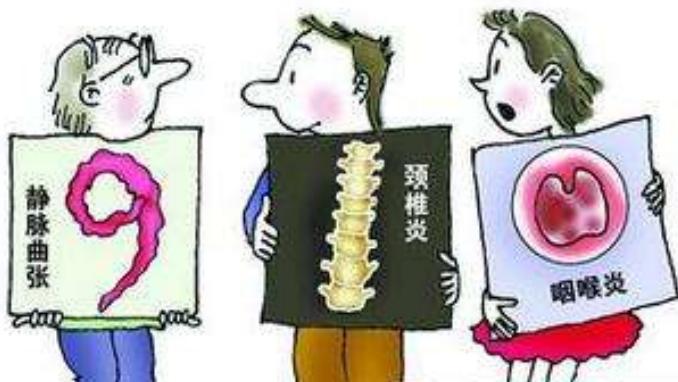


葡萄，抗氧化之王。葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂，可抗衰老，并清除体内自由基，对心脑血管病有积极的预防和治疗作用。需要提醒的是，葡萄性寒凉，脾胃虚寒者不宜多食。

## 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、呼气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，这样最容易造成胃肠的疾病。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密考  
查谨防失误，根据相关法规，应聘者须向聘请方  
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。

中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY

**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)

**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、纸杯、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: 咸宁渔水路190号 QQ: 610862887

**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、生日、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

**遗失声明** 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。

## 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

**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

## 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

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。

对此次“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，“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。

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**