

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

准备好了吗,2009年的教师节即将在本周四“降临”。如果您一直都有送卡片祝福的习惯,那就继续坚持下去吧。如果您希望当面跟老师说句谢谢,别忘了最后加一句“注意身体,别太累”。今年教师节《健康周刊》同样还会送出健康小礼,只是这次我们不在疾病或亚健康上纠缠不休了,跳到伤害发生的前一秒,去阻止它。当然,这有些异想天开,但健康确实没有一蹴而就的,它依赖于好习惯的支撑。好习惯是什么,可能你比专家更了解,只是自己总是坚持不下来。没习惯,改变永远不会太迟,每天只要改进一小步,身体都会给你回馈,所以老师即便您很忙也不要对这些看似老生常谈的好习惯无动于衷,这个教师节让我们一起“动”着过吧。

这个教师节 我们一起“动”着过

行动

放松你的肩颈腰不妨学猫伸懒腰

肩颈僵硬、腰背疼痛,老师伏案工作备课批改作业,坐久了这些问题会不请自来。当你问该如何应对时,可能会得到一个老生常谈的答案:任何先进的治疗都不及平时的预防保健来得有效。那平日究竟该如何保健?“其实也没有什么特殊的窍门,关键是要不要长时间保持一个姿势,利用休息空隙,活动身体。怎样才算长时间,一般连续工作1个小时,就应该活动5~10分钟。这确实是老生常谈,但也确实非常管用。”南京鼓楼医院镇痛科陶高建医生说,现在分工越来越细,工作时长时间保持一个姿势的机会越来越多,像久坐不动就意味着一部分肌肉是过度紧张的,而另一部分则过度放松,所以活动的大原则,就是让过于紧张的肌肉放松下来,让过于放松的肌肉适当紧张起来,这也可以说是窍门所在。陶医生为大家推荐了几种可以在办公室和家里进行的小运动,大家不妨尝试一下:

颈椎操:脖子可以向前后左右四个方向轻轻点动,也可以顺时针或逆时针轻轻转动,转到最大位置时停留3~6秒,时间因人而异,做5~10个即可。需要提醒的是,本来就有头晕的,头要慢慢转,动作幅度不要太大。

“燕子飞”:顾名思义,就是模拟燕子飞翔的动作。你可以躺在床上,用腹部支撑整个身体,将两臂和两腿伸展开,并轻轻抬至空中,就像燕子在煽动翅膀一样,同时脖子也要配合轻轻往后仰。但建议动作幅度不要太大。

学猫伸懒腰:躺在床上,慢慢伸直双臂,然后轻轻弓下背,同时手臂一边下滑一边向前推移,直到胸部慢慢贴在床上。你也可以想象猫伸懒腰的样子来做这个动作。

腿部运动:挺直腰背坐在椅子上,伸直并轻轻抬起双腿,保持几秒钟再放下;或者直立,手叉腰,一腿伸直并慢慢向上抬起,站稳,保持几秒钟,换另一条腿重复。

肩颈部锻炼:站立,收腹,做双臂大回环——两臂从肩部前后绕圈挥动,先向前,再向后。

热敷:如果颈椎感到酸痛,可以用热毛巾敷。虽然理疗时,医生会使用冷热交替的方法,但自己在家时,最好不要用冷来刺激。因为局部受凉一般会加重不适症状,而热敷可以改善血液循环,改善症状。



行动

身忙别让心也忙

这些都在你身上上演:40岁的邹老师在一所中学任教,因工作成绩突出,前不久从班主任升为教导主任。这在外人看来是件好事,但邹老师却因此陷入了意想不到的困境,甚至患上了抑郁症——升迁虽对他工作的肯定,但职位的改变让他对自我的要求越来越高,经常情绪低落,人际关系也处理不好。与邹老师不同,秦老师现在所面临的烦恼来自家庭,但两者相同的是,他们的问题都与工作有关——秦老师和爱人同是教师,平日两人都早出晚归,几乎没有时间交流,晚上看似空闲,但爱人总是吃晚饭就改作业,两人还是无暇交流。这让秦老师感到非常没有安全感,情绪也差,最后不得已向心理医生求助。

专家帮你解读:教师的角色内容随着社会不断发展而不断改变,特别是在当前独生子女的教育过程中,教师更是扮演着微妙的角色。“教师工作繁忙、压力大,扮演的角色复杂,而且角色的转换也要比普通快,比如刚才面对的是学生,马上又要面对家长,加上社会对教师的期望以及由此带来的压力,很容易让他们产生焦虑的情绪,甚至是抑郁。”南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生介绍说,这些不良情绪一方面会使他的工作自信心甚至是对自己的自信心下降,比如总觉得自己不能胜任工作,教不好学生,另一方面,也容易给他的家庭带来问题,比如夫妻间缺乏交流。

杨医生建议教师可以从三方面来衡量自己的心理状况。首先看是否对本身的工作有客观的认识,能否适应教学环境的改变,甚至是尝试自己改变。其次,看对自己是否有良好的认识,认识自我,包括自己的兴趣、优缺点、工作能力及所负担的角色。如果缺乏对自身和工作的客观认识,教学不能从实际需要出发,目标定得太高或者过于理想化,最终难免遭受挫折。第三,在情绪低落时,看自己是否有自我调控的能力。其实,这三条既可当作衡量的参考,也可成为努力的方向。

不妨尝试这些建议:情绪不好时先找到引发不良情绪的根源,调整自我认知。简单讲就是,找到问题所在,尽可能调整自己。其次,保持运动的习惯,运动一方面能帮助你放松,另一方面能激发一些内在动力,让人更有朝气;参加朋友聚会,增加不良情绪的发泄渠道,发展业余爱好,转移压力的注意力。

特别提醒
颈椎不好的人在办公室最好不要使用转椅,需要回头与同事交流时,慢慢转头,动作幅度不要太大。在办公室尽量用小杯子喝水,这样可以强迫自己在比较短的时间间隔里起身活动。以前不经常锻炼的人,刚开始锻炼动作幅度不能太大,时间也不宜太久。
快报记者 李鑫芳

本期导读

- B26版 妈咪宝贝 夏秋交替宝宝如何安全度过?
- B27版 男左女右 三十难立?那就先让健康立?
- B28版 心灵鸡汤 我是手指控,还算是性变态啊?
- B29版 上班族拔火罐,要了解哪些? 生活方式



阴茎神经敏感降低术

治疗早泄

全国“十佳”男科医院 南京市消费者协会评为“诚信单位”
中国名家协会理事单位 中国性学会(江苏)唯一男科科研基地
海峡两岸医药卫生交流协会男科技术对接单位

为了在短时间内提高两岸男科整体医疗水平,在海峡两岸医药卫生交流协会的倡议下,台北医学大学与南京建国男科医院在今年联合启动了“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”,两岸专家共同筛选出8项男科前沿技术在临床推广、指导、规范应用,为男性朋友造福。

本期推介治疗早泄的“阴茎神经敏感降低术”,采取有选择性的阻断阴茎敏感神经的分支,减低龟头皮肤敏感度的原理治疗早泄。手术后,可以降低阴茎头的敏感性,延长射精潜伏期,提高患者的性生活质量。是目前医学界治疗早泄的首选疗法。

专业才是最好的!

