

本期聚焦

# 教师节来临 给老师们的健康提醒

一年一度的教师节即将到来,大家把目光聚焦在教师身上,他们用语言播种,用粉笔耕耘,集脑力与体力劳动于一体。同时,他们也因为忙于工作而忽略身体健康。据了解,咽炎、颈腰椎间盘突出、胃病、神经衰弱、静脉曲张等疾病,是教师的高发职业病。为让老师远离病痛,免受多种“职业病”困扰,本期聚焦,特别献上一份教师职业健康宝典,为教师们的健康保驾护航。

## 健康提醒之护眼篇

教师长时间看课件,加上每天批改作业,常会出现视力下降、眼睛干涩的症状。可多转动眼球,顺时针转动眼球10次,再逆时针转动10次,缓解眼部疲劳,松弛眼肌,保护眼部。

神经血管,让眼睛保持弹性。看远处超过45分钟后,可用5分钟左右时间眺望远处,注意避免阳光直射入眼。可多食深色蔬菜,如胡萝卜、南瓜、菠菜、西兰花等,深色蔬菜富含胡萝卜素,可在人体内转化成维生素A,缓解眼部干涩。

## 健康提醒之养胃篇

教师职业由于工作压力大,会引起神经调节紊乱,削弱胃黏膜屏障功能,造成胃功能受损,导致慢性胃病。加班备课、批改作业导致经常熬夜,胃肠道得不到充分休息,胃黏膜的修复能力就会受到影响。久而久之,易患上慢性胃病。俗话说,胃病三分在治,七分靠养。养成健康生活方式,三餐定时定

量,避免饥一顿饱一顿。日常饮食应以软、淡、素为宜,且少食多餐。食物温度要适宜,不宜太烫也不宜过凉。吃饭时细嚼慢咽,平时少吃富含饱和脂肪酸的动物油脂,最好用富含单不饱和脂肪酸的橄榄油替代。日常生活还可饮用含生姜、红枣、小麦低聚肽等成分的饮品,生姜、红枣都是养生食材,可温和和胃,小麦低聚肽可以形成保护层,让胃黏膜免受伤害,保证肠胃健康。

## 健康提醒之护嗓篇

慢性喉炎是教师最容易患的职业病之一。有数据表明,患慢性喉炎的教师比例高达三分之一。最好避免清嗓,当喉咙频繁用力清嗓的声音时,气流会猛地振动声带,使其受损,并导致声音嘶哑。当嗓子不舒服时,最好立刻喝一大口水,慢慢地咽下去。除此之外,打哈欠、揉喉咙

都是放松喉部肌肉的好办法。打哈欠时配合伸懒腰和深呼吸的动作,放松喉肌的效果更好。如果条件允许,可用温热的毛巾敷在喉结上3-5分钟,促进血液循环,有助喉肌恢复精力。如果咳嗽痰多、声音嘶哑,应尽量避免辛辣刺激性食物、烈酒及浓茶,这些食物会加重咽部不适症状。可进食具有润肺清咽作用的食物,如梨、罗汉果、白萝卜、百合等。

## 健康提醒之护腿篇

教师上课时,腿部肌肉因长时间站立持续处于紧张状态,会使下肢血液回流受阻,造成下肢肿胀、疼痛,严重时还会引起静脉曲张。可以在久站后做踮脚运动,每次5-10分钟,经常踮脚可避免下肢酸胀和麻木。另外,应合理饮食,控制体重,肥胖会让腿部承受过

大压力,造成腿部静脉回流不畅,加重静脉曲张。应多食膳食纤维含量高的食物,用粗粮代替部分精制米面,可以增加饱腹感。还应摄入足够的蛋白质,如蛋、奶、鱼、虾等,可以促进肌肉对脂肪的燃烧效率,提高运动的燃脂效果。此外,鞋子的选择也很重要。建议选择舒适的鞋子,可改善腿部及足部血液循环。

