

# 给教师的健康建议

9月10日是教师节，嗓子疼、头疼、腰疼、腿疼等是不少教师的职业病。各学科医生们为教师送来健康建议。

## 耳鼻喉科 | 没事多哈欠

武汉亚心总医院耳鼻咽喉头颈外科吴涵：教师中各种急慢性咽喉病发病率居高不下，建议趁着一节课结束后，花3分钟伸伸懒腰、深呼吸、打哈欠，帮助呼吸量达到最大程度，喉肌就会自然而然放松下来，同时也有利于肌肉内氧气量的快速补充。

咽咽唾液，这个动作可让喉肌一张一缩，帮助他们尽快恢复“体力”。

## 眼科 | 没事多眨几下眼

武汉亚心总医院眼科陈敏：教师目不转睛地长时间对着电脑看，容易得干眼症。

建议每隔20~30分钟，就远近交替看，能有效缓解视疲劳；调整显示屏高度，让眼睛平视或略向下看；办公桌显眼处：摆放缓解视疲劳的眼药水或毛巾，累的时候，顺手就点了眼药水，或者用热毛巾小敷一会儿双眼，也能起到作用。

## 骨科 | 多给自己制造点“障碍”

武汉亚心总医院骨科李磊：长期伏案工作和批改作业，常常肩颈腰背痛，不妨买个小闹钟，设置一小时闹一次，然后就停下工作，扭扭头，耸耸肩，用手揉揉脖子半分钟；让饮水壶、饮用杯尽量离远一点，干渴难耐，不得不多走一段路，多动一动；休息时可多去游泳，更能助力身心健康，还可以多走路，使颈椎、腰背等不适得到有效缓解。

## 普外科 | 多变换体位

武汉亚心总医院普外科熊超：久站、久坐及长期站立的教师总受到肛肠疾病的困扰。建议绝不放过任何一个活动机会，多变换体位；少吃辛辣食物，戒烟酒，多吃水果蔬菜，多喝水，避免因缺水而使粪便干结导致便秘情况；尽量在晨起或夜班下班后定时排便；做好肛门清洁的工作，大便后最好能用清水洗涤。



9月1日，在中国心脏大会上，国家心血管病中心发布了《2022年度全球医院先天性心脏病研究学术影响力综合排名》，其中国家儿童医学中心（上海）、上海儿童医学中心位居全球第四名，全国第一。据上海儿童医学中心统计，该院每年进行先心病直视、介入手术近6000例；2020至2022年间，上海儿童医学中心心血管疾病学科建设持续取得长足进步。图为上海儿童医学中心心胸外科主任张海波为患儿做检查。尹薇报道

## 为何羊肉卷里爱掺鸭肉？

健康时报 林敬

■新闻背景：9月9日，内蒙古大学对于“校园食堂使用鸭肉冒充牛肉或羊肉烹饪”事件回应：诚恳致歉，接受广大师生和社会的监督。9月7日，巴奴毛肚火锅发布公告称，其旗下品牌“超岛自选火锅北京合生汇店”的羊肉卷含有鸭肉成分，超岛门店全部停业整改，取消独立采购权，将对在合生汇店消费过该产品的顾客进行赔付，总额约为835.4万元。

“羊肉被指掺鸭肉”事件并非是在现在发生的个例，2013年9月10日，《健康时报》就曾经报道过相关文章《鸭肉变身羊肉串》。

为什么羊肉中容易被掺杂鸭肉？

中华预防医学会健康传播分会常委钟凯表示，从成本上来说，鸭肉更便宜，从质地上来讲，质地和羊肉比较接近。此外，还有一些不良商家会在鸭肉中添加了羊肉精、透骨增香剂，也可以“摇身一变”为肉质滑嫩、香浓可口的羊肉。

“羊肉的味道比较重，容易盖过鸭肉的味道，薄薄的一片在锅里一涮就被送到口中，这个时间非常快，所以，并不容易察觉。”国家一级营养师王雷军提醒，要认真地识别，首先单纯的一块羊肉是没法掺假的，所以掺假集中在羊肉卷等需重新加工的肉制品中，两块不同的

肉掺在一起，尽管压制紧实，肥瘦也易分离，下锅后易散；另外，羊肉颜色较淡，而鸭肉颜色较深红，下锅一烫较容易分辨。

“混合肉卷”理论上

讲，对人体并没有伤害，所以目前我国并没有明令禁止产销。钟凯说：“越是便宜的散装羊肉卷越有可能掺假，预包装的羊肉卷可以看配料表。”

### 链接：鸭肉变成羊肉串味道一样

“不管是鸭肉还是猪肉，用透骨增香剂-AA、羊肉精一腌，再串上几块羊油，就是羊肉串了，保证吃不出来。”在烤串摊上，小商贩透露给健康时报记者这个秘诀。

为了对比，记者做了三种串，冒充羊肉的鸭肉串、未经处理的纯鸭肉串、真正的羊肉串。记者将香喷喷的肉串发到同事手中，纯鸭肉串口感很柴有土腥味，很轻易被分辨出来，而鸭肉添加了羊肉精、透骨增香剂后，试吃的同事以为是羊肉，还给出了很高的评价：肉质滑嫩，香浓可口，和外面卖的一样。

“羊肉精等都是餐饮行业、烧烤摊上常用的食品添加剂。”国家高级食品检验师李广萍介绍，但《食品添加剂使用标准》中明确规定，香精香料并不适用于所有食品加工生产，尤其是一些生鲜食品，羊肉串作为生鲜肉类，是不允许使用的。



摘编自2013年9月10日健康时报总第957期《鸭肉变身羊肉串》，扫码查看文章

## ■ 声音

医疗反腐不得与医务人员正常收入所得相混淆，不得随意打击医务人员参加正规学术会议的积极性，不得随意夸大集中整治工作范围。

——9月9日，国家卫健委医疗应急司司长郭燕红在中国医院院长论坛上提到，反腐要与医药界辛勤付出、无私奉献的绝大多数分开。

改善医疗服务永无止境，只有不断创新，才能更好地满足人民日益增长的美好生活需要。

——从日间手术到夜间门诊，从护士上门到送药到家，从“指尖挂号”到“云端影像”，一项项改善医疗服务新举措，让患者体验到服务升级带来的便捷和舒心。人民日报评论说。

设置“实习生抽血窗口”，用心尽心才暖人心。

——9月4日，江西景德镇乐平市人民医院开设实习生抽血窗口引发关注。正观新闻评论说。

警惕过度屏幕暴露影响儿童语言发展。

——早期过度屏幕暴露会对儿童的语言、睡眠、视力、注意力、心理等产生不良影响。光明日报评论说。

谨防一种名为“快下班了”的服务态度。

——有网友在距离下班10分钟到内蒙古赤峰宁城县婚姻登记处办理结婚证，但工作人员说下班了，锁门走了。光明网评论说。