

从小培养国防意识 享受亲子运动乐趣 小博士艺术幼儿园筑梦‘海陆空’弘扬爱国情

□记者 潘燕佳

本报讯 22日,小博士艺术幼儿园在三江广场开展了以‘筑梦海陆空’为主题的国防教育亲子活动,让孩子了解中国梦、强军梦,萌发孩子热爱祖国的情感,锻炼孩子良好的身体素质,享受亲子运动的快乐。

“听我口令,全体立正!”“1,2!”简单的开幕仪式后,家长和孩子们组成的‘海陆空’阵营便开始了紧张有序的军事动作展示,他们踏着铿锵有力的步伐,喊着积极向上的口号,准确完成每一个军姿动作。

军事动作展示结束后,孩子们最为期待的亲子军事比赛项目开始了。“‘敌人’攻打过来了,大家匍匐前进,注意不要被‘敌人’侦查到。”教官话音刚落,孩子们率先前行,一边前进还一边观察四周,仿佛置身于硝烟弥漫的战场。在后面的‘摩托飞艇’“蜘蛛达人”‘运输伤员’等环节,家长和孩子们配合默契,不畏困难,勇往直前,闯过了一个又一个关卡,最终取得了胜利。运动场内大家不畏艰险奋勇闯关,运动场外路过的行人也纷纷停下脚步为他们加油呐喊,一时间呐喊声、加油声、欢笑声融为了一体。

“团结就是力量,团结就是力量,这力量是铁,这力量是钢……”在最后的拉歌环节,三个方阵互相‘叫阵’。当孩子与家长们齐声唱起《团结就是力量》时,中华民族的强国梦、强军梦也在不知不觉间埋进了孩子们的心中。

“此次亲子运动会,为家长和孩子都搭建了亲子互动平台,营造了良好的亲子运动氛围,让孩子和家长都能在运动会中体会快乐和幸福。”活动结束后,家长们高兴地说。



家长孩子们配合默契

其实此次亲子运动会只是小博士艺术幼儿园在家园共育的教育理念下开展爱国主题教育系列活动缩影。小博士艺术幼儿园秉承爱国主义教育要从娃娃抓起的教育理念,强调幼儿强则少年强,少年强则国强。因此该园每个月都会精心创设丰富



诺如病毒已进入高发季 应预防感染性腹泻

□通讯员 胡静

随着秋冬季节来临,诺如病毒感染性腹泻等肠道传染病进入高发季节。

诺如病毒是非细菌性急性肠胃炎最常见的病原体,人群普遍易感,一年四季均可发病,寒冷季节(每年的10月至次年的3月)是高发期。

诺如病毒的传播方式主要通过污染的水源、空气、食用诺如病毒污染的食物或饮用诺如病毒污染的饮料、手接触到诺如病毒污染的物体,然后手接触到口;直接接触感染者,如照顾病人,与病人共用餐具等。

诺如病毒潜伏期一般在1-2天,最短12小时,最长72小时,主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛腹泻、乏力、食欲减退,也可有头疼、寒颤和肌肉痛等,严重者出现脱水症状。

预防诺如病毒感染性腹泻,要注意饮用水、饮食卫生,注意个人卫生,

椎动脉型颈椎病可致头痛、恶心呕吐

□通讯员 董洁梅

“头痛、恶心呕吐是椎动脉型颈椎病的主要症状,这些可能是椎动脉型颈椎病导致的。”云山骨伤科门诊部主任吕锋表示,颈椎是活动量最大的脊柱节段,易劳损,随着年龄的增长及损伤的积累易发生颈椎退行性变,尤其是4-5、5-6颈椎段是个多事的椎段。颈椎退变包括向后方突出的椎间盘、钩椎关节或椎体骨刺以及椎体半脱位或上关节突向方滑脱,可压迫椎动脉或刺激椎动脉周围之交感神经丛,使椎动脉痉挛管腔狭窄造成椎基底动脉供血不足,而引起一系列临床症状。