## 深沪镇卫生院中医馆 医生暖心服务获赠锦旗



### 医生简介

王德福,临床助理医师,内科,毕业于华中科技大学武汉同济医学院,曾于晋江市中医院、晋江市医院(上海六院福建医院)进修。擅长:小儿推拿、中风后遗症、骨折术后后遗症、神经损伤后遗症、颈腰腿病、关节外科、四肢骨关节创伤。

本报讯 日前,深沪镇卫生院中医馆传来了阵阵感谢声,患者杜女士将一面写着“妙手神针除疾患,医德双馨传四方”的锦旗送到该院,感谢该院王德福医生的悉心治疗。经了解,杜女士是得兴集团的员工,患有下颌关节紊乱、脱臼、退化问题,曾接受

长达半年的治疗,但效果不佳,恰逢深沪镇卫生院党支部和得兴集团党支部共建的医务室正式投入使用,杜女士抱着试一试的心态来到医务室,该院派驻坐诊的王德福医生,他在了解相关情况,为其进行了为期3周的复位、针灸、微波等治疗,截至目前,杜女士的病情已基本痊愈。据悉,王德福于2012年9月到深沪镇卫生院就职。“因为信任,所以珍重;因为热爱,所以付出;因为担当,所以追求;不忘初心,牢记使命。”这是王德福医生从医21年的执业感言。作为一名扎根基层一线的党员医生,在平时的生活中,他始终谨记党员身份,严格要求自己,无论何时何地都尽职尽责,积极发挥党员的先锋模范作用,践行医者誓言。

## 陈埭中心卫生院: 中医药文化进校园 活动即将开启

本报讯 随着教师节的到来,为了感谢老师的辛勤耕耘,由晋江市卫生健康局主办,陈埭中心卫生院、晋江市第五实验小学承办的教师节义诊暨中医药文化进校园活动将于9月14日在晋江市第五实验小学开展。

本次活动,福建中医药大学附属康复医院、泉州市第一医院专家、陈埭中心卫生院妇产科、康复科医师等相关医生,专家将莅临现场,为所有教师、职工、晋江第五实验小学学生进行免费义诊。“本次活动,主要是进学校开展中医药知识、非遗技术宣传和开展中医药体验看诊两部分。”陈埭中心卫生院相关负责人介绍,中医外治体验,包含刮痧、耳穴埋豆、整脊手法、中医体质辨识、中医调理、脊柱侧弯手法调整等,活动中还会设立体检报告单解读、进行盆底康复体验、现场乳腺彩超、甲状腺筛查等义诊项目。

## 晋江市第二医院(安海医院): 多措并举持续提升就医体验

本报讯 为切实落实改善就医感受,提升患者就医体验,日前,晋江市第二医院(安海医院)医共体总医院组织到东石分院开展改善就医感受提升患者体验主题活动。总院就医体验组以普通患者的身份,从门诊自助机现场预约取号、门诊诊室就诊、辅助检查、取报告单、查看报告、开处方、电子医保结算、取药、医生告知用药细节及复诊、宣教、自助打印发票等环节,切实感受和经历了群众就诊的全流程,感受到医务人员的耐心、细心与热情。

此次就医体验组深入了解在东石分院就医过程,感受接诊医生对患者耐心答疑解惑,并主动给出指导和建议,让患者对疾病有正确的认识。此次就医体验以走流程、坐窗

口等形式,梳理、发现患者在停车、问诊、护理、检验检查、药事、后勤、结算、线上服务等各个诊疗环节中

常见的问题及医务人员服务上的薄弱点,运用好PDCA循环质量管理工具,持续提升医患沟通能力。

### 相关链接

#### 安海医院:暖心守护让服务有温度

本报讯 不久前,晋江市第二医院(安海医院)血透室收治一名特殊的患者小李,之所以特殊,因为他是一名聋哑人。无法言语沟通的聋哑人在就医过程中对医护是很大的挑战。因沟通交流困难,且血液透析是长期维持性治疗,为解决与患者快速沟通交流的问题,提升预见性护理,张良婷护士长带领科内护士制作了一份血透常见问题问卷调查表及自制简要图

