

难忘老师恩情 呵护老师健康

崇华中医街启动

“弘扬中医文化 关爱教师健康月”活动

2018年9月10日,是第34个教师节,在教师节来临之际,桂林日报社联合崇华中医街启动“弘扬中医文化 关爱教师健康月”活动,依托桂林日报社强大的号召力和崇华中医街丰富的中医健康保健资源,用9月一个月的时间为广大教师开展关爱健康活动,用送健康的形式感谢广大教师的辛勤付出,向广大教师致敬。

名中医免挂号费诊疗腰颈椎疾病、胃病等教师职业病

在形容老师时,最常用的句子就是“桃李满天下,春晖遍四方”,老师们辛勤的付出换来了祖国未来花朵的茁壮成长,但同时,他们也因长期的高压力劳动造成了各类疾病,最常见的包括颈椎腰椎疾病、咽喉炎、胃病、静脉曲张等,让广大教师既要承担教学的压力,更要忍受身体疾病的痛苦。

锦上添花不如雪中送炭,9月1日至30日,崇华中医街组织五大医馆面对广大教师推出公益诊疗活动。活动期间,崇华中医街组织中医街内的辰善医馆、侗医馆、李莉医馆、韦贵康国医大师馆、国医大师孙光荣中和医派医馆联合推出免挂号费公益诊疗活动,针对广大教师常见的疾病,推出了腰颈椎病、侗医正骨把脉、妇科、针灸、火罐、刮痧、艾贴、骨伤、健康咨询等诊疗保健内容。老师们可凭教师资格证提前预约,前往相关医馆享受健康福利,免费名额累计达2800人。

关爱教师 名医专家分享

教师职业病预防保健知识

为了让更多老师掌握健康保健知识,树立健康生活理念,9月1日至30日,针对教师职业妇科疾病、腰颈椎、骨骼、糖尿病等常见疾病,广西名中医李莉教授,广东省中医院副主任医师、副教授、医学博士奎瑜博士,首都医科大学中医药学院院长高彦彬博士,广西中医骨科专家王明杰博士,将莅临崇华中医街就女性健康、腰椎病、糖尿病、骨骼疾病等举办专

题讲座,和老师们面对面互动分享健康理念和保健知识。

9月10日教师节当天,广西名中医李莉教授将在崇华中医街国学堂举办主题为“关注女性健康-防病治病”的讲座,和广大教师分享女性健康和防病治病的知识,讲座现场还将抽取李莉教授和班兆根主任医师免费看诊名额。

凭教师资格证

领取关爱教师置业三项福利

随着9月底侯山隧道南侧开通使用,信和信·大中华养生谷越来越受到关注。

为感谢广大园丁的辛勤劳动,帮助更多的教师圆了在桂林购房置业安家的梦想,大中华养生谷在9月感恩教师主题月里面向广大教师推出三项福利,9月1日至30日,老师们凭教师资格证到访养生谷接待中心,可以领取一份精美礼品,养生谷还限时推出10套一口价特惠房礼献教师。9月1日至30日,老师们持教师资格证购买养生谷养生居所(除特惠房外),还能享受额外1%的折扣优惠。

为让更多教师参与并享受到崇华中医街感恩教师健康大礼,9月1日至30日,崇华中医街将组织中医街内擅长颈腰椎、咽喉炎、胃病等教师常见职业病保健调理的医生,前往桂林市区及平乐、荔浦等地的学校,为更多的教师、教职工和学生开展义诊,发放健康礼品,举办“家庭日常保健中医适宜技术”健康知识讲座,届时现场还有更多精彩活动,也诚邀广大教师关注并报名参加。

李旭斌



广西名中医李莉教授在崇华中医街坐诊。



广东省中医院副主任医师奎瑜博士在崇华中医街坐诊。



师承国医大师韦贵康教授的王明杰副主任医师在崇华中医街坐诊。

名中医专家面对面互动分享教师健康保健知识

主题包括腰颈椎疾病、脾胃病等现场更有抽奖等精彩环节

9月10日,“关注女性健康-防病治病”,主讲人李莉教授,主任医师、教授、广西名中医,擅长治疗月经不调、不孕不育、卵巢囊肿、子宫肌瘤、面部色斑等。(当天安排坐诊)

9月16日“姿势决定骨骼”,主讲人王明杰博士,副主任医师、医学博士,擅长以正骨及微创治疗脊柱及骨关节损伤性疾病。(当天安排坐诊)

9月30日,“腰椎病的常见症状、预防与保健”,主讲人奎瑜博士,副主任医师、副教授、医学博士,擅长无创骨盆修复(产后);颈椎病、腰椎间盘突出症等。(当天安排坐诊)

欢迎广大读者市内乘坐2路、208路在养生谷中医街站下车,到崇华中医街聆听讲座,现场就诊。

■健康小知识

教师八大常见病症

1. 颈腰椎病

教师经常要抬头写板书、长期伏案工作、站立时间长,颈腰椎都承受着巨大的压力,长期发展下去将出现脑供血不足等情况。腰酸背痛、坐骨神经痛、椎间盘突出、肩周炎和肌腱炎等是教师们的老问题。

2. 慢性咽炎

教师讲课时往往要讲很多话,尤其是在一些大教室里,不得不提高音量,因此,声带结节、咽喉炎、慢性咳嗽、支气管炎都是教师很常见的疾病。

3. 颈源性头疼

讲课和伏案工作的时间长了,有的老师会觉得脖子疼,严重的会觉得后脑勺、头顶、眼眶甚至眼珠子都疼起来,而且还容易出现视觉疲劳,这就是颈源

性头疼,也是教师队伍中出现比较多的职业病。

4. 胃病

工作压力大、精神高度紧张、饮食没规律是教师尤其是毕业班教师的通病,再加上强烈而持续的身心紧张,特别容易导致焦虑、愤怒、抑郁等情绪,使胃液分泌增加,胃酸和胃蛋白酶升高损伤胃和十二指肠而发生溃疡。

5. 静脉曲张

教师站立时间过长,腿部肌肉长期处于紧张状态,会使下肢血液循环受到影响,造成下肢肿胀、疼痛,严重的还会引起静脉曲张,一些老教师常会出现小腿血管暴露,弯曲如蚯蚓,浅表色素斑块等症状。

6. 心脑血管疾病

在教师群体中,特别是大中小学的骨干教师和学科带头人,罹患脑血管疾病的危险性最高,其次为心血管病。

7. 神经衰弱

教师的工作节奏日趋紧张,精神上容易产生巨大压力,上枢神经系统持续处于紧张状态,压力长期累积,久而久之可导致交感神经兴奋增强,内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病。

8. 肠肠疾病

教师的工作压力大、精神高度紧张,经常是吃过饭就坐下来备课、批改作业,因此教师也是肠胃疾病的高危人群。脂肪肝也将会影响神经和血管功能,并引起记忆力衰退和动脉硬化。