

日常重保健 “红烛”不流泪

教师，一个神圣而光荣的职业，人们总是把他（她）与“园丁”、“春蚕”、“红烛”、“灵魂工程师”这些词联系在一起。然而现实生活中，繁重的教学任务、巨大的竞争压力，常常让老师们忽略了自身保健，加上长时间站立讲课、用嗓过度、伏案备课、“吃”粉笔灰等，咽炎、颈椎病和腰肌劳损等职业病也乘虚而入，不同程度地危害了教师身体健康。

在新学期伊始以及又一个教师节来临之际，本版刊登部分教师职业病的日常防治、保健方法，帮助老师们远离职业病困扰。



■ 曹文娟

咽喉炎是教师最常见的职业病之一，早期多由慢性咽炎、喉炎引起，休息后可恢复正常声音。严重者嘶哑呈持续性，甚至失音。

进入秋季，风高物燥，慢性咽喉炎患者症状加重，因此要格外注意科学用嗓。课间最好用温水润润嗓子，平时少高声说话，多摄取一些清肺养阴、化痰散结的食物，少食辛辣燥热刺激性较强的食物，以及巧克力等糖度过高的食物，不把所有刺激性气味的物品放在室内。

慢性咽喉的调理：
方法一：麦冬、花粉、双花、青果、桔梗、元参、甘草各10克，加水煎服，每日1剂（分早晚服），一般3剂即可见效。

腰椎间盘突出是教师的常见多发病，它会引起腰部疼痛、下肢麻木、发凉，甚至瘫痪、大小便失禁等，严重影响生活质量。

纠正不良教师姿势
站立位：教师是长时间站立工作者，应适当使双臂上伸和展臂体运动，这样可使腰部肌肉及关节得到调节、消除疲劳，延缓肌肉疲劳。同时，尽量避免在一个固定的体位下持续工作，学会“站立平衡保护法”，即：轻轻收缩臂肌，双膝微弯，此姿势保护立即转向下方，腹内肌收缩，生理前凸消失。这样，就可以调节脊柱负重状态，达到消除疼痛和疲劳的目的。

睡眠姿势：人的一生中约有1/3的时间是在睡眠中度过的，所以长期睡眠质量不良也会导致导致神经痛的发作。一般而言，睡姿应使头颈保持自然仰位伸展最为理想，最好仰卧于木板床（或以木板为底，上方垫以床垫思床垫），使颈、颞颌屈曲。如此体位可使全身肌肉、韧带及关节囊都获得最大限度的放松与休息。对不习惯仰卧者，采取侧卧位亦可，但头颈部及双下肢仍以此种姿势为佳。俯位无论从生物学或从保持呼吸道通畅来看都是欠科学的，应加以改正。仰卧位起床时，最好先转成侧位，然后用上肢支撑躯干离开床面，这样比从仰卧位起床要省力得多。

坐姿体位：尽量避免两膝伸直高凳位拾取重物，新学期伊始要搬书等重物时，可两膝微屈、躯干前倾，将书向前推，就可以使体重也参与了前推动力；反之，则使抗重力作用点几乎都落在腰上，容易导致腰肌劳损。

劳逸结合：工作后要充分休息和睡眠，否则，一方面大脑和肌肉得不到休息、反应迟钝，动作不协调；另一方面，由于肌肉劳损；韧带受到过牵拉，容易发生劳损。因此，注意劳逸结合，在预防腰腿疼痛疾病中也是一个重要措施。

功能锻炼
对已患腰椎间盘突出者，平时要加强腰背肌和腹肌的锻炼，增强脊柱的稳定性。最常用的锻炼姿势叫做“雁飞式”，即仰卧在床上，头部和腿部同时向上翘起，坚持到颈部酸痛为止，再放枕休息一次，如此反复锻炼，一次15分钟，一天2次，在各种健身方式中，不用负重的游泳锻炼还适合腰腿间盘突出患者。日常生活中还应戴上腰围，限制腰部活动，避免加重病情或复发。术后及时解除腰围。高强（区中心医院中医科副主任医师）