谱,通过勾选能让医护人员快速、全面、细致理解和解决患者透析中反馈的问题。另外,科室给予患者一个专用门铃,铃声一响医护立马到位,为患者提供高效优质服务。护患之间的沟通,总在一次次尝试中开启,为此该科室人员积极学手语,只为在无声的世界更好地“手”护,同时也提供和谐、暖心、有温度的医疗服务。

### 厝边医讯

## 英林中心卫生院伍堡分院 教师节专场健康活动来啦

本报讯 为迎接教师节的到来,守护女性健康,9月10日-17日,晋江市英林中心卫生院伍堡分院盆底康复中心特别推出节日福利——“浓情九月 师恩难忘”教师节专场健康活动。

活动一,办理盆底肌修复1疗程10次者送2次,孕期提前办理者多送3次;活动二,9月10日教师节当天,凭教师资格证可以免费进行盆底肌评估或腹直肌评估(限前30名);活动三,活动期间产后、人流后子宫复旧办理5次赠送2次;活动四,朋友圈发布集赞20个,可免费体验一次产康项目。

活动时间:9月10日-9月17日 地址:英林镇中心卫生院盆底康复中心



相关问题扫码咨询

## 亲子驿站



## 小小银行家初体验

本报讯 银行、金融,这些“高深”的词语对小朋友来说,充满神秘的色彩,为了让小朋友进一步学习了解金融知识,从小培养财商意识,近日,晋江经济报亲子驿站开展一场“小小银行家”体验活动,让小朋友沉浸式体验金融理财。当天,小朋友在家长的带领下到兴业银行龙湖支行大厅,在兴业银行龙湖支行工作人员的引导下有序签到。刚开始,兴业银行工作人员向各位家长及小朋友介绍了银行的基本情况及各功能分区,使小朋友对银行有更直观、更全面的认识。接着,工作人员从货币的起源开始,给小朋友讲解金融知识,让他们不仅学习到了历史知识,更对货币的概念熟记于心,并用有奖问答的方式让小朋友积极参与,活动现场充满趣味性。

与此同时,现场,工作人员还拿出百元钞票等,让小朋友认识到钞票上的文字信息和图案。“小朋友,这张钞票上有什么图案?”……面对工作人员的提问,每个小朋友踊跃回答。值得一提的是,现场工作人员就如何培养正确的消费及理财观念给小朋友进行了讲解,教会大家怎样使用“存钱罐”来存钱以实现自己的人生梦想。此外,工作人员还现场演示了点钞方式,并组织小朋友分小组开展“点钞大战”。每个小朋友手拿一叠钞票,有模有样地数起来,没一会儿,各组第一名纷纷出炉。当天,小朋友扮演成银行工作人员,家长扮成客户,体验存取款业务。活动结束后,不少家长称赞此次活动非常有意义,既能锻炼小朋友思维能力,又培养财商意识。

## 萌娃巧手做蛋挞

本报讯 蛋挞是小朋友喜爱的一种甜品,色泽金黄,外皮酥脆,入口香甜软糯,为了锻炼小朋友的动手能力,体验做蛋挞的乐趣,日前,晋江经济报亲子驿站开展一场“萌娃做蛋挞”活动,吸引不少亲子家庭参与。活动现场,长富牛奶(青阳站)工作人员为大家准备了制作蛋挞的材料,看着桌上的蛋挞材料,小朋友跃跃欲试。紧接着,工作人员为小朋友讲解制作蛋挞的要点及注意事项。“小朋友们,我们先要把蛋黄加白糖、面粉,再加入牛奶轻轻搅拌均匀……”在工作人员的指导下,小朋友穿上围裙,开始制作蛋挞。只见小朋友把白砂糖、鲜奶等倒入盆里,拿起硅胶棒用力搅拌。“原来做蛋挞要这么多步骤,真不容易。”“爸爸,你帮

