

秋季养肺 要做好4件事

多喝水能益肺、银耳等食物润肺效果好、“常笑宣肺”说法很靠谱



秋季已经到来,天气干燥的同时气温也会越来越低,人体呼吸系统很容易受到侵犯,而肺是最需要调理和保养的部位。传统医学认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。如肺气太强,容易口干舌燥、喉咙痛。而肺气虚则会伤及元气,令多种疾病接踵而来。所以秋季是养肺润肺的最佳时机,只有养好肺,到了冬天才能少生病。

“四大名补”

益肺

每天比其他季节多喝一杯以上的水

秋季气候干燥,使人体损失了大量的水分,所以,在秋天更要多喝水,每天至少要比其他季节多喝一杯以上的水,以保持体内津液充足,肺脏和呼吸道的正常湿润度。

虽然已经立秋,但有的地方天气还是比较炎热,人体出汗较多,除喝水外,还可以多吃新鲜的蔬菜水果,这样不仅能起到补充水分的作用,还能补充人体所需的维生素和汗液中流失的钾元素。

润肺

多吃白色食物,如银耳、百合等

从中医五色论来看,白色入肺,对滋养肺部有益。所以,立秋养肺可以多吃白色的食物。

银耳有“菌中之冠”的美称,中医认为银耳性温润、性平、味甘,有补脾开胃、滋阴润肺、益气清肠的功效;百合对人的情绪有很好的安定作用,还能滋阴润肺,对阴虚燥咳也非常有效;梨有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的功效,秋季特别适合吃雪梨;将蜂蜜配以温开水饮用,不仅能润肺还能养颜排毒。

养肺

锻炼增强肺活量,腹式呼吸可清肺

秋季是运动的最佳时候,老年人可以选择一些适合自己的锻炼项目,如太极拳、慢跑、登山、呼吸操、快走等。锻炼身体可以增强肺活量,改善慢性呼吸患者的肺功能,增强体质。除了锻炼,也可以适度进行深呼吸,如腹式呼吸,以达到清肺的效果。

宣肺

大笑能使肺扩张,吸收到更多氧气

中医有“常笑宣肺”的说法,所以秋季可以经常笑一笑,甚至大笑,使肺扩张。人在笑中还会不自觉地深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅;同时笑还可以吸收更多的氧气进入身体,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

事实上,真正的“养生高手”,并不是那些名贵的小草药材或保健品,而是我们身边一些非常普通的食材。特别是下面的4种果实,只要搭配得当、正确食用,则称得上秋日“四大名补”。

(摘自法制晚报)

秋季登高好 老人莫逞强

秋高气爽,正是登高好时节。专家建议,老年人适合简单的、海拔不高、山势平缓的小山,爬行即可,切忌逞强。

老年人登高,可以强健体质,增强四肢灵活性。中老年人登山选择的登山地点,应与外出旅游的山不一样。与其说登山,不如说爬楼梯。

老年人登高,可以强健体质,增强四肢灵活性。中老年人登山选择的登山地点,应与外出旅游的山不一样。与其说登山,不如说爬楼梯。或是体验原生态,但不要选道路坎坷不平的山间小路,避免摔倒的风险。常登山可增加肌肉、增强体质的同时,还能最大限度地增强四肢的协调能力和灵活性。而且登山是个体力活,对于增加肺活量、提高肺的功

能很有益处。

老年人登高,相当于给血管做了一次血管操。双腿交替攀登,双腿的肌肉收缩,回流心脏的静脉血管受到挤压,流速加快,对心血管壁起到冲刷作用,甚至有预防心血管狭窄的作用。血脂高的人群,更适合登山。

老年人因骨质疏松容易发生骨折,最容易骨折的部位在大腿根部,比如股骨头、股骨颈等。而登山,既能预防骨质疏松,又能强健下肢骨骼,可谓一举两得。(摘自健康养生周刊)

起床讲究“一分钟”

起床看似“小事”,其实和身体健康密切相关。起床动作要领归纳起来就一个字——慢。人有生理节奏,从熟睡状态交替到活动状态时,一定不能急,做到“三个一分钟”,就可以减少猝死、心绞痛、脑出血等疾病的发生。

醒后躺在床上一分钟 躺着时,血液循环比较慢,黏稠度也高。醒来先躺一下,伸伸懒腰,使血液慢慢流动。

坐起靠在床头一分钟 这个半坐的体位使心脏和血管的负担开始加重,这是一个适应、预热的过程。

双腿下垂再等一分钟 起床后不要立即站起,坐在床边觉得反应正常才下床。这是再一次预热,使心跳加快,改善脑供血状况。(摘自39健康网)

好消息 助听器预防听力下降和老年痴呆(有店面)

为感谢各界听障朋友对“健耳助听器”的支持与厚爱。9月15日-10月8日,我们将举行国庆节、中秋节促销活动,欢迎您的到来!