慢性咽炎重调治

方法二：用西瓜皮250克（以花皮为好）加入2大碗水，蒸至一大碗，加少许冰糖，冷却后饮之。

方法三：取核桃15枚，去壳不去衣，分早晚2次服用，10天为一个疗程。核桃具有消炎、润肺、化痰、止咳等功效，可治咽喉肿痛、咳嗽等症。

慢性咽炎的治法：
方法一：慢性咽炎不会在短时间内痊愈，因此坚持用温的淡盐水在饭前及饭后含漱，对咽喉膜有很好的保养作用。如果不是急性

发作，亦不应在医生指导下使用。

方法二：可用2%~5%硝酸银涂擦咽部，每日1次，中效2~3次，有消炎、收敛作用。亦可口中含药片层粉、双料喉风散，少量、均匀地喷于咽部，每日2~3次。对于咽后壁增生较大的炎性滤泡，可进行电烙法，使其萎缩或消失，减轻对咽部的刺激。

方法三：从中医理论论，慢性咽炎属肺肾阴虚、虚火上炎，咽喉失养，因此要滋肾养肾，清利咽喉。如大便干结、咽干咽痛者，可服用知柏地黄丸。

寻湘湘（区中医院耳鼻喉科副主任医师）

课间动一动 远离职业病

推荐一套在办公室或家中就可进行的教师职业病预防操，可以让工作繁忙的教师在职余时间进行锻炼。

头部及颈部运动
头部运动要领：上身保持挺直，坐于椅上，双手放松并垂于身体两侧，头部依次向前、后、左、右各轻收转动2次，做4~8拍，动作期间自然呼吸。

提示：头部转动期间，身体其他部位要充分放松。

颈项运动要领：站姿，身体保持直立，双手放松垂于身体两侧。第一次8拍，下颌微向前探出，向后收回动作，第二次8拍，下颌依次向上、前、下，后做环形运动，第三次8拍下颌依次向下、前、下，后做环形运动，第四次8拍做向后内收，向前回位的动作。

提示：以上运动在课前、课后可坐桌练习，血压不稳的教师慎做此运动。

肩、背部运动
肩部运动要领：上身保持直立，坐于椅上，两臂抬平将小臂向上曲起与大腿呈90度角，双手握拳同时向头部前方上推起，再由头部前上方回到此动作起始位。

提示：做此运动时，上身要始终保持直立，不可抖动，两臂向上推起时要注意呼气，反之则吸气。此动作可分组练习，每组做15~20次，共做3组；可根据个人情况手持哑铃进行。

背部运动要领：站姿，身体保持直立，双手叉腰，肩关节依次向上、后、前做绕环运动。
提示：动作过程中应配合深呼吸，每组做20~30次，共做3组。

龚明发（南翔镇中医科主治医师）



第64期 谆谆善诱 ■ 派派/摄

近视眼饮食有讲究

长时间看书、写字，让教师患近视眼的机率大大增加。中医认为，近视眼多因过度耗损眼力，损伤肝肾，目失所养，以致神光涣散，或心阳衰弱，神光不能发越于远而致，从而出现视物清楚，视远模糊的近视眼典型症状。另外，高有一部分人为肺气虚弱所致。因此，饮食调理预防近视有奇效。

多吃橙黄色及黑色食品：橙黄色食品如胡萝卜、西红柿、胡萝卜、杞子等；黑色食品如香菇、黑木耳、黑豆、黑芝麻、核桃等。

多吃含锌、含钙食品：含锌食物主要有瘦肉、鱼类、核桃、花生、苹果、动物肝脏、牡蛎、

黄豆、白菜等；含钙食品主要有鱼、虾、蛋类、花生、核桃等。

少吃甜食、软食、甜食、平时不挑食、不偏食。2种预防近视眼的良方方法不妨一试：
1. 红萝卜核核桃蒸蛋：取红蛋10个、核桃2个、枸杞15克、鸡蛋1个，每日1次蒸服，可滋阴补肝肾、养血明目。

