

又逢教师节到来,很多人早早地为老师们送出了祝福,而这祝福里少不了一句:愿老师身体健康。据了解,很多教师被咽喉炎、神经衰弱、静脉曲张等问题所困扰。但一些教师没有意识到这些疾病的严重性,再加上工作繁忙,没有好好诊治,往往导致严重的后果。

专家提醒,教师们要学会合理安排时间,调整生活方式,劳逸结合,在辛勤工作、呵护学生的同时,不要忽视了自身的健康。

关爱教师健康 远离四大职业病

本报记者 王治 通讯员 潘黎黎

职业病之一 声带小结

教师需要长时间大声讲课,尤其是大班上课的教师,久而久之,教师的声音会出现沙哑、咽干的症状。郑州人民医院耳鼻喉科主任高明解释,这就是俗称的声带小结。长期用声过度或用声不当可发病,因发声时随频率上升,声带张力逐渐增强,声带肌过度紧张而相互挤压、撞击引起。其主要症状为声音嘶哑、咽干等,早期声嘶可呈间断性,时好时坏,严重时可持续发声嘶哑。

高明提醒广大教师,声带小结的治疗首先要发声休息,少说话,配合药物治疗,早期小结可能消失。忌烟酒及避免进食刺激性食物。药物治疗可用皮质激素及抗生素。

凡经保守治疗无效且妨碍声音者,应以手术切除。可在表面麻醉下经纤维喉镜行声带小结切除,也可在全麻支撑喉镜下行喉显微手术将小结切除,具体的手术方式需要根据病情而定。术后应禁声两周,并用抗生素及糖皮质激素雾化吸入治疗。同时,在日常工作中要注意嗓子的保护。

此外,专家提醒教师们应多跑步,打

球、做锻炼,这样不但能增强体质,还会增大肺活量,为吸气、呼气、发声奠定良好的基础。运动之余还要保证充足的睡眠和休息,让劳累一天的发声器官功能得以恢复。平时要注意天气变化,保持口腔清洁,戒烟少酒,少吃过热、过凉和辛辣的食物,不妨多喝一些胖大海泡的茶,感觉咽喉不舒服尽量少说话,少大声说话。

职业病之二 肩颈疼痛

肩颈痛这类病是软组织的慢性损伤。疼痛经常反复发作,但没有明显的外伤,也没有明显炎症,往往和工作过度有关。

由于教师需要长时间伏案低头工作,姿势持续固定不变,尤其是40岁以上的中老年人特别容易肩颈疼痛。虽然多数人的肩颈痛只是局部软组织的慢性损伤,酸痛并没有构成严重损害,但长时间持续的疼痛就会影响正常的工作和生活。不仅如此,少数严重的人还会患上颈椎病,压迫脊髓,损伤神经。

很多老师工作一投入就废寝忘食,忽略了疲劳和慢性损伤对身体的磨损。郑州人民医院相关专家提醒教师更需关心自己

的身体,尽量避免长期不变的伏案姿势,隔一两个小时就稍休息,做做颈椎保健操,让颈部前屈、后伸、左右旋转及回环运动。平时可以多游泳、打球,周末到郊外走走,有利于肌肉疲劳的恢复。另外,睡觉的时候,枕头可以偏高点,尽量松软。

职业病之三 静脉曲张

长时间站立,让下肢静脉中的血液长时间不能向心脏回流,都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,严重的腿还会变黑,出现湿疹、溃疡,这种下肢静脉曲张在教师中十分常见。

郑州人民医院普外二病区主任医师全现洲提醒,由于职业特点长时间站立在所难免,但是也要尽可能避免长时间一个姿势,要经常有意识的活动一下,来回走走,做做踝关节的屈伸活动,使腿脚也可以得到适当放松。同时,下课后或回家没事的时候,多用热水泡脚,促进血液循环。特别需要注意的是,若出现腿部肿胀的情况,可以在睡前将腿抬高,使血液回流,也可以有效的缓解症状。

职业病之四 精神焦虑

越来越多的人在关注学生们的心理健康,却很少有人关注教师的心理健康。其实,现在教师的心理问题越来越普遍。

市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜介绍,造成教师心理问题有外因也有内因。除了在教育制度上做根本改革,变应试教育为真正的素质教育外,最重要的是关心老师的心理健康,在教师中普及心理卫生知识,教他们学会宣泄不良情绪的方法。

常国胜表示,人在心情不好、发脾气的时候都容易冲动,这时候不妨把情绪发泄一下,比如找亲朋好友好好谈谈,或痛快地哭一场,只是别把这种情绪发泄到学生身上。面对学生的时候,尽量让他们充满朝气的天真感染你,忘掉不快,保持好的心情。如果太难受,也可以选择休息一天,或是请别的老师代课,调整一下自己的心态。