椎动脉型颈椎病的临床症状会随年龄的增大而日益加重。此型颈椎病发生,主要是由于各种因素破坏了椎动脉和颈椎的正常关系,导致椎动脉的长度超过了颈椎的长度,造成血流缓慢甚至造成血流中断。

头痛还可能是枕大神经病变引起的,该病症常呈发作性疼痛,持续数分钟,数小时乃至更长,偶尔也可持续性疼痛,阵发性加剧。疼痛的性质因人而异,一般称跳痛(搏动性痛)或灼热痛,而且局限于一侧颈枕部或枕顶部,还伴有酸、胀等异常感觉。疼痛加剧多与早晨起床后,转动头颈部或乘车颠簸时发生有关。也有少数患者呈现疼痛过敏,触及患不透皮时疼痛难忍,甚至碰触头发时即感剧痛。

椎动脉型颈椎病是中老年人的常见病,颈椎病患者中约70%有椎动脉受累,其中50岁以上头晕、头痛者,50%以上与颈椎病引起的椎基底动脉受累有关。该颈椎病在临床上易有“颈性眩晕”“椎动脉压迫综合征”等诊断,又称为“颈性偏头痛”,最常见的是头痛,眩晕和视觉障碍等。

此外,恶心呕吐也是椎动脉型颈椎病的主要症状,颈椎病患者发病时,疼痛时主要在头部,患者会出现恶心的表现,随后渐渐地蔓延到脸部周围。一般颈椎病患者发病时,会伴有眼前发黑等症状,患者家属也需注意,在生活中注意预防颈椎病患者的发病。



谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

心系安全
警钟长鸣

近日,城西小学开展了消防应急疏散演练,提高全校师生的安全防范意识及自救互救能力。整个逃生过程,全校师生疏散所用时间由往年的需要3分多钟缩短到现在的2分钟左右,而且无一意外发生,达到了紧张有序、快速安全的效果。

通讯员 张丽江 摄

如何预防哮喘

□通讯员 胡静

哮喘是最常见的慢性病之一,发病时主要症状为反复喘息、气促、胸闷、咳嗽等系列并发症。支气管哮喘诱发因素中过敏占50.8%,上呼吸道感染占42.5%,其他药物和紧张焦虑分别占5.0%和1.7%。

预防哮喘应重视以下几点:

1、远离过敏原。哮喘患者大多属于过敏体质,患有过敏性鼻炎或特应性皮炎,还有部分患者对螨虫、花粉、猫狗、药物等过敏。

2、改善生活习惯。戒烟或减少二手烟吸入,积极预防流感、参加体育锻炼、,体力较差的群体应以散步、太极拳等低强度运动为主,体力较好的可以慢跑、游泳为主,适当的冬季锻炼能提高呼吸道粘膜对冷空气适应能力。

3、注意补充热能。热能供给以碳水化合物为主,脂肪供给适当限制。哮喘发作时张口呼吸、出汗,而丢失大量的水分,导致痰液粘稠不易咳出,阻塞呼吸道,加重哮喘,因此要及时补充水分。

4、注意补充蛋白质。植物蛋白尤其是大豆及大豆制品是最佳选择,同时要多食用清肺化痰的食物。



老中医柳忠
谈食疗

百参麦炖仔鸭

主料 人参、麦冬各15克,五味子10克,仔鸭1只,冬菇30克,姜、葱、味精、盐、胡椒粉、上汤各适量。

制法 先将人参洗净、润透、切片,麦冬洗净去心,五味子洗净,冬菇洗净切两半,姜拍松、葱切段,仔鸭宰杀后去内脏,洗净切成4厘米方块,用沸水焯一下,然后把仔鸭放入炖锅内,加入冬菇、姜、葱、人参、麦冬、五味子,注入上汤,再把炖锅置武火上烧沸,再用文火煮1小时,调入盐、味精、胡椒粉即成。

冠心病之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供