- 活动时间: 9月15日-10月8日
- 知名听力专家将在临“健耳听力”,进行一对一调机、验配及聋儿康复指导;
- 活动期间内购助听器一律6.5折起优惠验配;
- 老用户助听器升级,以旧换新;
- 购助听器有礼品送。



电话(微信号):18175629035 28210826
地址:株洲市芦淞区建设南路(中心广场家润多克徕帝珠宝旁边)
乘车线路:市内乘1.5、9、17、18、33、36、43路到“中心广场南口”下即到

今天恰逢教师节。中国自古以来就有尊师重教的传统,在中国古代,教师一直是备受尊重的一个职业。那么,古代什么人才能当老师?现代要想当老师得有从业资格,古代“教师”从业也要通过考试吗?

壹 古代“教师”从业也得通过考试

在西汉以前,教师多是推荐,并不需要从业考试。但到东汉时期,中国出现了教师“资格考试”——要想成为太学博士,得通过太常主持的考试(有点类似今天教育部主持的考试)。当时,经学名流才有任职资格,而且,对教师个人的教学经历和年龄都有相应的规定,要求曾教过学生50名以上,年龄不小于50岁。

隋唐时期,中国形成了完备的官学制度。官学,相当于今天的公办学校,既有小学,也有大学;既有综合性学校,也有专科学校。当然,教学管理和要求也更规范更严格了,对教师从业资格和教学能力都有一套完善的考核办法。

唐代对包括教育行政官员和教师在内的学官,同其他官员一样,均要定期“考课”,一般每年一小考,三至五年一大考。考核内容分业务、品德及教学效果等,考核结果分为九等。其中,授课数量是考核定级的重要标准之一。此即《登科记考》中所说的:“诸博士、助教,皆计当年讲授多少以为考课等级”。

古代教师称谓很多,继秦汉出现“博士”后,到宋代教师又有了一个新的称谓“教授”。石介、孙奭、胡瑗等宋代一批著名学者都曾被聘为太学教授。宋代是民办学校开始兴起和繁荣的时代,私立书院流行,但朝廷对官学同样抓得很紧,要当上“公办教师”同样得考试。

宋熙宁八年(公元1076年)实施的“教官试”制度,大概是中国教育史上最难通过的教育主管和教师资格考试。《文献通考·学校七》称,由于考试过严,元丰元年(公元1078年),全国州、县的教授“只五十三员”,“盖重师儒之官,不肯轻授滥设故也。”

贰 古代教学成绩也与“升学率”挂钩

在唐宋及以前,对教师业务的考核主要在“教学质量”上,明代则开始与教学质量和升学率挂钩。明朝对教育主管和教师的考核,除了和其他行业官吏相同的“考满”、“考察”外,还单设有“学官考课法”。

“学官考课法”是明太祖朱元璋推出的教师考核制度,于洪武二十六年颁行。该考核办法的中心是,“以九年之内科考取中生员名数为则,定拟升降”。据《明会典》记载,府学教授有9名学生在乡试中举,州学学正有6名学生中举,县学教谕有3名学生中举,方算称职,可获升迁资格。

平时对教师也有考核。如在月考中,学生三月无长进,教师要被扣工资。如果学生在学年末举行的“岁考”中仍不进步,问题就大了一凡府学12人、州学8人、县学6人以上无长进,府州县地方官及所属学校教师除被“罚俸”外,还要被“训导”。

如果“岁考”中,府学24人、州学16人、县学12人以上无长进,要取消教师资格,巡按御史或按察使有权直接开除(罢黜)教师。不仅教师被处理,府州、县的地方官员也跟着受罚,要被处以“笞刑”。