此外,平时还需多运动,像慢跑、游泳、打太极拳、散步,这种缓和的运动有利于磨炼性格,消除抑郁和焦虑情绪。如果实在觉得心里难受,可到医院找心理医生进行咨询。

金融资讯

工商银行河南分行 开展“金融知识进万家”活动

本报讯 为积极履行社会责任,提升公众金融知识水平,切实保护银行业消费者合法权益,9月1日起,工商银行河南分行积极组织辖内各分行和网点持续开展为期一个月的“金融知识进万家”金融知识宣传活动。

据了解,2015年“金融知识进万家”活动是由银监会组织,全国各银行业金融机构共同参与的一次纯公益性活动。工行河南分行根据河南银监局要求,结合我省实际,以提高公众维护自身资金和信息安全的意识和能力为宣传重点,尤其针对近期社会关注的个人信息保护、防范电信诈骗、防范打击非法集资、防止银行卡非法买卖和保障用卡安全等热点问题。通过多种渠道开展形式多样的宣传教育,提升社会公众的金融安全意识,努力构建和谐金融消费环境。(郑功)

光大银行 信贷结构调整取得新突破

本报讯 为了顺应国家及监管部门对银行业做好服务实体经济发展的要求,2015年光大银行抓住国家重大战略实施、重点项目建设和资金市场较为宽松的良好机遇,整合信贷、投行、资管、同业、租赁等业务资源,有效满足了企业的资金需求,信贷结构调整实现新突破。

据悉,截至6月末,光大银行全行非信贷类大资产业务余额达12884亿元,较年初增长543亿元。针对“三个支持”,投向基础设施、城镇化建设、建筑三大行业新增表内外授信449亿元,占整体新增表内外授信规模的71%,结构调整成果显著。(胡凯艳)

兴业银行 建立“新三板”路演融资平台

本报讯 近日,兴业银行在多地主办了“新三板企业专题路演会”,这标志着国内拟挂牌或已挂牌“新三板”的企业挂牌、融资有了专业对接服务平台。

据了解,兴业银行从两年前开始布局新三板业务,并于今年6月正式推出了“三板通”系列产品。该系列产品包括三板贷、三板股权质押融资、投贷联、投贷通等四大类产品,具有“产品体系完整、服务流程全面、信用免担保、审批效率高、股债联动、投融结合”等特点。

据介绍,“三板通”系列产品推出短短两个月时间,已有20余家新三板拟挂牌或已挂牌企业通过该系列产品获得了融资。截至7月末,该行服务的新三板挂牌企业已增至626家,较年初增长124%。(张建钧)

华夏银行 “周末0元抢快乐”活动受青睐

本报讯 银行发力普惠金融的方式正在走向多元化。近段时间,华夏银行小乐人移动银行的“周末0元抢快乐”活动受到越来越多用户的青睐。

打开小乐人移动银行应用,通过华夏金融页面点击“抢快乐”功能模块,便可看到多家分行周末即将开展的活动介绍:电影票、咖啡、蛋糕、娱乐演出门票等,囊括衣食住行玩等各个领域,礼品种类十分丰富。

据了解,该活动目前已成功开展82期共计5076场,约1708万人次参与,得到广大客户的关注和喜爱。在中国金融认证中心(CFCA)发起的“2015金融业十大社会化营销大赛”中,“周末0元抢快乐”荣获“2015金融业十大社会化营销案例”奖项。(华郑)

汽车资讯

C3-XR自由炫·彩绘之旅 郑州站举行

本报讯(记者 郭超)近日,“城市驾控新王者——东风雪铁龙C3-XR自由炫·彩绘之旅”在郑州国贸360广场拉开帷幕,现场准备的彩陶DIY、大的彩绘墙、小的彩绘板组成了彩绘的天堂。此外,C3-XR自由炫彩版、月光版的亮相,吸引了众多市民驻足围观。

在东风雪铁龙河南区域经理雷达开致辞之后,由十辆炫彩C3-XR组成的炫彩车队正式发车起航。专业车手引导车队按照规定路线进行全城巡游,整个过程中,车队井然有序,整齐队形甚是引人注目。现场活动还有微信摇一摇环节,只要扫描关注东风雪铁龙河南区域微信公共账号,就有机会得到限量版水杯,参与摇一摇,还有小米手环等礼品。

