

服务窗·关注教师健康

老师们辛苦了，请收下这份健康指南

长期高声授课、伏案备课、久站教学，让不少教师饱受咽喉损伤、颈椎劳损等健康问题困扰；教学责任、家校沟通等，也给教师带来不容忽视的心理负担。教师节来临之际，本版聚焦教师群体的身心健康，为广大教育工作者送上实用的健康指南。

——编者

读懂身体预警信号，进行科学养护

本报记者 杨迅

讲台之上潜心传道授业，讲台之下伏案备课批改，教师群体长期高声授课、久坐伏案、久站教学，需要注意哪些健康问题？如何读懂身体预警信号，更好进行科学养护？

嗓音频繁沙哑，警惕咽喉声带损伤

课堂授课、课间答疑，长期高强度用嗓，让慢性咽炎、声带小结、声带息肉成为教师群体高发疾病，患病率远高于其他人群。

湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任肖旭平提醒，教师咽喉问题反复不愈，不只是因为用嗓过度，咽喉反流是容易被忽视的重要诱因。许多人都会出现咽喉反流，但教师声带咽喉因长期充血更脆弱，反流刺激叠加用嗓过度，损伤会更重。用嗓过度 and 咽喉反流两种问题叠加，会持续加重声带和咽喉损伤。教师需要高度重视这些身体预警信号：长期咽干咽痒、咽喉有异物感，反复咳嗽却难以咳出；授课稍久声音就疲惫、发虚，音量不稳；持续性声音嘶哑，休息1至2天后仍无缓解；严重时突发失声、说话伴随咽喉刺痛，日常吞咽有异物、灼热感，以上症状均提示咽喉黏膜、声带已出现损伤。

肖旭平建议，教师日常授课优先使用扩音设备；休息时适当少说话、多静养，小口多次饮用温水；做好颈部保暖，规避辛辣刺激饮食。若出现持续两周以上的声音嘶哑、咽喉刺痛、频繁失声等情况，切勿自行用药，需及时前往医院耳鼻喉科就诊，通过电子喉镜检查排查声带水肿、小结、息肉等问题，接受专业治疗，避免不可逆损伤。

颈肩腰背反复酸痛，读懂脊柱劳损警报

伏案撰写教案、批改作业、制作课件，长期低头久坐、姿势固化，使得颈椎病、腰肌劳损、颈腰椎退变成教师群体的高发疾病。不少教师将颈肩腰背痛当成身体劳累，简单按摩后便不再重视，等到肢体麻木、头晕、放射痛出现，脊柱劳损已经演变为慢性损伤。

湖南省人民医院脊柱外科主任沈雄杰提醒，脊柱损伤主要是以下因素造成：办公桌椅高度搭配不当、电脑屏幕位置偏低，长期低头含胸伏案；连续数小时维持同一姿势，缺少间断活动；颈部酸胀不适时，快速扭颈、甩肩造

成关节“咔咔”弹响，进一步加速脊柱关节磨损。

“保持脊柱健康，关键在于预防劳损与科学康复。”沈雄杰建议，工作中调整坐姿与办公设备高度，做到视线与屏幕中心齐平，挺胸收腹；恪守“伏案一小时，活动五分钟”原则，定时起身进行温和舒展，切忌暴力甩动头颈肩背；闲暇时进行快走、游泳等运动，强化核心肌群，加强脊柱保护。

“如果颈肩腰背痛反复发作，伴随肢体麻木、头晕、下肢放射痛等表现，建议及时到脊柱外科专科就诊，精准排查脊柱退变、椎间盘突出等器质性病变，专科诊疗更具针对性、专业性。切忌盲目正骨、暴力推拿按摩，防止造成二次损伤，加重脊柱病变。”沈雄杰提醒。

