营中存在的主要问题，要求其限期整改落实，及时、妥善处理消费者投诉，落实平台主体责任。同时组织学习了《网络交易监督管理办法》《侵害消费者权益行为处罚办法》等相关法律法规，并通过典型案例剖析被约谈主体存在的违法违规风险点，要求相关经营主体严格按照相关法律要求开

展经营活动。下一步，丰台区市场监督管理局将扎实推进网络电商领域专项检查，加大监管执法力度，严厉打击相关违法行为。同时，坚持处罚与教育相结合，通过约谈、告诫、上门普法等多种方式，进一步构建长效监管机制，强化企业自律，推动网络电商行业规范健康发展。丰台区市场监督管理局提

醒广大消费者，网络消费要科学理性，对经营者作出的商品说明和商品效果所做的宣传或者承诺，做到不轻信、不盲从；要仔细查看购买条款，对于条款内容尽量做到内容全面、表述明了。遇到自身合法权益受到侵害的情形，要及时留存相关证据材料进行投诉举报，维护自身合法权益。
(徐艳)