2. 莲子桂圆羊肝汤：取莲子桂圆各20个、羊肝6克、鸡1只，炖火鸡炖，调味食用，有补益心阳、健脾明目之功效。

王召英（区中医院眼科主治医师）

对策一：坐姿正确

要预防颈椎病的发生，最重要的是避免长时间保持同一姿势引起颈部疲劳。批改作业时，臀部和背部要充分接触椅面，双肩后展，两肩连线与桌缘平行，脊柱正直，两足着地，保持最舒适自然的姿势，将头手高度调整与自己身高比例合适的最佳状态，可避免头颈部过度前屈或过度后仰。

对策二：活动颈部

工作1~2小时左右，让头颈部向前后左右转动数次，转动时应轻柔，缓慢，以达到各个方向的最大运动范围为佳。使得颈椎关节疲劳得到缓解。

对策三：抬头望远

长时间低头近距离看书既影响颈椎，又易引起视力疲劳，甚至诱发屈光不正。因此，每当伏案过久后，应抬头向远方眺望半分钟左右，这样既可消除疲劳，又可有利于颈椎的保健。

对策四：选对枕头

枕头不可以过高、过硬或过低，要根据各人情况，一般7~9cm较为合适；而且枕头宽度也要适当，中央应略凹进，颈部充分接触枕头并保持略后仰，不要悬空。习惯侧卧位者，应使枕头与肩同高。睡觉时，不要躺着看书，不要让冷风对着颈部吹风。

对策五：避免损伤

日常生活中，尽量减少急性颈性损伤伤发的可能性，避免急刹车、紧急刹车等。

对策六：防寒防潮

防风寒、潮湿，特别避免午夜、凌晨洗澡时受风寒侵袭。颈椎病患者常与风寒、潮湿等季节气候变化有密切关系。风寒使局部血管收缩，血流量下降，有碍组织的代谢和血液循环。冬季外出应戴围巾或穿高领毛衫，防止颈部受风、受寒。

对策七：预防感染

积极预防咽喉炎和其他颈部疾病。陶善平（区中医院内科主治医师）

跌伤急救法

在校园生活中，跌伤较为常见。跌伤轻者会擦伤皮肤或扭伤，重者会扭伤、肌内损伤、骨折、颅脑损伤、颈椎损伤等。

扭伤及肌肉扭伤：要使受伤处休息，可用冷敷减轻痛楚，在承受受伤部位的同时可用绷带扎紧。

骨折：骨折部位一般都有疼痛、肿胀、畸形、功能障碍等症状，骨折端刺破大血管时还有大出血。此时要避免移动伤者或伤肢，对伤肢加以固定与承托（有出血者要先止血后固定），使伤员在运送中不因颠簸、颠簸而使骨折伤血管、神经，加重病情。

颅脑创伤：轻者为脑震荡，有轻度头痛、头昏，即使昏迷也不超过30分钟。重者有昏倒、抽搐、瞳孔散大、昏迷不醒，抢救颅脑创伤伤员要分秒必争，不要随意搬动和检查伤员，保持呼吸道通畅，尽快通知救护车前来把病人送往医院。

颈椎损伤：跌倒时可引起腰椎、胸椎、颈椎损伤，以后者为严重，必须第一时间通知医院。现场急救时，应让伤者就地平躺或将伤员放置在硬质木板上，颈部两侧填充软垫，使颈部处于稳定状态，保持颈椎与胸椎线一致，切勿过伸过屈或旋转。

出血：不慎跌倒在尖利器具上造成开放性出血，应立即用消毒纱布或干净的毛巾、布块（折成四方巾大小）垫压，再用绷带或布带扎紧。（如是骨折、四肢出血可用，可根据动脉的走向，在出血口的近心端，用手按压住动脉跳动处，止血。如是四肢出血，可用纱布止血带布条布条缠绕扎紧伤口上方肌肉的部份，其松紧以摸不到远端动脉搏动、伤口止血为宜。超过2个小时后，每隔1小时放松1~3分钟，改为指压止血。）

对内出血或疑为内出血病人，要让病人绝对安静卧床，垫高头部，再将病人送往医院。

张亚明（区中心医院预防保健科主治医师）