

关爱教师 从嗓子开始

在一项随机调查中,多位教师认为嗓子问题是最让他们担心的健康话题;80%以上的老师反映,嗓子负担过重、讲话吃力,有明显的疲劳感;有近半数的教师反映,如果一天上课达4节以上,会有声音嘶哑、浑浊,甚至突然失声等现象的发生。根据临床医生的经验,受职业特点的影响,慢性喉炎是教师最容易患的职业病之一。有关统计数据表明,患慢性喉炎的教师,占到这个群体的三分之一左右。

教师讲课用嗓时间过长、频率过高,或者用嗓时发声强度过大,以及发音方法不科学等,都会使喉部在强气流的冲击下充血、肿胀,易发生慢性喉炎,长时间下来,会出现声带小结、声带息肉等。这些均会使喉部组织疲劳受损,令声带反复发炎。再加上粉笔末的刺激,使老师经常会感到喉咙痛,说话声音嘶哑,说话时需先将嗓子“清理”一下。



教师护嗓十招

那么,教师该怎样预防慢性喉炎呢?

第一,避免过度用嗓。教师应注意科学用嗓,讲课时发声是免不了的,所以在课间、下班后,最好尽量闭口休息,而且要少高声说话。

第二,借助外力。如果能在衣领上配备扩音小话筒,对保护老师的嗓子会有很大的帮助。

第三,避免直接刺激。要戒烟戒酒,少吃油炸、腌烤、辛辣等刺激性较强的食物,以及巧克力等含糖量过高的食品。

第四,改善周围环境。避免粉尘,保持空气清洁,注意保暖。在教室里养些植物,经常浇水,能避免空气干燥。教师讲课时学生要保持安静,因为人处在嘈杂的环境中,会不由自主地提高音量。

第五,增强体质。锻炼身体,注意营养,生活起居有节,有助于提高机体抵抗力。

第六,保持乐观。避免情绪紧张、忧郁和恐惧等。

第七,使用祛火中药。用菊花、胖大海、西瓜霜等中药,可以清热解暑。

第八,湿润咽喉部。平常多用温水润嗓子,尤其是在上课前,以确保喉咙润滑。多吃一些清肺养阴、化痰散结的食物,食用萝卜、丝瓜、梨等含水多的食物。

第九,掌握发音技巧。教师应注意科学发音,将胸式呼吸改为腹式呼吸。讲课时应保持身体直立,两眼平视前方,尽量让视线与脊柱成90度角,以保证发音顺畅,减少用力。

第十,注意脖子的保暖。如果室外空气很冷,外出时可用围巾护好脖子,戴上口罩,避免冷空气对咽喉部的刺激。(王小轶)

孩子们眼中真理的传播者——教师,他们中的一些人“放飞希望”的手已越来越松。他们被诸多的健康问题压得喘不过气来,心灵沟通障碍重重,身体疾病接踵而至。为此本报特推出专题,关爱教师们的健康应从每一天开始。



烦躁不安时听轻音乐 抑郁焦虑时听交响乐 教师心理压力大要排解

授业解惑似乎从来都是老师的天职,可现在,就是这些在孩子眼中“说上一句话也惊天动地”的人们也碰到了诸多难题,更成为了心理疾病的高发人群。

一组组数据令人触目惊心!国家中小学心理健康教育课题组最新调查显示,在中小学教师中,有51.23%的教师存在心理问题,其中2.4%的教师已构成心理疾病。而在高校教师中,北京师范大学心理学院许燕教授一项关于国内

部分高校教师的问卷调查也表明,超过80%的高校教师遭遇压力困扰。54%的教师觉得自己已经到了“压力很大,需要宣泄”的程度;8%的教师则更认为“压力很大,到了难以承受的地步”。这一切无不在向世人昭示,学生减压固然不能放松,老师减压更是势在必行!

作为教师本身,首先应该养成知压、减压的习惯,了解自己面临的压力,主动帮助自己应对压力。其次,学习一些压力管理策略,如重新设

立合理的目标和期望,掌握一些时间与目标管理策略等等。最后,对于工作繁重的教师,有必要掌握一些身体放松策略:如进行适当的运动和肌肉放松,每次30分钟左右;多听优美的音乐,以缓解不愉快的心情,烦躁不安时可听舒缓的轻音乐,抑郁焦虑时听一些激荡的交响乐;选择一个安静的场所,闭上眼睛冥想,使自己逐渐进入一个舒缓、宁静的氛围中,融入自然,忘却烦恼。

或者,也可以在不干扰别人的前提下把情绪适当排解出来。例如心情不舒坦时,痛哭一场或捶打枕头,以避免在重要时刻把不适合的情绪表露出来。对于自己无法解决的情绪矛盾,可以求助正规的心理咨询机构,及时化解情绪障碍,以免影响身心健康。(郑日昌)

老师颈椎疼可边刷牙边活动脖子

颈椎病本是中老年人的高发病,但近年来,颈椎病却似乎越发达“偏爱”起教师来,并且年纪轻轻就患颈椎病的也屡见不鲜。

“有案牍之劳形”的职业特征注定了老师会长时间连续保持着低头伏案的姿势,在备课、写文章以及批阅试卷或作业时,无一例外。而颈椎恰恰处在头颅与躯干之间,头部的重量加上低头前屈就使得颈椎受力负荷更大。此外,伏案时,脊柱周围的肌肉处于高度紧张的状态,随着时间的推移和个体年龄的增加,势必引起颈椎慢性积累性损伤,甚至椎间盘会流失水分而失去弹性,较容易发生椎间盘破裂,进而压迫神经,严重者会痛到连点头或举手都十分困难。

