



全国中小学生学习气象知识“风云之战”线上竞答 永康中学6名学生代表金华市参赛

记者 潘燕佳

本报讯 近日,记者从市气象局了解到,为普及气象知识,3月16日至23日,中国气象学会联合浙江省气象学会等各省市区气象学会举办了全国中小学生学习气象知识“风云之战”线上竞答活动。永康中学6名学生代表金华市参加了线上气象科普知识竞答。

据介绍,永康中学设有我市目前唯一一所省级校园气象科普基地。一直以来,该校很重视气象知识科普教育,经常组织学生前往市气象局参观

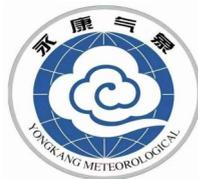
学习各类气象知识。为参加线上气象科普知识竞答,该校专门成立小分队,邀请市气象局工作人员辅导参赛学生。比赛期间,带队教师与科学教师不断地为参赛学生“开小灶”。

据了解,比赛每轮共设置10道题目,每位参赛学生只有10秒的作答时间。这不仅考验学生的课外知识储备量,也考验了学生在短时间内答题应变能力。

答题时间短、涉及内容广,难度大,但学生们的答题情况良好,10道题目答对率达70%以上。永康中学带

队教师陈璐彬说,此次比赛既能让参赛学生积累科学知识,又能激发他们学科学、用科学、爱科学的热情。

据了解,市气象局非常重视气象科普宣传工作,历年组织的“世界气象日开放日”“气象科普进校园”等系列科普活动,得到了社会各界的支持和广泛参与。这些活动也提高了市民对气象工作的了解,增强了市民气象防灾减灾意识。



城西小学召开家庭教育座谈会

通讯员 朱礼卓

本报讯 19日,城西小学召开家庭教育座谈会,共有12名家长代表及相关老师参加。

座谈会上,校长徐洪波传达了市教育局2020年家庭教育会议精神,指出当前家庭教育中存在的问题,强调家庭教育工作重要性和必要性,明确学校下一步的家庭教育重点工作,结合学校实际制定适合学校的家庭教育策略和具体实施方案。家长们畅所欲言,分享了疫情期间宅家的故事。与会者深入探讨了家庭教育工作的新思路、新方法,对该校如何进一步推进家庭教育工作提出了意见和建议。

会后,教师们针对家长反映的问题献计献策,表示今后将更广泛地吸收各方面的智慧和力量,拓展学校家庭教育工作的思路和途径,为家庭教育发展作出更大的贡献。

民主小学家长赠物资助开学

通讯员 胡皓如

本报讯 20日,一辆满载100箱酒精消毒液的货车迎着暖阳停在民主小学门口。这是该校六(6)班学生胡皓朗妈妈为学校送来的防疫物资,共3000瓶医用酒精消毒液。胡皓朗妈妈直接把这批防疫物资交给了民主小学值班领导。

学校值班领导胡洪永代表学校接受了捐赠,并对家长的善行义举表示感谢,他表示将把这批酒精消毒液用于校园疫情防控中,决不辜负家长对学校的期望。

接下来,民主小学将继续做好校园防疫、校园消毒等工作,为广大师生创造卫生、整洁、健康、文明的校园环境,全力做好春季开学的各项准备,确保师生返校后能安全工作学习。



云上开学礼

25日,市教师进修学校附属小学穿越时空开启“云相聚”举行“阅读战疫 展望新学期 2020春季线上开学典礼暨第八届阳光阅读节启动仪式”。全校师生在家共同参与,见证了这一特殊时刻。

记者 叶宁 摄

心脏很怕 假期综合征

记者 李梦楚 通讯员 徐伟

本报讯 在这个超长假期里,来自安徽的小刘还未上学,他白天刷手机、玩游戏消磨时间。近两天,由于疫情防控形势好转,小刘和同学聚会,喝了3瓶啤酒,然后到KTV一展歌喉,到了凌晨决定在酒店住一夜。由于玩得尽兴,小刘觉得喝啤酒不过瘾,又喝下了3瓶“江小白”。不一会儿,平时酒量不怎么样的小刘出现精神躁狂,又吐又拉等状况,而且还感觉胸闷、气急。一旁的同学见状,赶紧把小刘送到市一

