

400余名教师嗓音病检查 六成以上患病

声音要压过“小豆包”

幼师 小学教师常患“喊叫结节”



生活报讯 (李可心) 10日是教师节,但是作为教师的于丽(化名)却快乐不起来,因为她刚被查出了声带结节,该症多为高声喊叫所致,因此又有别名称为“喊叫结节”。近日,哈市嗓音病研究所在对道外区部分学校的400余名教师进行嗓音病检查中发现,九成左右教师认为自己有嗓音病,而其中六成以上的教师的确患有不同程度的嗓音病。医生表示,一些教师的习惯也加重了嗓音病,如经常清嗓子、使用胖大海等,使得一些嗓音病加重。

声音要压过十几个“小豆包”女教师喊成“声带结节”

于丽今年28岁,是某小学的教师。近段时间一直声音嘶哑,但她并没当回事。义诊时,她被查出“声带结节”。

原来,于丽所在班级有二十多个学生,一起说话时班级的噪音很大,她要想压住这些“小豆包”,声音就要比他们大。长时间的大声喊,终于让她成了哑嗓。记者在哈市第四医院了解到,在患嗓音病的教师中,女性远高于男性、幼师和小学教师高于初高中教师,疾病多

带病上课 终成嗓音病主凶

49岁的王云(化名)是哈市某高中的数学教师,因患甲状腺功能低下而肌肉力量不足,发声有气无力,但是即使这样,她仍坚持工作。

义诊中医生发现,像王老师这样带病上课的教师不在少数。而在患慢性咽炎的教师中,有为数不少的都是感冒时带病用嗓讲课,而后急性咽炎终成慢性咽炎。同时,上呼吸道充血水肿也会蔓延到声带,若大声说话、长时用嗓,易导致声带小结、慢

性喉炎等。

张丽萍介绍,在临床诊断中,女教师的发病率远高于男教师,大约是9:1。除了女教师人数高于男教师外,还有女性本身的特点,首先是发声特点,女性多为胸腔发音,这种发音方式气力不足,若想达到声音效果,嗓子就会比较累。而男性多为腹腔发声,声音浑厚,嗓子也会相对省力。其次女性的性格特点决定了她们更容易激动,在激动后大声说话易加重声带疲劳。

清嗓子不可取 胖大海因人而异

累了就“清清嗓子”,下课后喝一杯胖大海泡的水,这在教师队伍中成了公认的缓解嗓子的办法。然而医生认为,这样的方法并不可取,尤其是胖大海要因人而异,否则会导致嗓音病更加严重。

“如果课时多的时候,我们只能自己想办法清嗓子、吃含片、喝胖大海。”老师告诉记者。医生表示,清嗓子时会使声带瞬间严

重碰撞,易造成声带损伤。可尝试两种方法,一是清嗓子时,记下清嗓子的次数,并逐步减少;二是如果需要清嗓子时,采用强吞咽动作,抑制清嗓子,避免声带振动损伤。同时,胖大海是中药的一种,属寒性,若体弱虚寒的人长期服用,会导致其他疾病,因此,在打算用药前一定要到正规医院检查后才可。

明年我省技工院校扩招一万人 还将安排一亿元专项资金

普通技工学校纳入中等职业学校统一招生平台

生活报讯 (记者刘畅言)记者从省人社厅了解到,9日召开的黑龙江省人民政府第37次常务会议原则通过了《关于技工院校扩招工作有关事项的通知》。《通知》提出,全省2020年4月底先完成扩招10000人。2019年省级财政安排一亿元专项资金,用于支持全省技工院校发展,通过以奖代补的方式,重点支持技工院校教学设备购置及教学基础设施升级改造和教师培训、学科建设及教学改革等。

扩招10000人 还安排一亿元专项资金

《通知》提出:2020年4月底全省先完成扩招10000人。技工院校扩招对象初高中应往届毕业生及同等学历的退役军人、下岗失业人员、新生代农民工、新型职业农民、企业转岗转业人员、残疾人等。

从2020年开始,普通技工学校纳入全省中等职业学校毕业生统一查询平台,建成全省高职院校、高级技工学校、技师学院毕业生统一查询平台。9月20日前,完成纳入中高职统一招生平台工作。技工院校在初中高中学校开展招生工