久站带来下肢负担，留意腿部异常状态

站立教学与久坐办公交替，让不少教师下肢静脉长期处于高压状态，容易造成下肢静脉功能不全，静脉回流障碍。下肢静脉功能不全的初期症状隐微，仅表现为腿部酸胀乏力，极易被忽略，逐步发展可引起下肢静脉曲张甚至形成静脉血栓，不少人发现小腿青筋凸起伴有小腿局部色素沉着凝滞痒时，病情已进入中期。

湖南省人民医院介入血管外科主任王庆介绍，下肢病变的早期预警信号清晰可辨：每日下班后小腿酸胀沉重、疲惫无力，傍晚脚踝轻微浮肿；久坐久站后腿部发胀，抬高双腿后稍有缓解；小腿皮肤暗沉、出现色素沉着、局部瘙痒。后期，会出现小腿血管凸起、扭曲、成团，形似蚯蚓状，放任不管可能诱发静脉炎、皮肤破溃等严重并发症。

“科学养护下肢，重在促进血液循环、减轻静脉压力。授课时保持双脚交替受力，适时踮脚活动，收缩小腿肌肉助力血液回流；课间多走动；每日休息时垫高双腿，可让腿高于心脏水平面，静置15至20分钟，缓解下肢淤血，促进静脉回流。”王庆建议，长期站立授课的教师，可在介入血管外科专科医生的指导下佩戴医用弹力袜防护，日常坚持快走、拉伸等轻度运动。若频繁出现小腿浮肿、酸胀疼痛、血管凸起扭曲、皮肤色素异常等情况，需及时前往血管外科专科检查，评估静脉瓣膜功能与血管状态，尽早干预，避免病情加重引发并发症。



广东顺德，一批制造企业依靠技术创新深耕海外市场，广东联柏科技集团有限公司便是其中之一。这家企业专注于生产厨房小家电，产品受到海外客户的欢迎。

企业要走得更好更稳，不仅需要好产品，还需要充足的资金支撑。近年来，农行顺德分行已累计为联柏科技授信近3亿元，通过固定资产贷款、流动资金贷款、贸易融资等多种形式提供金融支持。

“资金及时到位，让我们的发展更有底气。”联柏科技相关负责人说。充足的资金为企业扩大生产规模提供了支撑，今年以来，该企业生产的咖啡机、牛排机等受到欧洲、中东等地区客户青睐。

联柏科技的故事是金融助力广东制造业与服务业协同发展的缩影。农行广东分行紧扣广东省委、省政府部署，强化制造业金融供给，出台助力现代化产业体系建设十条措施，加大技改项目支持，推动信贷资源向重点产业、链条、企业集聚。同时聚焦广东10个万亿

农行广东分行助力制造业与服务业协同发展

资金及时到位 发展更有底气

本报记者 李纵

元级产业集群，深耕产业金融，提升上下游中小微企业服务覆盖率，联动组建战略性新兴产业基金，为科技型企业提供全周期综合服务。

0.1毫米铜线经复合涂覆工艺制成的特种漆包铜线，可耐受300摄氏度高温与3万伏电压，是新能源电机、光伏逆变器的关键部件。广东精达作为国内最大的漆包线和电磁线制造商之一，其漆包线、电磁线产品畅销国内外市场。

“这是我们自主研发的特种漆包铜线，使用寿命是传统产品的5倍，主要供应给比亚迪、美的等企业。”看着生产线上的漆包线产

品，广东精达总经理殷先生说，“随着新能源汽车和光伏产业的发展，漆包线、电磁线的应用领域不断拓展，我们的订单量已超过当初的设计产能。”殷先生介绍，高端设备的引进、研发费用的增加和扩产的资金压力，成为企业面临的现实难题。

农行南海分行了解到广东精达转型阶段的金融需求，迅速组建专业团队深入企业调研，结合其设备升级与研发投入的周期性资金需求，量身定制专属融资方案，高效实现贷款投放。

在金融服务的助力下，广东精达经营转型按下快进键。2025年，该企业漆包线年产

新学期开始，备课授课、批改作业、管理班级等任务接踵而至。课堂上要高度集中注意力，课后还要做好家校沟通等工作……不少教师感觉“脑子一直停不下来”，睡不好、容易烦躁，却又以为是自己“不够坚强”，习惯回避、压抑自己的负面情绪。疲惫状态、焦虑情绪如何应对？出现哪些信号意味着不能再硬扛？

