

老师,送您一份健康礼

“三尺讲台倾心血,桃李满园谢师恩”,教师是集脑力劳动与体力劳动于一体的职业。由于用嗓时间长、站立时间久、伏案工作累,许多教师患了咽喉炎、颈腰椎病和干眼症等职业病。那么,该如何预防这些疾病呢?听听专家的建议吧!

A 咽喉不适常吃“护嗓三宝”

“要说教师职业病,居第一位的肯定是嗓子问题。”冉先生的妻子是一名教师,她口袋里经常放着润喉糖。冉先生的妻子说,他们办公室里,大多同事嗓子都有问题。同事们经常在办公室里讨论润嗓子的办法,谁有好办法大家都效仿,不过终究还是不管用。

中医专家指出,用嗓过度容易导致声带疲劳过度、边缘充血,甚至引发声带息肉,声带小结。突然高声发音的伤害最大,很容易导致声带充血。用嗓过度导致咽喉肿痛,最好的疗法是“禁声休息”,而不是使用润喉片。润喉片是不能长期吃的。

专家向广大教师推荐“护嗓三宝”:

梨子 梨爽口多汁,味甘,性寒,有清热、化痰、生津止渴等功效,能明显缓解咽喉干燥。梨既可生吃也可煮熟吃,饮汁或切片煮粥、煎汤服均可。梨、蜂蜜加水熬成的雪梨膏和冰糖梨水都是简便易做的清咽利嗓饮品。但因梨性寒,体质虚寒、寒咳

者不宜生吃,必须隔水蒸过,畏寒肢冷者、脾胃虚弱者不宜多吃或者最好不吃。

荸荠 又叫马蹄,有“地下雪梨”的美誉。荸荠性味甘,性寒,有清肺利咽、化湿祛痰等功效,对预防秋燥咳嗽、咽喉不适、口干欲饮等症有一定效果。除了生吃外,也可煮、炒、烧、煨。但荸荠不易消化,脾胃虚寒、消化功能较差者及儿童、老人不宜多吃。生吃前一定要去皮或洗净。因为荸荠生长于水田,皮上会聚集有毒的生物排泄物和化学物质,还可能有寄生虫。

白萝卜 素有“小人参”之称。中医认为,生吃萝卜可以清热生津,补水利尿,化痰止咳;而煮熟偏于益脾和胃,消食下气。入秋的肉萝卜肉质肥厚丰润、清甜爽口,生吃对于咳嗽痰多、咽喉炎、声音嘶哑的人有一定帮助。需要提醒的是,萝卜虽好,但非人人适合吃。气虚、阳虚型便秘的人吃了,可能会加重症状。

B 颈腰椎疾病多活动

张老师今年只有28岁,去年却被检查出颈椎钙化点、生理曲线变直等多种颈腰椎疾病。“这两年我总是头晕、头疼,经常出现天旋地转的感觉。”张老师说。

专家指出,教师经常备课、改作业、批卷子,低头、伏案工作时间较长,很容易造成颈部肌肉的紧张,从而形成颈部肌肉和韧带的慢性损伤,严重者会演变成颈椎病,出现头昏、头痛、颈肩背痛等症状。除了久坐,上课时教师长久站立,腰椎承受压力过大,腰肌一直处于紧张状态,时间长了会造成慢性腰肌劳损以及腰椎间盘突出。另外,写板书抬高手臂也易

造成颈背部筋膜炎,如不处理,除酸痛加剧外,也会演变为颈椎、腰椎疾病。

专家认为,预防腰椎、颈椎疾病最简单的方法就是避免长时间保持同一姿势。适度的运动与充分的休息,能预防骨骼肌肉的病变。教师可以充分利用一切锻炼条件,如学生课间操,跟着一起锻炼。平时伏案工作时间长了,不妨做些简单运动,颈椎米字操可以缓解颈部肌肉紧张,扩展胸部可以练习背肌,对控制颈椎病也有好处,运动要点是让上臂向身体斜后方拉伸,注意动作要缓慢,不能过急。

C 干眼症长按十大穴位

眼睛干涩、发痒、灼热、疼痛、畏光、视力下降、泪液分泌少……陈老师一直觉得眼睛不适,为缓解眼疲劳,他经常点眼药水,可是效果不佳。

教师职业用眼最频繁,不仅每天忙于备课、批改作业,还要适应现代多媒体教学需要,在业余时间频繁使用电脑。不少教师有时为了赶公开课所需的多媒体课件,常要忙到凌晨一两点才能睡觉。因此眼科疾患成为教

师最常见的职业病也就不足为奇了。推荐护眼十大穴位给广大老师。

印堂穴 该穴位位于两眉连线的中点。按摩此穴可以起到安神定惊、醒脑开窍、宁心益智、疏风止痛、通经活络的功效。按摩时将中指放在印堂穴上,用较强的力点按10次,再顺时针、逆时针揉动20~30圈即可。

