



第35个教师节来临

老师您辛苦了!

繁忙工作之余别忘动起来

今天是教师节,自1985年9月10日确定为中国第一个教师节至今,已经是第35个教师节了。教师是铸造人类文明的工程师,是人类文明的传播者和建设者。教师与每个孩子、少年、青年的成长息息相关,影响着家庭和社会的发展,在很大程度上决定着国家的未来。

常年在讲台前工作的教师是非常辛苦的职业,据统计,近六成教师有不同程度的职业病,比如颈椎病、腰背痛、慢性咽炎、静脉曲张和干眼症等。针对这一现状,我们需提醒广大教师在关注学生、繁忙工作之余也别忘动起来,多多运动和保健,少受疾病困扰。

症状一:肩颈痛 由于要备课、批改作业,教师需要长时间伏案低头工作,姿势持续固定不变,造成颈部肌肉紧张,这很容易引起肩颈痛。尤其是对40岁以上的中年教师来说,常常因为颈部肌肉和韧带的慢性损伤,而演变成颈椎病。

建议 应该尽量避免长期不变的伏案姿势,隔一个小时就休息一会儿。做做颈椎保健操:一是后脑勺顶墙运动,每次顶住要坚持几分钟,然后松开,再反复;二是耸肩运动;三是做头部米字运动。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。

此外,最好每天坚持1个小时以上的有氧运动,如慢跑、快走、球类运动、骑自行车等。据调查,每天运动1小时以上的教师与每天运动1小时以下的教师进行分组对比,前者颈椎病、痔疮发病率明显低于后者。

症状二:静脉曲张 下肢静脉曲张在教师中较为常见,这是由于持久站立、体力活动强度大而引起的。教师讲课时久站,下肢静脉中的血液长时间不能向心脏回流,都淤积在腿和脚的静脉里,腿脚肿胀不说,腿上还会出现像蚯蚓一样的青筋。

建议 在课堂讲课时,可以尝试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。平时,加强双腿的运动,促进血液循环: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;轮流屈伸双腿,使脚离开地面。下课回家后,多用热水敷腿、泡脚,做做踝关节的屈伸活动,也是很好的缓解方式。



症状三:慢性咽炎 教师讲课时需要长时间用力地大声说话,若不注意保护嗓音,容易使声带水肿、充血或发生小结,加之长期受粉尘刺激,或有急性喉炎多发史,则更易使邻近组织慢性炎症蔓延,从而导致慢性咽炎。患上慢性咽炎的人经常会感到咽喉干燥、灼热,又疼又痒,尤其是过度劳累和气候变化时最明显,说话声音非常沙哑,有的甚至出现短暂失声。

建议 注意用嗓卫生,上课时切勿太大声或急切地说话,修正讲话的方式,胸式呼吸改为腹式呼吸。平时可多做跑步、打球等运动,这样不但能增强体质,还能增大肺活量,为吸气、呼气和发音奠定良好的基础。另外,推荐一种“计数呼吸训练法”,吸气时默念“123”,呼气时默念“4567”,呼气阶段数字量要多于吸气阶段,数字之间均匀间隔。这种方法简单易行,若持之以恒可以锻炼呼吸肌,改善发音。平时多喝温开水,用薄荷片含片润喉,以刺激唾液分泌,润滑喉咙。

症状四:干眼症 现在的教师经常要面对电脑、伏案工作,编写教案、查找资料,时间一长,眼睛容易疲劳,容易诱发“干眼症”。干眼症是以眼睛自觉干涩,容易疲劳,眼角痒痒,有异物感,怕风畏光,严重时感觉灼热疼痛等为主要

症状表现的疾病。

建议 在每天伏案工作一段时间后,最好站在高处极目远眺,这时要以远处视野内的一个标志物为中心,保持颈部不动,让眼睛从左向右、从右向左反复移动,每回移动30次左右。如果没有条件登高,也可以在房间里,从一定的距离处注视窗框或门框,从左下角到左上角,再到右上角右下角,这样循环一周算一次,然后再反方向旋转一次,反复交替多次,达到锻炼目的。坚持一段时间后可使目珠灵活、角膜放松。同时,我们还可以运用穴位按摩的方法,使眼周的经络气血通畅,从而达到眼睛放松,缓解症状的目的。