医急诊室就诊。

接诊医生方益峰检查后,通过给小刘开展吸氧、输液、心电监护以及电解质检查后发现,各项指标均表明小刘有酒精中毒、重度低钾血症、快速型心房颤动等症状。医生通过对症处理,小刘的心脏转为窦性心律跳动。

小刘才18岁,之前做过体检,没有发现房颤病史。此次出现房颤症状,应该与他过量饮酒、过度呕吐、血钾偏低有关。方益峰介绍,早在1978年就有研究者发现大量饮酒会导致心律失常、房颤风险升高等症状,这种现

象常发生在周末或假期,称为“假期心脏综合征”。另有研究显示,饮酒和房颤存在线性关系,大量饮酒会产生心肌毒性,加之饮酒后大量呕吐,电解质紊乱,血钾偏低,而钾离子是维持心脏功能的重要元素,低钾血症容易诱发心律失常。

方益峰提醒,疫情期间长期待在家里,容易产生负面情绪。小酒怡情,但像小刘这样纵酒伤身要不得。春天已至,山花烂漫,大家可以选择山清水秀、场地空旷、空气流通的地方踏青散心,做些跑步、爬山、打球等有氧运动。

如何识别阿尔茨海默病?

通讯员 吴能雨

人生是一场单程的旅行,我们的容颜会衰老,我们的身体机能会衰老,我们的大脑也会随着年龄的增长而衰老。有时候我们回忆不出某些事情,别人稍加提醒就能想起来,这是一个正常的记忆现象,是每个人都要面对的自然规律。但有些人的大脑却会像生了锈的齿轮,负责记忆的区域无法正常工作,每天的生活情境无法刻录进他们的大脑,所以无论别人怎么提醒他都无法回忆,这就是老年痴呆,也就是阿尔茨海默病。

老张今年75岁,家里人从两年前发现他记性不好,刚跟他说的话转头就忘了,家里人没在意,觉得年龄大了都这样,他慢慢变得对很多事情都不感兴趣,有人觉得他抑郁了,但其实不是,因为他没有开心也没有难

过,只是变得淡漠。他开始重复询问有关问题,因为别人告诉他的答案,根本存不进他的大脑之中,他开始想不起老邻居的名字,他慢慢开始不认识自己的孩子;照镜子的时候,他一脸茫然,认不得自己的模样。他开始出门迷路,后来在熟悉的小区里都找不到回家的路,甚至在家里都分不清厕所和卧室在哪里。老张开始叫不出食物的名字,听不懂电视里的节目在讲什么,最后开始变得沉默寡言,不再与人交流。这些都是大脑功能衰退的结果。

作为家属,老年痴呆的患者就好像从成人慢慢变成了婴儿的状态,需要家人细致照顾,我们不能像对成人那样要求这些老人。我们需要理解他们的需求和变化,可以帮助他们做很多事情,比如给他们安排丰富且有规律的活动,使用提醒卡来唤醒他们的

记忆等等。

然而我们知道阿尔茨海默病目前尚无有效治疗方法,所以很多人会存在这样的误区,得了阿尔茨海默病反正是治不好的,就不要那么麻烦了。那么,真的是这样吗?其实阿尔茨海默病是一个渐进的老化过程,轻度和中度患者经过治疗会延缓疾病的进展,甚至可以通过治疗恢复部分记忆功能,从而最大限度地改善患者的生活质量。

笔者在此提醒大家,尽早发现,尽早治疗,不要等阿尔茨海默病患者跟你形同陌路时,才想起多久没有关心过他们了。

公益 心晴 支持热线

13588612320/7393201

24小时开通



老中医柳忠
谈食疗

黄精栗子炖牛肉

主料:黄精15克,栗子150克,牛肉500克,黑豆50克,料酒、盐、味精、香菜、胡椒粉、姜、葱各适量。

制法:先将黄精与黑豆一起煮熟,切成薄片,栗子去皮,牛肉洗净并用沸水氽去血水,切成4厘米见方的块状,姜拍松,葱切段,香菜切成2厘米长的段状。然后将黄精、黑豆、栗子、牛肉、姜、葱同放炖锅内,加水适量,倒入料酒,再将炖锅置武火上烧沸,捞去浮沫,再用文火炖煮1小时,加入盐、味精、胡椒粉、香菜,搅匀即成。

体虚乏力、心悸气短、年老体衰、患糖尿病之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供