

“老师您辛苦啦”“祝全体教师节日快乐”……

礼赞师者！长沙为教师点亮满城星光



扫码看视频

三湘都市报9月10日讯 “老师您辛苦啦”“祝全体教师节日快乐”“弘扬教育家精神”“向人民教师致敬”……9月10日19时30分，绚丽夺目的灯光秀再度照亮长沙“一江两岸”的上空，一句句满含深情的祝福话语在地标建筑上循环滚动，把社会各界对教师的感恩与崇敬，凝作璀璨光影洒满星城夜空。现场不少市民停下脚步，举起手机，记录下这一温暖时刻。

灯光秀以暖橙与明蓝为主色调交替铺展：暖橙色画面中，向日葵热烈盛放，师生互动的卡通场景鲜活又动人——孩子们或向老师献花，或围着老师请教问题，书本、地球仪、灯塔等元素点缀其间；紧接着，明蓝色画面徐徐展开，教师与学生探讨知识、学生高举手臂踊跃互动的场景跃然“墙”上，灯塔的光影好似为学子照亮求知之路，向日葵向阳而生，象征着师恩滋养下的成长力量。

现场，不少市民驻足观赏，纷纷拿出手机记录下这一温馨时刻。带着孩子前来的市民张女士感慨：“今晚的灯光秀特别有意义，孩子看着画面里的老师和同学，能直观感受到‘尊师重教’的氛围，也让我们家长更懂得教师的辛苦与伟大。”刚结束一天教学工作的刘老师，在现场看到灯光秀时十分动容：“在教师节收到这样‘抬头可见’的祝福，特别温暖，感觉自己的职业价值被真切看见，所有的付出都值得。”

点点光影汇聚成情感的纽带，让“尊师重教”的种子在城市间悄然扎根、传递。在这个专属于教师的节日里，这场灯光秀以璀璨之姿，向所有耕耘在教育园地的老师们献上最真挚的敬意。

■湖南日报全媒体记者 刘镇东 顾荣 童迪



9月10日，第41个教师节，长沙“一江两岸”上演教师节主题灯光秀，以夜空为幕、楼宇为卷，点亮璀璨祝福，向辛勤耕耘的老师们致敬。

湖南日报全媒体记者 童迪 摄

@老师们：有作业请查收，别忽视“职业病”

致敬教师，湖南省职业病防治院定制“健康守护指南”



扫码看视频

连线

三尺讲台，承载着传播知识的重任；一方教室，回荡着谆谆教诲的声音。教师们日复一日地耕耘，长期伏案疾书，站立授课，言语不断，导致健康面临挑战。

9月10日是教师节，根据教师常见健康问题，湖南省职业病防治院为老师们定制“职业病防治指南”，向老师们致敬。

腕管综合征

俗称“鼠标手”，是教师群体中常见的一种疾病，主要由正中神经在腕管内受压引起。

主要病因：批改作业、写板书、使用电脑等重复性手腕动作，导致腕部过度使用。

典型症状：手腕前部疼痛和手部麻木无力，尤其拇指、食指和中指区域。严重时甚至握不了拳，影响日常工作和生活。

防治策略：优化姿势，使用握感舒适的笔减轻手腕压力。使用符合人体工学的鼠标，避免手腕悬空；每用腕30分钟，做“手腕绕圈”动作，放松腕部肌肉。若症状持续，请及时咨询专业医生。

慢性咽喉炎

慢性咽炎是教师最常见的职业病之一。

主要病因：声带在长期、高强度的振动下容易充血、水肿。加之粉笔粉尘的刺激及饮水不足，喉部黏膜缺乏润滑，极易引发慢性炎症。

典型症状：咽喉干燥、灼热、疼痛、瘙痒、异物感，说话声音嘶哑，严重时可能出现短暂失声。

防治策略：避免大声喊叫，授课时可使用扩音器，减少声带负担；课间少量多次饮用温水，日常可用“胖大海加罗汉果”“陈皮加桔梗”“菊花加甘草煮水”代茶饮；避免食用辛辣、油炸和过高糖分等刺激性食物。

颈椎病

教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，容易导致颈椎问题。

主要病因：长期伏案备课、批改作业、低头使用电子设备，使颈椎长时间处于前屈位，导致颈部肌肉劳损、颈椎间盘压力增大，加速颈椎退行性变化。

典型症状：颈部疼痛、僵硬，上肢麻木、无力，严重时可能出现头痛、眩晕感，甚至影响日常活动。

防治策略：调整电脑屏幕高度，使屏幕与眼睛水平或略低于视线，避免瘫坐；每伏案工作1小时，起身活动5至10分钟，做“颈椎米字操”，头部缓慢向上下左右及斜方移动，每个方向停留3秒，放松颈椎周围肌肉；适当进行游泳、羽毛球等有益颈椎健康的体育运动。

下肢静脉曲张

下肢静脉曲张在教师中特别常见，这是一种持久站立、体力活动强度大引起的疾病。

主要病因：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，导致静脉扩张。

典型症状：腿脚肿胀，腿上出现像蚯蚓一样的青筋，严重的腿部还会变黑，出现湿疹、溃疡，甚至站立困难。

防治策略：避免久站，如站立时间过长，可尝试将身体重心交替由一只脚移到另一只脚上，交替休息；促进回流，站立时，两脚轮流提起脚后跟或轮流屈伸双腿，睡前或休息时，将双腿抬高略高于心脏的水平，每次15至20分钟；白天站立或活动时可穿戴弹力袜，减轻腿部酸胀和曲张程度；症状严重时及时就医。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋

通讯员 乔木 李晓玲



荣誉

在三尺讲台闪耀光辉！“最美教师”是他们

在第41个教师节到来之际，中央宣传部、教育部向全社会联合发布2025年“最美教师”。

丁美珍、马琼、水柏年、邓宗全、古桑曲珍、任明杰、刘玉忠、刘益春、杨洋、肖惠文、邵瑜、欧阳陵江、郑万众、孟庆阳、胡蝶萍、钟义信、侯纯广、姜德生、秦春娟、秦宣、黄俊琼、廖红、瞿婉明、薄宜勇等24名同志和保定学院毕业生赴疆任教群体代表光荣入选。

据悉，2025年“最美教师”发布仪式专题节目将于近期在中央广播电视台播出。

■据新华社

故事

欧阳陵江：0.03毫米的坚守



2025年全国“最美教师”欧阳陵江（右三）。通讯员 摄

他是一位将工匠精神发挥到极致的教书匠人，坚守教育一线23年，指导的学生在技能竞赛中获得省级以上奖项120人次。

他会“逼”着学生反复打磨一枚金属小方块，误差不能超过0.03毫米，错了就全部重来；他也会让害羞的孩子当组长，帮出身农村的孩子解开心结，让说话结巴的学生登上省赛舞台……

严苛与温柔，在湖南工业职业技术学院教师欧阳陵江身上完美共存。23年来，他亲手培养出4位享受国务院政府特殊津贴的高技能人才，2位“全国技术能手”，7位“湖南省技术能手”。他以匠人的严谨和师者的温度，帮助一批批职校生打磨技能、重塑人生。

■湖南日报全媒体记者 蒋诗雨