短暂疲惫、烦躁时，可自我调节、加强休息

今年1月，《教育家》杂志发布的《全国中小学教师现状调查报告》显示，近40%的教师认为自己存在抑郁、焦虑倾向。

“临床上，教师较常见的困扰包括焦虑情绪、抑郁情绪、失眠和头痛、心慌、胃肠不适等躯体化症状。”首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竞介绍，教师的压力常有持续、隐蔽、边界模糊等特点：既要完成教学任务，又要管理学生和各类事务，即便心里着急、委屈，也常常需要先稳住情绪。久而久之，情绪资源被消耗，可能出现职业倦怠。

不同岗位的压力点不同。班主任要在教学、班级管理和家校沟通之间频繁切换；幼儿教师体力消耗大，还要对学生安全问题时刻保持警觉；心理教师长期接触学生的负面情绪。不少教师还可能面临角色适应、课堂管理和考核评价等多重压力。在开学季、考试前后、毕业季以及应对学生突发事件时，教师尤其要留意压力累积。

刘竞提示，短期压力反应通常有明确诱因，比如教学任务繁重、家校沟通不畅等，表现为短暂疲惫、烦躁或睡眠变差。压力减轻、充分休息后，状态能够逐步恢复。职业倦怠则往往持续更久，突出表现为精疲力竭、对工作疏离、职业成就感下降，但基本不影响个人生活、亲友相处，通过自我调节、加强休息可改善。

而焦虑症、抑郁症属于精神疾病，是需要专业干预的疾病状态。焦虑症表现为莫名紧张、焦虑，担心发生不好的事情、过度思虑、躯体紧绷，注意力无法集中，失眠；抑郁症表现为持续两周以上的情绪低落、兴趣减退，自我否定、思维迟缓、动力缺乏，严重时陷入悲观绝望等。

负面情绪持续时间较长、影响工作生活时，及时寻求专业帮助

教学任务繁重，教师如何用碎片化的时

间进行心理调适？刘竞建议，可适当离开屏幕，闭目休息、活动肩颈；午休时可留出10分钟进行冥想放松；当情绪被突发负面事件点燃时，可采用“478呼吸法”——吸气4秒、屏息7秒、缓慢呼气8秒，连续3轮，待身体放松后再作出回应。

尽量保证规律生活作息和基础睡眠节律，每日抽出10至15分钟简单运动，快走、拉伸、瑜伽均可，通过运动释放压力。在工作和生活之间尽量建立边界，培养自己的兴趣爱好。

刘竞提醒，教师要允许自己有负面情绪，允许自己表达脆弱。“我是老师，就应当永远耐心”等想法，容易过度强化责任心，导致遇到问题时容易自我批评、自我苛责。与其在每件事上追求完美，不如把目标调整为：认真完成当下能做的，接纳工作和生活的不确定性，出现困难及时求助。

自我调适并非适用所有情况。判断自己是否需要专业帮助，既看负面情绪的持续时间，也看影响程度。“应消除对精神疾病的羞耻感。”刘竞表示，如果情绪低落、兴趣减退、失眠、食欲改变、注意力下降等持续两周以上，难以自行缓解，并已明显影响工作、家庭生活或人际交往，应尽早到正规医疗机构精神科、心理科或心理门诊接受评估。

学校和学生家长也要看见教师的情绪

教师保持心理健康，离不开学校和学生家长的理解、支持。今年印发的《健全社会心理服务体系 and 危机干预机制实施方案》提出，普遍开展职业人群心理服务。落实用人单位主体责任，根据不同职业人群岗位特点，提供针对性心理服务。

