

老师,您辛苦了!

“师者,传道授业解惑也”,教师是一种神圣的职业,然而,教师的工作压力之大也是许多人无法体会的。时下,除了热门的中、高考,您是否关心过可敬的老师的工作和生活状态?由于工作时间长,强度大,繁重的压力让部分人类“灵魂工程师”产生失眠、焦虑等症状。相关调查数据显示:普通人群失眠率在25%左右,而老师的失眠率在35%。九成教师睡眠不足8小时;六成以上教师常有失眠症状;女性教师的失眠率高出男性教师;班主任的失眠率高出单科教师。

望子成龙、望女成凤,学生家长对孩子的升学期望无形会转换成压力,转移到班主任和科任老师身上,身为老师,面对学生一双双求知的眼睛,他们都会全心全意地开展教学工作。如今,大部分学校都实行了教师考核制度,以量化综合成绩考核老师的教学水平,校方对老师所带班级的学生成绩和升学率考核,使老师们不得不时刻紧绷着自己的神经。

工作繁重导致失眠成为教师“职业病”
教师工作通常比较繁重,除了

在学校的正常工作时间,他们通常还要熬夜备课、批改作业等。晚上熬夜,白天的精神状态自然受影响。长期如此,就容易导致失眠等。

李丽(化名)老师是市内某高中的一名教师,她周一至周五每天的睡眠时间大概是6小时,睡眠时间本来就少,李丽老师还会失眠,她的失眠原因是工作强度大。她的作息时间表是:5点50分起床,早自习后8点上课,10点批改作业,下午2点30分上课,4点备课,晚上自习一直要上到10点。

李丽老师介绍说:“我教两个

班的英语课,平均每天两个班共两节课,周一至周六一共12节课。上的课虽然不是很多,但要备课、批作业,作业有日记、周记、读书笔记、作文,工作量挺大的。”李老师又兼任了一个班的班主任,除了日常的教学工作,还要负责班级管理……为了不影响到第二天的工作,李老师一般都争取11点前睡觉。“对学生的管理工作是一点都不能疏忽的,每天睡之前都得回顾当天的工作,还要考虑第二天的事情,经常躺在床上翻来覆去,有时候明明很累,但入睡慢,往往要到12点以后才能睡得着,早晨很

早就自然醒了,所以早上头晕得厉害,心里也总是比较烦躁。”

暑期相对来说是一个不错的假期,许多平时休息不好的老师也可以借这个时段好好调整修养一下。据相关资料介绍,失眠者应当多了解有关睡眠的基本知识,减少不必要的预期性焦虑反应,可加强自我放松训练,对于减轻焦虑情绪有效。同时,适当进行体育锻炼,增强体质,加重躯体疲劳感,对睡眠有利,但运动量不宜过大。另外,药物治疗也会起到非常不错的效果。
陶然

免费领取

为了使老师的睡眠得到改善,美国爱华生物工程有限公司特在我市举行大型献爱心活动,6月22日—6月24日上午8:00—12:00,凡持我市教师资格证者,均可在五堰宏康医药商场免费领取价值120元的香睡片一盒。
领取热线:6879789

美国睡眠医学学会治失眠推崇“香睡片”

失眠——全球20亿人共同的苦恼!

晚上不困,即使睡着了,一有动静就惊醒;早上起床提不起精神,感觉疲乏……

世界卫生组织(WHO)是这样定义失眠症的:“失眠症是一种持续时间相当长、对睡眠质量和量都不满意的状态。”据中国睡眠研究会抽样调查显示,目前我国睡眠障碍患者约3亿,睡眠不良者达5亿;约有50%的成年人有过睡眠不良经历,职业女性中有80%的人受睡眠不良困扰。睡个好觉,已经成了人们的一种奢望。

世界卫生组织曾对7个国家、15个地区的2.6万人进行调查,发现巴西人患

失眠症的比率为40%,美国为35%,英国、法国分别为30%和25%。WHO在随后公布的调查报告中指出,由上述数据推断,全球约有27%的人受失眠困扰。去年6月,美国睡眠医学学会又公布了一项全美睡眠状况调查,指出美国有1.26亿人受失眠困扰。调查显示,2000年,美国有62%的成年人有睡眠问题,到了2004年,这一比率已上升到75%。而在英国,患失眠症的现象极为普遍,约1/3的英国人都失眠过。在法国,1/10的人需要经常服用安眠药,超过60%的人曾出现阶段性失眠症。

睡眠的标准你达到了吗?

