



# 远离疾患困扰 绽放三尺讲台

女教师最容易患上哪些职业病呢?据了解,咽喉炎、颈腰椎疾病、静脉曲张等是困扰教师的常见疾病,这和她们的工作方式有着直接关系。但近年来,女教师多发的胆囊炎等内分泌系统疾病患者越来越多;处于亚健康状态的教师也趋于低龄化。而心理压力过大,精神紧张、过度忧虑的情况也比较突出。

王珊珊

## 讲话过多易致咽喉疾病

老师上课时讲很多话,特别是在一些大教室里,不得不放大音量,因此“慢性咽炎”是老师常见的健康问题。有些老师习惯在咽喉出现不适时,自己到药店买咽喉含片、消炎药缓解,但这些药往往只能临时缓解咽喉的不适,无法从根本上解决问题,反而轻易由于治疗不当或延误治疗而转为“慢性咽炎”,反复出现声音沙哑、咽喉发干和咽痛,严重的甚至发展成为声带小结、声带息肉,不得不动手术治

疗。

**专家建议:**老师讲课时应当把握时间和音量,学会科学的发声方法,改用腹式呼吸;讲课间歇常喝温开水,缓解咽喉干涩;在饮食上应避免吃辛辣刺激以及油炸等会对咽部造成损害的食品,多吃一些含维生素C的水果和蔬菜。如果出现咽喉疼痛,个人不要随意使用抗生素,可以服用一些消炎润喉的含片,若出现较明显的病症,应及时找医生诊断。

## 长期伏案肩颈疼痛

“颈椎病”也是老师常见的疾病。由于老师经常抬头板书以及长期伏案工作,使得颈椎长期承担巨大的压力,颈椎长时间维持一个姿态会导致头部短暂的供血不足,从而引发头晕、头痛、眩晕等症状,严重者会出现单侧或双侧上肢麻痹等。

**专家建议:**老师平时要有爱护颈椎的意识,伏案工作时,每隔一段时间应起来走动,并做颈部保健操,让颈部前后左右轻轻地转动,促进颈部血液循环,避免颈部过

劳。同时,老师平日睡觉时,应选择适当的枕头,不可太高也不要太低,保证颈椎得到充分的休息。

“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。”医院骨科医生表示。

## 长时间站立易致下肢静脉曲张

教师因长时间站立,血液受重力影响蓄积于下肢静脉,日积月累使静脉瓣膜受到损伤、静脉压过高,造成静脉迂曲、扩张,并引起相关并发症,导致下肢静脉曲张。早期患者往往忽略下肢发出的警报,对下肢的酸沉、肿痛和乏力缺少足够的重视。教师们如果下肢经常感到酸、沉、胀痛,易疲劳、乏力,切勿掉以轻心,这可能是下肢静脉曲张的前兆。

**专家建议:**教师在平时的工作和生活中应注意预防,一是要注意休息下肢,减少站立时间,经常抬高下肢,睡眠时可以将下肢垫起。二是经常按摩下肢,促进血液循环;经常运动,锻炼小腿肌肉,有助于下肢血液循环。三是可以使用高压弹力袜以减少静脉曲张的发生。另外,注意下肢的保温、防止外伤及防止蚊虫叮咬也是降低患病风险的重要方法。

## 多注意心理隐疾,注重心理调节

繁重的教学任务和升学目标,让不少老师的工作节奏紧张,精神压力巨大,心理长期处于超负荷状态,出现焦虑、暴躁、患得患失、失眠等心理疾病的前兆。如果不及时调整,易导致工作倦怠感和各种身心疾病,甚至引发心理过激反应,造成严重后果。

**专家建议:**老师首先应调整好心态,正确看待自己,进步心理承担能力和适应能力,把握好压力、生活、事业三者的平衡。在对待详细的心理问题,不能靠单纯的休息来解决,应识别压力来源,及时疏导

自己的不良情绪,如找家人、朋友或同事倾诉,缓解心理压力。同时注意劳逸结合,选择多接触大自然的活动,如爬山、远足等,让生活中增加更多的情趣,维持心情舒畅。

**专家最后提醒,**维护教师健康不是一朝一夕的事情。教师职业的格外性决定了教师必需具备比凡人更好的身心健康,这是教师完成工作职责的条件条件。教师只有调整好身心,才能更好地传道授业。教师的健康须需教师本身由衷的重视和更多社会的关照。



# 安徽蓝天国际飞行学院

## 2013年春季飞行学员招生

### 学院简介

安徽蓝天国际飞行学院是经中国民航华东地区管理局批准,从事私用、商用和航线运输飞行驾驶执照培训的141部飞行学校。

蓝天飞院是由省知名企业安徽文达集团独资筹建,其理论教学基地位于安徽合肥,飞行训练基地设在安徽阜阳。蓝天飞院引进国际先进的训练机,机型包括DA40型、DA20-C1型单发飞机和DA42型多发飞机等,拥有一支由航空业界资深人士组成的、极富经验的专业管理团队和由资深民航飞行教员组成的强大教学队伍。

### 飞行员职业前景

**就业前景:**随着航空业的蓬勃发展,对飞行员的需求达到新的高峰。我国每年飞行员培养规模也就在两千人,未来五年,国内飞行员缺口达3—5万名,因此飞行员的就业渠道和市场非常广阔。

**投资回报:**学员毕业之后,可到商业航空公司或通用航空公司、也可在飞行院校等任职。

**待遇:**学员毕业后应聘到航空公司当飞行员,改装完成后任期为副驾驶,年薪人民币20—40万;副驾驶4—5年之后升为机长,年薪人民币60万元以上。升为机长教员,年薪人民币可达80万元以上。通用航空公司、飞行院校任职:年薪人民币可达20—50万。

### 2013年春季招聘信息

**招聘咨询电话:** 0551—63751369, 63751353  
**蓝天飞院官网:** <http://www.sky-aviation.cc>

**蓝天飞院现面向社会首批公开招聘飞行学员100名,其中公费学员20名。**

公费学员录取后与飞院签署相关劳动合同及培训服务协议,进行半年航空理论学习以及一年的飞行学习,按规定完成学业并取得相关合格证书后,可到航空公司从事飞行工作或留校任飞行教员。

**一、面试时间: 2013年3月23日。**

**二、面试地点: 合肥市梅山路125号,梅山饭店北楼(公交: 6, 148, 149, 154, 21路可达。)**

**注: 面试时间为09:00—17:30,请应聘者提前做好安排时间。**

**三、报名条件:**

- 1、男、女不限
- 2、户籍不限
- 3、应往届全日制本科毕业生及2014年本科毕业生,理工科及英语成绩优异者优先。
- 4、年龄: 25周岁以下(1988年1月1日后出生)。
- 5、身高165—185厘米,腿长不低于74厘米。
- 6、视力高于0.3(以C字标为准,未做过矫正手术),带镜矫正视力不低于1.0。

**四、携带资料:**

- ★ 1寸蓝底彩色照片2张;
- ★ 身份证、毕业证(应届毕业生请带成绩单)、学位证、外语等级证书,同时附上复印件一份;
- ★ 黑色签字笔(非圆珠笔)。

**联系人: 邓老师 蔡老师**  
**邮箱报名: ltfyhr@163.com**