C3-XR的外观、配置、高性能吸引了不少市民驻足询问,看车试驾的客户也是络绎不绝。

途锐 SUV 超强越野挑战赛 火热招募中

本报讯(记者 李汪洋)9月12日,进口大众途锐“SUV 超强越野挑战赛”第二季将激情上演,活动期间,途锐巅峰体验试驾活动也将一触即发。目前,活动面向全城招募参与者、试驾者。

途锐“SUV 超强越野挑战赛”第二季活动将继续延续第一季的激情,给大家带来一场扣人心弦的越野好戏对抗赛,并有各种精彩大奖现场发放。活动期间,还将举行摩托艇水上体验、美食烧烤等休闲项目。

据介绍,有意参与者可关注“进口大众河南中豫”微信,发送“姓名+电话+车牌号+途锐”完成报名。本次活动针对进口大众车主免费,但由于名额有限,报名时需交200元定金,并于活动当天退还定金。随行人员则需100元的报名费,1米5以下儿童免费。

活动期间,作为德国大众进口汽车河南地区授权经销商的河南中豫进口大众将钜惠新老客户,部分车型价格直降。其中,德国原装进口豪华SUV途锐钜惠至18.5万元,进口迈腾28.98万元起,经典甲壳虫16.98万元起。

健康速递

“谈学色变”或是心理问题

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 席娜)近日,记者在市八院看到一个愁眉苦脸的学生,他们大多是因惧怕上学而被家长带来咨询心理医生的,专家提醒,孩子出现明显惧怕上学症状时,家长应有足够的重视。

该上初中的涛涛整个暑假都生活无规律的,每天看电视、吃零食、打游戏,晚睡晚起生活不规律。自从开学后,他一提起上学就心烦,话也少了,食欲下降,浑身没劲,还乱发脾气,整天吵着不想上学。家长硬把他送到学校,他无法集中精力听老师讲课,到后来竟然出现头晕、恶心、呕吐等症状。家长带他到医院做各项检查,结果均正常,并且在家里跟正常人一样,家长怀疑他装病,又把他送回学校,可一到学校他又开始这疼那疼,又吐又拉,家长随后带他来到市八院求助心理医生。

市八院心理专家孔德荣表示,这是学校恐怖症。由于暑假彻底放松了自己,很多学生一想起开学后又该早睡早起,去迎接学习压力的挑战,孩子情绪低落是可以理解的,而过分害怕、紧张并伴有呕吐等植物神经紊乱的躯体症状,家长应该意识到孩子不是装的,其实是一种疾病,孩子明知恐怖不合理、不必要,但不能控制,正是这样,他们对学校这一特定环境才退避三舍。所以,孩子一旦惧怕上学,家长要及时带他到专科医院找心理医生,以免耽误孩子的学习与健康。

孔德荣提醒家长,开学了,家长千万不要给孩子太大的学习压力,对孩子要进行生活、心理、学习上的调适,让他慢慢走向正常的生活轨道。

河南难治性肿瘤整合治疗中心 在郑州颐和医院正式成立

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,河南省中西医结合学会肿瘤整合治疗与姑息疗法专业委员会“河南难治性肿瘤整合治疗中心”在郑州颐和医院正式成立。

据悉,“河南难治性肿瘤整合治疗中心”由该专业委员会主任委员、河南省肿瘤中西医结合诊疗中心原主任、中西医结合肿瘤内科主任任峰为首席专家,并邀请北京、上海及省内10多位知名中西医结合肿瘤专家为会诊专家。该中心设远程会诊工作室,可与多名专家直接进行远程会诊,制定治疗方案。

郑州颐和医院目前已经构建了科学、完善的肿瘤治疗体系,推行肿瘤MDT多学科综合治疗模式,为患者制定出科学、合理、规范的最佳治疗方案。“MDT”模式治疗肿瘤设备主要有射波刀、进口瓦利安6-10MV双光子直线加速器、进口GE 16排大孔径CT模拟定位机、普通X线模拟定位机和精确的治疗验证系统。

《北京申办2022年冬奥会成功纪念》邮票
纯金仿印典藏 光大银行热销

光大银行 扫码抢购
中国黄金 扫码抢购

购买方式

- 光大微商城:
关注“中国光大官方微信”,进入“微商城-最美金品”即可,或者直接扫描上方二维码;
- 光大手机银行:
下载“光大手机银行”客户端,进入“生活-最美金品”即可;
- 光大官方网站:
登录中国光大银行官方网站(www.cebbank.com),点击首页左下方“阳光e够金”即可;
- 中国黄金
(1) PC端:访问http://shop.chnau99999.com即可;
(2) 移动端:关注“中国黄金”官方微信,点击“官方商场”即可,或者直接扫描

95595 www.cebbank.com

Bank 中国光大银行
共享阳光·创新生活