作与中高职院校享受同等待遇。技工院校中级工班、高级工班、技师(预备技师)毕业生在参加企事业单位招聘、职称评定、职位晋升、参加专业技术资格考试及就业创业优惠政策方面,分别按照中专、大专、本科学历享受相关待遇。

按照标准不降、模式多元、学制灵活的原则,可实行弹性学制和灵活多元的教学模式,按规定享受免学费和国家助学金政策。

2019年省级财政安排一亿元专项资金,用于支持全省技工院校发展,通过以奖代补的方式,重点支持技工院校教学设备购置及教

学基础设施升级改造和教师培训、学科建设及教学改革等。

失业保险基金支持职业技能提升行动资金筹集额度,从34.3亿元提高至40亿元,用于大规模实施职业技能提升行动计划。

大数据“剧透”三四线城市消费量价双增

新华社记者周琳 白田田 白靖利

电商平台的大数据,是反映消费潜力的“晴雨表”之一。近日,记者调研部分电商平台数据发现,三四线城市消费潜力不断释放,中国内需的强劲和韧性可见一斑。

拼多多选择了平台上70个三线城市、90个四线城市,盘点了2019年1月1日-7月20日半年多的消费数据。数据显示,三四线城市消费者显示出更旺盛的购买需求,正成为拉动消费经济的新增引擎,呈现出“量价”双增长。

从订单量增速上看,三四线城市的增速远高于平均值。2019年1月1日至7月20日,拼多多用户平均订单量达18.9笔,较去年同期增长37%,每个用户月均订单量接近3笔。在此带动下,

2019年上半年,拼多多平台三四线城市订单总量同比增长98%,是全国快递业务量同期增速的3.8倍。

湖南省娄底市商务粮食局副局长易加玉告诉记者,三四线城市特别是农村,消费市场大有潜力可挖。拼多多等电商平台上大量食品、生产生活小工具等,改变了农村的消费观念和消费习惯;尤其是一些日用消耗品比超市售价便宜,降低了消费成本。

从客单价(平均交易金额)上看,三四线城市也明显上涨。上半年,拼多多三四线城市用户平均客单价上涨15%。在用户规模、订单量、平均客单价齐头并进的综合作用下,三四线城市用户交易额同比增长135%。国家统计局数据显示,2019年上半年,全国

社会消费品零售总额同比名义增长8.4%,其中网上零售额增速较快,同比增长17.8%。

不仅买得越来越多,品种也不断多元化。从购买的品类上看,智能家电、厨卫生活电器、家装、家纺、数码、户外等商品销售强势增长,同比增速均超过160%。通过拼多多平台,大量三四线城市用户首次购置了扫地机器人、面包机、投影仪,甚至皮划艇等商品。

智能手机和农村电商的普及,打通了消费品下行的渠道,释放了存量的消费需求。拼多多首席执行官黄峥说,近年来低价智能手机普及,快速让三到六线用户上了网,农村互联网的渗透率提升,以及微信支付解决了三线以下城市的支付问题,让“快递到村”迅速扩展了

2019/9/11
星期三
己亥年八月十三



主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23—0017 代号:13—37 总第10867期 今日12版
本报同时加发地方版:西部版(齐齐哈尔)、三江版(佳木斯)、鸡西版、伊春版、绥化版、黑河版、七台河版、大兴安岭版

哈市冰雪旅游布局“一心一核两带三区”

规划“雪国列车” 打造四大旅游小镇

A02

哈市特殊慢性病申报鉴定17日开始

患有指定慢性病的参保人均可申报 A03

定情信物钱包丢失 大连小伙急坏了

冰城环卫工捡到归还 A06

哈尔滨人被赞 真好



我省23人获评“全国模范教师”

“全国模范教师”获得者吴松
扎根乡村教育十二载
帮扶留守儿童百余人

A04

哈尔滨天气预报

11日	白天 晴 21℃ 10℃	12日	白天 多云有阵雨 22℃ 14℃
13日	白天 阴有中雨 21℃ 13℃	14日	白天 多云有阵雨 22℃ 14℃

A叠:要闻·体彩·体育·文娱 今日彩票中奖号码刊发在A09版 发行服务质量监督热线:0451-84671553 读者纠错热线:84652201

4种
报料方式
①本报官微 ②本报官博
③生活报APP ④生活报网



明年我省技工院校扩招一万人
还将安排一亿元专项资金

A08

哈市友谊路
将建一座人行过街天桥

A03