对国子监教师的考核更加严厉。曾任明代南京国子监祭酒(相当于大学校长)的黄佐,在其《南雍记》一书中有这样的记载:永乐七年六月,北京国子监学生唐谦等想出来做官,吏部安排考试,结果成绩很差,“不通经书”。按规定应该将主管教学的司业(相当于副校长)赵季通治罪。明成祖朱棣听说后,放过了他,但就此向全国下发“红头文件”,规定“凡弟子再试不知文理者,并罪其师,发烟瘴地面安置。”

学生学不好,教师要被发配到环境恶劣的地方去,这大概是中国古代教育史上,考核教师最狠的一项规定。

叁 古代“教师”也需要有“编制”?

古代公办教师吃的都是“皇粮”,所以教师都是有编制的,尤其是大学教师,都是有相应级别的“官”,所以“编制”控制很严。根据学校级别和在校生人数,会定出相应的教学岗位,秦朝官学有“三老制”、“博士制”、“吏师制”等教学形式,其中,博士制教学规格最高,朝廷给出的博士官编制是70人。

汉平帝元始三年(公元3年),朝廷颁布了地方官学学制,要求各地开办学校。学(相当于大学)、校(相当于中学)设经师1人,称为“文学教官”;庠和序(相当于小学)设《孝经》师1人。汉武帝时,太学博士首设五经博士,编制为7人,至东汉时,增加至14人。

唐代的教师编制相对系统、合理,一般根据师生比来确定。如国子学设博士7人,助教、直讲各5人,学生300人,教师与学生比为1:25。太学、四门学师生比例则分别为1:45和1:72。唐代地方学校同样划定了师生比,以县学的儒学来说,师生比为1:10至1:25。但唐代的专科学校师生比又有不同,学生人数更少。以州学的医学专科为例,师生比例在1:7.5至10之间,1名医学博士最多带10名学生;1名医学博士配1名助教,最多带15名学生。

明朝的国子监规模大于唐朝的国子学,设祭酒、司业各1名,下设教学管理机构“五厅”和教学单位“六堂”。五厅中的“博士厅”负责具体教学,编制是:博士5人,助教15人,学正10人,学录7人。其官衔分别为正八品、从八品、正九品、从九品。

当然古代也有“代课老师”,以补充教师编制的不足。

肆 古代“教师”的待遇如何?

在古代,教师与官员一样也都有稳定的收入。汉代太学博士的官秩,初为四百石,后升为六百石。四百石级别,每月的工资(俸禄)是50斛谷物,以“汉代1斛(石)=2市斗=27市斤”来算,50斛相当于今天1350斤;以成人每人每月消费30斤来算,够45人消费,这是当时大县县丞的工资水平,属“副县级待遇”。而六百石则为70斛,是当时郡丞才享受的“副市级待遇”。

宋代除了朝廷拨款外,自仁宗起还陆续赐给官学土地,称为“学田”,这一制度为后来各朝所继承,元、明、清学校都有相应的学田。学田收入除一部分用于办学和补助困难学生外,不少都成了教师福利。

宋代书院一类私立学校的“民办教师”,由于社会捐助多,有的教师收入远高于公办老师。教师的工资开支是学院费用大头,如南宋明道书院,山长(院长兼主讲老师)的月俸100贯,每天还补助700文伙食费。

历代教师待遇数明代最低,而且常被扣罚。以太学来说,博士与助教的薪俸是一样的,月俸米6石;县学教师(教谕)收入只有博士的一半,月俸米3石。明代一石米相当于现代120斤,也就是说,博士每月的工资是720斤大米,比汉代少多了。不过即使如此,这个收入也可以保证教师本人及家人的日常生活。

古代教师还有不少工资外的正当收入,如汉代太学的教师,经常有皇帝赏赐的酒肉或实物,称为“劳赐”。至于古代教师的“灰色收入”就不好说了,如清代,学生上学拜老师要交“进见礼”,升级要交“喜钱”,接到教官“赠送”的题诗题字,得送“谢银”。乾隆三年七月十九日礼部仪制司郎中周祖荣曾上奏揭露:凡不送的,“将来月课岁试、举优劣之时,必遭挫折”。

(摘自北京晚报)

中国古代的教师