学校需做好减负、兜底工作。刘竞建议，学校可减少教师压力源头，精简非教学类台账、非必要的会议、形式化任务，尽量保障教师有正常休息时间。针对教师群体常态化开展心理健康科普，营造“自助、互助、专业求助”的良性互动氛围。严格保护教师求助隐私，建立保密机制，消除教师的求助顾虑。对出现严重心理困扰的教师，及时提供专业帮扶、调整工作岗位、给予休休体整，全方位守护教师身心健康。

同事如果发现身边的老师状态不佳，可加强关注，多倾听、少评判，必要时陪同其寻求专业帮助。学生家长应理解教师的职业边界，建立合理的沟通界限。

看见教师的情绪，也是在守护教育的温度。让教师感到被理解、接纳和支持，他们才能更从容、专注地站在讲台上。

能超8万吨，营业收入突破40亿元。

“现在资金不愁了，我们准备继续开拓市场。”殷先生表示，随着纳米技术的应用，漆包线的绝缘性和耐高温性能将显著提升，企业将加速布局新材料领域，抢占技术制高点。

围绕服务新质生产力，农行广东分行出台科技金融创新提质实施意见，成立新质生产力审查审批中心等专营机构，建立科技型企业“广覆盖、宽授信”白名单模式，推出“科技粤易贷”等特色产品。2026年该行进一步完善三级科技金融服务架构，优化“贷债投租保”综合服务体系，全力做好科技金融大文章。

截至8月末，在广东（不含深圳）7.1万家科技型企业中，农行广东分行为3.2万家企业开立账户，农行广东分行制造业贷款余额4369亿元，较年初增加698亿元；科技型企业贷款余额2641亿元，较年初增加661亿元，均居同业前列。

民生观

执法者的权威与善意有共同的目标。法律的生命力，既在于刚性尺度的约束，也在于人文温度的传递

“先给我一颗棒棒糖的时间。”浙江杭州一名女孩近日夜骑时被车刚蹭倒地，车链脱落，她独自推着车在夜色中前行。无助之际，她遇到了正在执勤的交警张帅。张帅了解情况后，先是掏出一颗草莓味的棒棒糖递了过去，随后翻转车身，利落修车。暖心举动赢得网友点赞，一句评论说出很多人的心声：“交警修车我没惊讶，掏出棒棒糖震惊到我了。”

与这颗棒棒糖遥相呼应的，是新疆交警“妈妈式的唠叨”。“保持车距，跑慢点啊！”“马上就天黑了，实在走不了就在服务区休息啊！”摩旅爱好者李娜在新疆骑行途中接连偶遇交警，每一次被拦下，她都会听到耐心的温柔叮嘱，让她感叹，“新疆的交警怎么个个都像我妈。”在江西南昌八一广场，特警耐心帮游客找角度拍照，这幅画面近日在海外社交平台“圈粉”无数，为“中国式安全感”写下生动注脚。

一颗棒棒糖、一句“像我妈”、一张定格美好瞬间的照片，看似细微，却彰显着人民警察可敬、可亲、可爱的形象。执法者的权威与善意有共同的目标。法律的生命力，既在于刚性尺度的约束，也在于人文温度的传递。他们都在规则框架内选择了“多做一点”，用更体贴的方式服务群众。

将心比心的共情，在人脆弱时更显分量。安徽蚌埠一名男子近日在开车途中突然接到母亲去世的消息，情绪崩溃无法继续驾驶。交警赶到后，听到他哭着说“我没有妈妈了，我开不了（车）了”，一边安抚，一边接过方向盘，将男子一路护送到家。视频发布至网络后，引发网友共鸣：“孝顺的儿子，温暖的警察”。人与人之间的温情，往往就藏在这些看似微小的瞬间里，一颗糖果、一次指路、一句安慰，都让人铭记。

善意，更沉淀为持久的行动。在甘肃景泰，公安局副局长谢武东10余年间，为近700名贫困学生筹集助学金500余万元，帮助他们完成学业。在湖北通城，民警吴刚13年持续照顾一个家境困难的孩子。扎根于心的为民情怀，让他们把“多做一点”视作责任，变成经年累月的守护与牵挂。