是否说职业使然,这一切就无法避免了呢?当然不是!减轻教师的劳动负担,避免长期劳累伏案工作是最重要的,改善办公条件,配备可调节座椅都是解决方法。从教师本人来

说,提高自我保护意识则是目前最有效的措施。

首先,确诊患上颈椎病后,休息是康复的第一步,以此减少运动对病变部位的刺激,这样有利于受累组织的恢复。其次,患者应配合医嘱进行相关治疗,还可在临睡前用热水袋热敷颈部半小时,这对缓解痉挛和疼痛很有帮助。再次,应纠正不良的生活起居习惯,如改变喜欢睡高枕和在床上看书的习惯等,否则,颈部会长期处于悬空状态,颈椎过度前屈,颈肌长时间处于紧张状态,将会加重病情。最后,注意一些细节:教师在桌前静坐时,可用手支撑下颌,看书报时应坐靠背椅,这样可以减轻颈肌支撑头颈的负担,以避免过度劳累;每天漱口刷牙时顺便活动一下脖子,让头部前后左右晃动,并保持仰头看天的姿势半分钟,若有时间,还可用双手拇指按揉颈部后侧10分钟左右。(屈云)



防腰肌劳损多运动

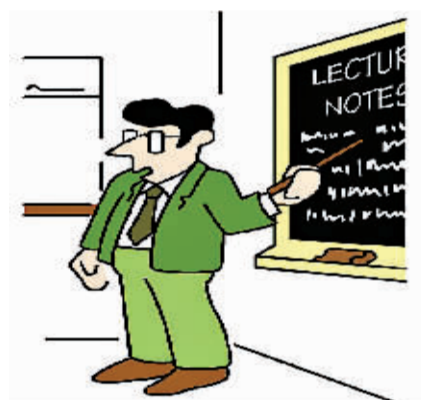
身体重力的重要关节之一,关节的活动都有肌肉的参与,所以不经意间,这里的肌肉就会发生疲劳和损伤。教师在授课时,长期站立,腰部肌肉过度紧张,很容易形成损伤性炎症。另外,伏案备课时,坐姿不当,脊柱处于半弯状态,腰背肌肉也一直紧绷着,日积月累,会产生劳损,引起腰疼。

其实,只要适当预防,腰肌劳损是完全可以避免的,尤其是教师,更要在日常生活中多加注意。

第一,要矫正生活中的不良姿势,保持正确的坐姿,不要总是弯腰或斜坐。抬头、收腹、挺胸,维持脊柱正常的生理弧度,避免颈椎和腰椎过分前突,睡觉时也应保持脊柱的适度弯曲。第二,加强体育锻炼,尤其是锻炼腰背肌肉。经常参加一些像游泳、放风筝、打球这样的活动,多做腰部左右侧弯、回旋以及仰卧起坐。第三,平时工作中要注意自我调节,避免长期固定在一个姿势上,课间休息时可以蹲一蹲,做做课间操。

一旦感觉腰部酸痛,不能久站或久坐,就要及时到医院检查了。治疗上以非手术治疗为主,可以在医生的指导下用一些止痛药,同时用理疗、按摩等方式舒筋活血,帮助恢复。

(史振才)



预防静脉曲张 课间跷腿15分钟

不少教师都有这样的经历:一天讲下来,总觉得腿脚肿胀、酸疼。随着教龄增长,有些人腿上的静脉血管会越来越明显,像是一条条扭曲的“蚯蚓”。其实,这都是下肢静脉功能不全在作怪。

曾有研究表明,下肢静脉功能不全是教师最常见的职业病之一,主要包括静脉曲张和深静脉瓣膜功能不全。究其原因,与教师长期站立有一定的关系。下肢血液要克服重力回流到心脏,需要小腿肌肉收缩发力。如果长期站立或静坐,肌肉一直不运动,那血液就缺乏回流动力,囤积在腿部,对静脉瓣膜及血管壁造成巨大的压力。一旦防止血液返流的瓣膜受到破坏,血管承受不了压力,便会膨胀、凸起,形成静脉曲张。

单纯静脉曲张最初病发时,往往不易察觉,只是感觉腿部酸痛而已。但若置之不理,症状会越来越明显,如双腿肿胀、疼痛,走路时双脚沉重,鼓起的血管还会影响美观。情况若继续恶化,会发展成深静脉瓣膜功能不全,导致色素沉着,脚踝、腿部皮肤颜色变黑,出现皮炎、痒疹和溃疡,也就是民间所说的“老烂腿”,甚至可能发生血栓性前静脉曲张、破裂出血等。

治疗下肢静脉曲张不全,不同阶段应采用不同方法。就单纯静脉曲张而言,唯一的根治方法就是手术。而对于某些需长期站立工作的人员,如教师等,预防显得更为重要。首先,在医生指导下,根据尺寸选择一双适合自己的医用弹力袜。第二,不要长时间站立或坐着,应定时走动,抬腿和按摩双腿。课间休息时,可适当跷跷腿,只要15分钟,就能有效缓解酸痛。第三,避免穿紧身衣物及高跟鞋。回家后,尽量赤足或穿平底拖鞋行走。第四,进行体育锻炼时,尽量选择有利于下肢血液回流的项目,如游泳等。(郁正亚)