攒竹穴 该穴位位于眉毛内侧边缘凹陷处。按摩此穴可迅速缓解眼



睑跳动、目视不明、目赤肿痛、迎风流泪、眼睛充血等症状。按摩时以拇指按压此穴,并顺时针、逆时针揉动20~30圈即可。

鱼腰穴 该穴位位于瞳孔直上,眉毛中间的位置。只需轻轻指压此穴20次,有镇静安神、疏风通络的功效。

丝竹空穴 该穴位位于眉梢凹陷处。轻轻指压此穴就能够有效治疗目赤肿痛、眼睑跳动等症状。

太阳穴 鬓角前,眉梢后的最凹陷处就是太阳穴。按摩太阳穴不仅能够解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑还能有效的帮助注意力集中。按摩太阳穴时最好是用手掌,将手掌搓热,贴于太阳穴,稍稍用力,顺时针、逆时针转揉10~20次。

瞳子髎穴 该穴位位于眼睛外侧一厘米处。指压此穴不仅可以促进眼部血液循环、消除眼部疲劳,还可以有效地延缓眼睑皮肤下垂、去除眼角皱纹。

球后穴 该穴位位于眼眶下缘外1/4与内3/4的交界处。指压此穴不仅清肝明目,还能促进小肠吸收,帮助消化。

承泣穴 瞳孔直下,眼球与眼眶下缘之间就是承泣穴。此穴是治疗眼疾中非常重要的穴道之一。配合其他相关穴道一同治疗近视、夜盲、老花、白内障等多种眼部疾病的效果非常明显。

四白穴 该穴又叫美容穴,于眼眶下方的凹陷处。按揉此穴时,手指不可移动,按揉面不要太大,顺时针、逆时针揉动8圈,反复4~8次即可。此穴具有疏经活络、养眼明目的功效,按摩此穴可以缓解眼部疲劳、眼花、黑眼圈等症状。

睛明穴 该穴位位于目内眦角上方凹陷处。“明”有光明之意,所以按揉此穴具有降温和清热的功效,开窍守神的功效。

在很多人的意识里只有老人才需要养生,其实不然,养生是条漫长的路,越早走上这条路,受益越多。

据中国中医药网

秋季防燥宜喝汤

秋季很多人会渐渐出现皮肤干燥、脱皮等现象,这就是我们常说的“秋燥”。中医认为,秋季养生的重中之重便是养阴防燥,秋季阳气渐收,阴气生长,所以保养体内阴津成为首要任务,该如何来滋阴呢?一句话:秋季防燥可多喝汤。

雪梨百合枸杞汤

原料:雪梨1个,百合2个,清水800毫升,枸杞适量,蜂蜜45毫升。

制法:雪梨洗净带皮切成小块。将百合掰开,去掉根部后洗净;将雪梨块放入锅中,倒入清水,大火煮开后,撇去汤面的浮沫,再煮5分钟后放入百合。盖上锅盖,调成小火,煮20分钟后,放入洗净的枸杞,再煮2分钟;将火关掉,等稍微冷却后,淋入蜂蜜搅匀即可。

功效:雪梨有着生津润燥、清热化痰的功效。百合具有清热、去火、润肺和安神的功效。枸杞亦为扶正固本,生精补髓、滋阴补肾、益气安神、强身健体、延缓衰老之良药。

生地玉竹煲猪蹄

原料:生地20克,玉竹30克,猪蹄肉400克,生姜3片。

制法:分别洗净以上各种食材。药材稍浸泡;猪蹄可切块或不切块。一起与生姜放进瓦煲内,加入清水2000毫升(约8碗量),武火滚沸后改文火煲约2小时即可。

功效:生地有养阴、凉血、生津之功;玉竹有养阴润燥、止渴生津的功用。中医认为生地养阴而不腻,而玉竹质润味甘之,这尤其适合南方夏秋的暑热与秋燥。

木瓜鲫鱼汤

原料:木瓜大半个,胡萝卜小半个,生姜2片,鲫鱼1条。

制法:先将鲫鱼剖洗干净,去净鱼鳞、鱼鳃,用清水将鱼身血污冲洗干净,抹干鱼身后,用姜、油将鱼煎至微黄色。将煎香的鲫鱼与姜片放入煲滚了的清水中,开大火滚后转中小火煲30分钟。木瓜去皮、去籽,洗净,切成块,胡萝卜去皮切块。另起锅将胡萝卜块木瓜块炒香。将炒香的胡萝卜块木瓜块放入鱼煲内大火煲滚转小火煲半小时,调盐即可。

功效:这道汤气味清甜、香润,具清心润肺、健脾益胃的功效,为秋燥季节的清润汤品,同时也适用常见疾病的愈后滋补。

无花果白菜干猪腱汤

原料:无花果干品4个,白菜干100克,鲜猪腱肉200克。

制法:白菜干用清水浸泡3小时至散开、洗干净,尤其是叶子要冲洗干净不然有很多细沙,切段。然后无花果稍稍浸泡;洗干净。接着猪腱洗净,切块、飞水去浮沫,跟白菜干、无花果一起放进瓦煲内。大火煲沸后,改为中小火煲约2个小时,调入适量食盐便可。

功效:无花果有健胃、润肠、利咽、滋阴的功效。白菜干以“甜、软、甘”著称的白菜晒干而成,有消燥除热、通利肠胃、下气消食的功效,是民间常用的煲汤煲粥的材料。

据新华网