法治的力量不仅在在于管住人，更在于能让人信服。它既守护秩序，也抚慰人心。当执法人员多了“妈妈式的唠叨”，社会便添了一份温暖而坚实的力量。

就业政策宣传月活动在全国开展

本报北京9月8日电（记者邱超奕）记者从人力资源社会保障部获悉：2026年9月在全国开展就业政策宣传月活动，活动以“政策到身边 就业暖心间”为主题，坚持“政策找人、服务上门”导向，突出宣传好各项惠企利民就业政策、服务举措和获取渠道，将政策讲到位、服务送到位、补贴落到位，切实增强劳动者和用人单位获得感。

宣传月期间将具体推进5项工作：推送一组宣传资料。用好部级统一制定的政策清单和折页，结合本地产业特点、群体需求和政策差异，补充补贴标准、申领流程、经办渠道等信息，在公共就业服务机构、政务服务大厅、高校、园区、社区广泛张贴发放。打造一套宣传矩阵。组建宣讲团队深入重点企业、院校园区、基层社区巡回宣讲，常态化开设“就业政策讲堂”，制作微视频、动漫、图解等产品，让群众看得懂、算得清、用得上。办好一批服务事项。将政策宣传嵌入就业服务全流程，就业公共服务窗口实行“现场咨询可同步办理”，推送政策信息时，同步附送线上申领链接或预约办理通道，做到“推送信息可同步申请”，帮助劳动者知政策、享服务、得实惠。织密一张联动网络。组织基层人员、劳动保障协理员主动上门服务，发放政策明白卡，联动相关部门和群团组织共享数据、协同宣传，扩大覆盖面和社会影响力。树好一群先进典型。总结推广基层“服务金点子”和“工作法”，选树积极稳岗扩岗的用人单位，挖掘通过政策帮扶实现稳定就业、自主创业的劳动者，讲好身边人就业故事，营造劳动最光荣、幸福靠奋斗的浓厚氛围。

活动要求切实把就业政策宣传月办成服务群众、解决问题的务实行动，更好发挥政策稳定和促进就业作用。

应急管理部原党委书记、部长王祥喜严重违纪违法被开除党籍和公职

本报北京9月8日电（记者史一棋）经中共中央批准，中央纪委国家监委对第二十届中央委员，应急管理部原党委书记、部长王祥喜严重违纪违法问题进行了立案审查调查。

经查，王祥喜丧失理想信念，背弃初心使命，无视中央八项规定精神，违规收受礼金，接受可能影响公正执行公务的宴请，违规参加用公款支付的宴请；违反组织原则，在干部职务晋升工作中违规为他人谋取利益；廉洁底线失守，利用职务上的影响为特定关系人经营活动谋取利益；毫无纪法底线，将公权力异化为谋取私利的工具，利用职务便利为他人工程项目承揽、职务晋升等方面谋利，并非法收受巨额财物。

王祥喜严重违反党的组织纪律、廉洁纪律和生活纪律，构成严重职务违法并涉嫌受贿犯罪，且在党的十八大后不收敛、不收手，性质严重，影响恶劣，应予严肃处理。依据《中国共产党纪律处分条例》《中华人民共和国监察法》《中华人民共和国公职人员政务处分法》等有关规定，经中央纪委常委会会议研究并报中央政治局会议审议，决定给予王祥喜开除党籍处分；由国家监委给予其开除公职处分；终止其党的二十大代表资格；收缴其违纪违法所得；将其涉嫌犯罪问题移送检察机关依法审查起诉，所涉财物一并移送。给予其开除党籍的处分，待召开中央委员会全体会议时予以追认。

本版责编：唐天奕 白真智 何宇澈
版式设计：张芳曼

『妈妈式的唠叨』，是一种温暖的力量

刘子赫