专家指出,对于睡眠的好坏,人们存在一个误区,即每天睡够8小时就是睡“好”了。其实,睡眠时间的长短和睡眠质量有差别。WHO对睡眠质量的好坏有一个评价标准,具体包括:30分钟内入睡;

睡眠沉,呼吸深长无打鼾,夜间不易惊醒;起夜少,无惊梦现象,醒后很快忘记梦境;早晨起床后精神好;白天头脑清晰,工作效率高,不困乏。只要达到这个标准,即使没睡足8小时,也够了。

失眠了,你到底应该怎么办?

美国睡眠医学学会警告说:靠吃安眠药治疗失眠是下下策,过分依赖安眠药,可能蓄积中毒。而且,突然停药会引起不适感,甚至加重失眠。在解决失眠方面,运用现代科技手段,从天

然植物药材冬虫夏草等中提取制成的“香睡片”是目前显效最好的措施。如果再辅助行为训练、心理治疗、音乐治疗等,就能够彻底解决单纯性失眠问题。

失眠——早、晚吃“香睡片”

美国爱华香睡片:安全拯救失眠

- ★美籍华裔科学家、美国睡眠医学学会理事、中国睡眠研究会理事齐爱华教授毕生研究的专利成果,得到美国各州政府州长和美国几届总统的高度称赞;
- ★获美国联邦政府证书、销售许可证书、美国FDA通关证书;
- ★畅销美国20年,让千万失眠者轻松找回了优质睡眠;
- ★首次引进中国,由中国医药集团独家进口原药,美国独资爱华(北京)生物工程有限公司监制生产;
- ★恢复人体正常分泌“睡眠素”,不含任何西药镇静剂、中药镇静剂和激素,没有任何毒副作用,不成瘾、无依赖性,绿色安全。



“香睡片”治失眠,效果好,看得见!

一般的轻度失眠、中度失眠服用美国爱华“香睡片”后当晚就能睡个好觉。即使是重度失眠,也可以当晚获得比从前要好的睡眠质量。当然,要想彻底根除失眠,就必须按周期服用“香睡片”。

“香睡片”能促进睡眠素的合成,引导失眠者自然入睡,使睡眠神经系统得到休息,双向调节神经的兴奋与抑制功能,显著增加脑供血,促进脑营养供应,从而促进神经细胞的再生分化,修复神经损伤,患者入睡容易,深睡眠时间延长,晨起后头脑清晰,头痛、头昏、耳鸣、心悸等立即消失,使几年、十几年、甚至几十年的睡眠障碍彻底消除。有明显增强记忆、思维与益智作用,有效防止老年痴呆等症。轻度失眠2周即可治愈,中度失眠1—2个周期,重度失眠患者3—5个周期可以彻底治愈!

失眠——不仅仅是睡不好觉!

过去人们总认为,失眠是工作忙碌的老板或上了年纪的人才会遇到的问题,其实不然。专家指出,如今面临升学压力的学生、被称为“白骨精”(白领、骨干、精英)的中青年人和老年人是失眠的三大高发人群。

失眠,短期内表现为白天昏昏欲睡,思路不清晰,注意力无法集中,情绪不稳定、易怒等。以前,人们总觉得这些短期影响是暂时的,好好睡一觉就没事了,但事实并非如此。越来越多的证据表明,睡眠不足的影响会累积,严重的最终危及健康,甚至导致猝死。

美国爱华“香睡片”和普通中药有什么不同?

完全不同。“香睡片”虽然采用的是冬虫夏草等中药材原料,但是它是通过美国最先进的超微萃取技术精制而成。它首次从冬虫夏草等中药材中萃取出了“促眠多肽”,一举攻克了纯天然草本植物根治失眠的世界性难题。失眠,是因为人体“睡

眠素”短暂或长期减少,只有“促眠多肽”才能真正激活人体自身分泌“睡眠素”的功能,从而让人彻底摆脱失眠。

普通中药只能起到宁息安神等调理作用,在治疗失眠方面常常显得力不从心。

吃“安眠药”为什么不能根除失眠?

不论何种镇静安眠药都是以抑制中枢神经系统来获取被动性、强制性睡眠,有副作用,本身就有成瘾性和依赖性。由于药物的作用,使人摆脱不了对安眠药的依赖,需要经常服用。长期服用安眠药后,会导致更顽固的失眠。

正常人的大脑里可以分泌出一种诱导睡眠的“睡眠素”,安眠药的作用实际上就是替代它来调整人们的睡眠。假使长时间服用安眠药,大脑中自身分泌的“睡眠素”就会越来越少,反而不利于健康睡眠。

咨询电话:0719-6879789 市区免费送货
经销地址:五堰宏康医药商场