我搅拌。”……现场,小朋友七嘴八舌说道。搅拌完蛋挞液后,小朋友小心翼翼地把蛋挞液倒进蛋挞皮。在等候烤蛋挞时,小朋友轮番上台表演各种节目,有大合唱《听我说,谢谢你》,随着音乐的响起,小朋友齐声唱:送给你小心心,送你花一朵,你在我生命中,太多的感动,你是我的天使……看着小朋友自信大方地站在台上唱歌,家长纷纷拿出手机拍照记录美好瞬间。与此同时,现场还开展齐心协力赢牛奶环节。“选购牛奶要注意哪些?”“牛奶可以加热?”面对工作人员的提问,小朋友踊跃举手,家长代为回答。不少家长表示,通过这种寓教于乐的方式,让小朋友学

习了牛奶相关知识,很有意义。拿到自己制作的蛋挞,不少小朋友直接开吃,“自己制作的蛋挞,确实好吃。”“我要把蛋挞带回去给爸爸吃。”“第一次,吃到这么美味的蛋挞。”小朋友边品尝蛋挞边喝酸奶,脸上露出开心的笑容。每个小朋友带着蛋挞、鲜奶伴手礼开心地回家。此次活动深受家长称赞。蔡锦嵘家长告诉记者,亲子驿站开展的活动,非常有意思,尤其是制作蛋挞环节,每个小朋友都认真制作,收获制作蛋挞的乐趣。而在等待烤蛋挞的过程中,小朋友积极上台表演节目,现场非常热闹。小朋友品尝着自己亲手制作的美味蛋挞,特别开心。



## 安海苗苗中心幼儿园 主题活动精彩上演

本报讯 日前,晋江市安海镇苗苗中心幼儿园开展一场以“不负春光 与你童行”为主题的活动,迎接新学期的到来。当天,该园老师给中班小朋友们准备了升班画板和许多盲盒小礼物。他们画出了自己的样子,画完还欣赏了一番;接着便拆开了盲盒,拿着小玩具和小伙伴一起玩耍、分享。大班的老师,给小朋友用心制作了“幸运奖券”,有小小班长券、与好友共进晚餐券、排队带领券、自由选玩具券等。孩子们抽奖券的过程中,不仅乐在其中,还能在兑换奖券时体验到升入大班的自豪。

## 阿梅中心幼儿园 开启别样新学期

本报讯 一个灿烂的微笑,一声温暖的问候,一句“老师,我想你啦”,一幕幕温暖的画面,拉开了晋江市陈埭镇阿梅中心幼儿园新学期的帷幕。当天,该园各班还开展了别具匠心的升旗仪式等活动。除了丰富的开学仪式外,该园还针对各年级精心准备了不同主题的“开学第一课”。

## 陈埭龙林中心幼儿园 举办特色开学活动

本报讯 日前,陈埭龙林中心幼儿园与滨江派出所携手开展别样的开学活动:点朱砂、心想事成、沾沾喜气、开心乐转、安全知识课堂等活动。警察叔叔化身护学督导,迎接新生入学,为孩子们专属定制了一节生动有趣的安全知识课堂,引导孩子学习基础的安全知识,提高自我保护能力等。

### 家长感言

柯奕韬家长:这次活动很有意义,让小朋友学习到很多金融知识,例如钞票面值、人民币上的图案等。通过零距离接触银行,小朋友对银行等金融知识有深入的了解,同时,该活动有助于培养小朋友的财商意识。蔡诗颖家长:如今的小朋友,对钞票没有概念,有很多小朋友更是没有见过钞票。这次活动,既让小朋友学习到各种钞票知识,学会如何数钱,又养成存钱等习惯,非常不错。