

葡萄,抗氧化之王。葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂,可抗衰老,并清除体内自由基,对心脑血管病有积极的预防和治理作用。需要提醒的是,葡萄性寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

人民教师的常见职业病

慢性咽炎 静脉曲张 支气管炎 胃肠疾病

□记者 黄珊



9月10日的教师节刚刚过去,但是教师们的健康却不能忽视。对于人们敬爱的老师,很多人只看到了每年几个月的假期,却没有看到,他们为此事业而患上的“职业病”。那么,老师常见的职业病有哪些呢?为此记者进行了了解。

慢性咽炎

人民教师的主要职责就是教导学生,每天开口讲课必不可少,而且,一节课就是40-45分钟,一天有4-5节课。一天下来,

160-225分钟是在不停的讲话中,有的老师甚至更多。
“长时间的过度用嗓是老师的通病。”湖北科技学院附属第二医院五官科医生孙婕表示,通常老师喉咙出现不适时,含一些喉片,吃点药就能好转,可是想避免慢性咽炎的出现,还得从日常的习惯进行改变。
首先要注意用嗓卫生,上课时切勿太大声或急切地说话,修正讲话方式,将胸式呼吸改为腹式呼吸。另外还要注意休息,尽量避免感冒,平时可多进行跑步、打球等锻炼活

动,这样不但能增强体质,还可增大肺活量,为吸气、呼吸和发音奠定良好的基础。

颈椎病

“老师上课时需要站立讲课,下课时需要坐着备课,长时间如此,很容易患上颈椎病。”咸安区中医医院疼痛康复科主任杨伟表示,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。
杨伟建议各位老师,应尽量避免长期不变的伏案姿势,隔一两个小时就稍休息一会儿,做做颈椎保健操,让颈部前屈、后伸、左右旋转及回环运动。平时要注意锻炼颈部肌肉,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。

静脉曲张

避免静脉曲张最好的方法就是尽量少站着,不过老师们在讲台上站着授课是在所难免,但站着的时候可以经常活动着点,来回走走,腿脚也能得到适当缓解。
除此之外,老师们下了课或回家没事的时候,多用热水敷腿、泡脚,做做踝关节的屈伸活动,也是种不错的缓解方式。
杨伟表示,在站立一段时间后,最好将身体的重心由一只脚移到另一只脚上,始终保持一只脚处在休息状态。
此外,建议老师们要穿能支撑住脚弓的

矮跟或中跟鞋。

支气管炎

如果您患上了慢性支气管炎,可千万别再抽烟喝酒了,那只会加重病情。
支气管炎患者不妨多吃点新鲜蔬菜、水果,尤其是菇类的食物,补充点维生素和胡萝卜素。
另外,天越来越凉了,为了避免气管炎复发,除了加强锻炼,平时上课的时候可以把粉笔沾湿一点再写,用湿布擦黑板,尽量多休息,最重要的是进行必要的体检,尤其是胸部X光检查。年轻健康的教师可以每年体检一次,中老年教师,尤其是嗜烟者,以及有肺病家族史、有慢性支气管炎的人一定要在医生指导下做短期体检,如半年或3个月一次。

胃肠疾病

“三分治,七分养”,胃肠道的病调养是最重要的。
老师们常常工作到忘了吃饭,这样最易造成胃肠的疾病。所以,吃饭一定得定时定量,多吃含蛋白质、维生素比较好消化的东西,少吃太冷、太热、太甜、太咸的东西,尽量别吃地瓜等容易产酸或生葱、白萝卜等产气的东西。
另外,最重要的就是要放松精神、避免过度劳累,多做运动,让自己时刻保持快乐的心情。

天天资讯
资讯天天看 互动新生活
遗失声明 每个证号 100元/天
资讯信息 每格(2CM x 3CM)50元/天
郑重提示:本版所有信息需方若有意采用须慎重考察,谨防失误。根据相关法规,应聘者无须向聘请方支付押金等任何费用
服务热线 8273208 13797805183

遗失声明
母亲蒋湘梅(身份证号码:421202198910014268)、父亲陈飞(身份证号码:42230119850221421X)不慎遗失陈梦绮(性别:女;出生日期:2013年4月1号)出生证,出生证编号:M420484541,特声明作废。
母亲陈燕(身份证号码:422301198608136221)、父亲周天江(身份证号码:422301198504066214)不慎遗失周子轩(性别:男;出生日期:2013年2月12号)出生证,出生证编号:M420483535,特声明作废。
母亲凌慧华(身份证号码:422302197610016589)、父亲刘泽平(身份证号码:422323197408036510)不慎遗失刘本强(性别:男;出生日期:2008年2月21号)出生证,出生证编号:I420058121,特声明作废。