症状五:心理问题 工作强度、升学压力等,渐渐成了影响教师心理健康的因素。因此,关注教师的心理健康成了新的课题。

建议 需要在教师中普及心理卫生知识,让他们掌握疏导不良情绪的方法。要注意劳逸结合,参加体脑交替、动静交替的运动,如乒乓球、羽毛球等,以缓解心理压力。特别是年轻教师,可以参加长跑、登山和拓展训练等,锻炼自己的意志,更好地面对各种挑战。工作之余,还可以多欣赏一下音乐、艺术作品等,有助于调节情绪,保持心情愉快、豁达。

湖南大众传媒职业技术学院
讲师 唐曼曦

做家务 巧瘦身

擦地板收紧胸部

方法 用膝盖着地的方法趴在地上,手伸直拿着抹布,边将背弓起边把抹布拖向膝盖。这个动作类似俯卧撑,可以收紧胸部、美化背部和上臂肌肉。

要点 手向前伸的距离不要太大,否则肩关节承受的负担就会过重。

吸尘锻炼下肢

方法 使用吸尘器时,弯腰弓背,会给腰部增加负担。这时,用脚向前跨一步就能避免,恢复时用脚蹬地,手提吸尘器的机体,前后做伸展运动。

要点 上身要与地面垂直。

熨衣服锻炼腰四周

方法 身体侧对熨衣板,扭转腰部让身体略向熨衣板方向倾斜,这个动作可以锻炼腹肌、后背、侧腹。

要点 注意防止被熨斗烫伤。

晾衣服撑出纤腰

方法 将衣服筐放在地上,背对晾衣杆,将腰和肘关节弯下取衣物,站起来扭转身体,并把衣服晾起来,左右交换进行。更可以在扭转时,身体略向后仰,增加锻炼负荷。

要点 弯腰时伸直腰部。

洗菜、洗碗锻炼大腿前侧

方法 洗菜、洗碗碟时不要弯腰,采用半蹲姿势。上半身保持直立,微微弯曲膝关节,不要过深,因为膝关节弯得越深,大腿受到的负荷越大。

要点 用力收腹,挺胸防止腰部承受负荷,每隔3~5分钟休息一下。

开柜取东西锻炼四肢

方法 开地柜时,双腿站直,俯身屈至90度取东西;开顶柜时,即使能够得着,也要把脚踮起,尽可能伸长全身,身体绷紧取东西。可以锻炼手臂、腰背部、大腿、下肢和臀部的肌肉。

要点 弯腰时伸直腰部,踮脚时注意平衡以免手里东西拿不稳。

边吹头发边修小腰

方法 用吹风机定型头发的时候,两脚前后分开,脚跟从地面踮起,有助于收紧小腿肌肉。

要点 保持平衡。

聂勇

运动减肥三忌

忌过量运动 不少人减肥心切,超负荷地提高自己的运动量。这样做是不可取的,也是很危险的。那些过去很少运动或运动不足的肥胖者尤其要注意,有冠状动脉硬化化的患者还要谨防运动诱发的心绞痛及心肌梗塞。运动应该循序渐进,脉搏跳动标准为每分钟110~130次为宜。

忌盲目节食 有些人为了减

肥,想方设法地减少进食,除了在量上尽力控制外,在质上也煞费心机,他们不吃鸡、鱼、肉、蛋,有的人甚至不吃荤菜,只吃素菜,凡是营养丰富的食品皆不入口。这样人体必须的营养素便无从获取,久而久之会患上神经性厌食症,从而造成低血压、心律失常、电解质紊乱、抑郁症等生理和心理病症,将严重影响身

心健康。

忌时断时续 运动减肥要持之以恒、坚持不懈,否则将适得其反,不但起不到减肥的作用,反而会使体重增加。因为经过一段时间的锻炼后,体内肌肉增加,脂肪减少,使形体健美。如果突然停止运动,脂肪会在短期内以较快的速度增加,体重会比原来更重。

关邑