咸宁桂花印刷
生产经营:各种联单、不干胶、手提袋、笔记本、证件、餐巾纸、报纸、通讯录、文稿排版、彩册设计、印刷。
联系人:张经理 手机:13339889318
电话/传真:0715-8346398
排版、设计部电话:13476897870
厂址:咸安渔水路190号 QQ:610862887

餐厅转让
温泉购物公园经营中的韩式料理餐厅转让,面积210平方。
电话:18671595366
非诚勿扰

御金香
御金香蛋糕连锁机构
经营种类:面包类、蛋糕类、西点、生日蛋糕、饼干、水吧、现烤、DIY制作(可为婚礼、庆典、庆生、会议冷餐等上门DIY蛋糕)
特色产品:现烤面包、淡奶油蛋糕。
电话:0715-8347555
地址:咸安区鱼水路中北旁
咸安区永安中学旁 咸安区工会旁

力丰®桶装纯净水
诚招城区及各乡镇经销商
欢迎机关、企、事业单位集体选购(批发)
地址:长江工业园书台街11号
电话:13907240018 8213598

咸安区鼎泰轮胎批发部不慎遗失国税税务登记证正本(证号:42230119580711091X51)和个体工商户营业执照(注册号:422301600230144),特声明作废。
高胜不慎遗失规划证,证号:336,特声明作废。

遗失声明
母亲周金花(身份证号码:421202198605124225)、父亲吴仲(身份证号码:422301198412053678)不慎遗失吴宏丽(性别:女;出生日期:2010年9月12日)出生证,出生证编号:K420110270,特声明作废。
母亲陈莉(身份证号码:42230119801121360X)、父亲江海峰(身份证号码:422301197903160019)不慎遗失江宇晨(性别:男;出生日期:2010年8月6号)出生证,出生证编号:K420110720,特声明作废。
母亲马莉芳(身份证号码:421224198409136120)、父亲高兴(身份证号码:422326197503136113)不慎遗失高伟东(性别:男;出生日期:2008年3月27号)出生证,出生证编号:H420659022,特声明作废。
母亲张芬(身份证号码:422301198608265904)、父亲徐赐天(身份证号码:422301198304166237)不慎遗失徐浩轩(性别:男;出生日期:2010年10月20号)出生证,出生证编号:K420111095,特声明作废。



公益体彩携款款深情走进神农架

“快乐操场”捐赠启动 全省30所学校受益

体彩p3247期专家推荐:
杀码:79453+01 胆码:0862+23
跨度:46783
重点推荐:467跨
形态:偶偶偶,合合合,小大大,020路
百位:08179 精选三码:081
十位:62945 精选三码:629
个位:45862 精选三码:458
必杀一码:3
组选小底24注
239 059 789 068 167 158 347 004
269 007 089 016 179 028 046 226
578 569 124 248
终极一搏:862 防 629
(以上推荐,仅供参考)

金秋时节,风景如画的神农架林区,2014湖北“公益体彩快乐操场”捐赠行动在这里首发。
9月11日一早,细雨霏霏中,湖北体彩人带着美好祝愿来到神农架林区木鱼镇小学,为的是力所能及地为孩子们创造良好的体育锻炼条件,让孩子们能够有生动快乐的体育课,能够有丰富的课外运动条件。
2014“公益体彩快乐操场”首发式简单而朴实,却涌动着浓浓的真情。当一大批品种丰富、适合孩子们运动的体育器材递交到孩子们的手上时,校园里顿时

响起孩子们欢笑的童声。“快乐操场”的到来,也引得不少居民驻足观望,体彩的公益善举迅速在旅游集中地木鱼镇传开。木鱼镇小学校长黄兴成说,有了这么多难得的体育器材,孩子们的运动项目将变得丰富,体育课也将变得生动有趣。
对此“快乐操场”捐赠行动,省体彩中心主任马剑平表示,湖北体彩主动承担社会责任,义不容辞挑起改善一些偏远地区学校缺乏体育器材现状的重任,其目的是为孩子们营造一个健康快乐成长的环境,是一件

极有意义的公益行动,今后湖北体彩将继续努力。
“快乐操场”首发式举行后,类似捐赠行动将在省内各地陆续进行。今年,我省体彩通过公开征集、网络评选等方式,在全省范围内确定了30所中小学校为“快乐操场”捐赠对象。这些学校多是体育器材严重匮乏的偏远地区学校,“快乐操场”的到来,将让这些学校受益,体育器材缺乏状况将有所改善。
据了解,“公益体彩快乐操场”活动,是湖北体彩关爱青少年成长的一项品牌公益活动。

去年,湖北体彩已为我省31所中小学送去了急需的体育器材,赢得社会广泛赞誉。而这,仅是湖北体彩诸多公益行动之一,他们表示,将进一步开展各种形式的公益行动,唱响体育彩票公益的主旋律,造福荆楚千家万户。

体彩排列3排列5 第246期开奖号码	
排列3	222
排列5	22233