

# 永康90后归国留学生支教湖南山区 市留联会热心社会公益事业打响同心品牌

记者 章芳敏 实习生 孙灵裸

本报讯 日前,我市留联会中的一群90后留学生,怀揣着梦想,踏上了前往湖南边远山村支教的行程(如图)。

我希望未来还会有更多志愿者像我们一样支教山区,为祖国尽一份力量,让所有从山区出来的孩子都能更自信,创造美好的未来。13日,刚从湖南省花垣县边城镇磨老村支教回来的永康留联会常务副会长楼希向记者道出了此行的感慨。

## 情系山区儿童 用心传递温暖

今年6月下旬,我市留联会的楼希、吕政、李泽扬、施雄杰一起前往磨老村开展了为期一周的山村小学支教体验。磨老村地处边城镇,是湘西最边缘的村庄。

我们从长沙市善吟公益助学服务中心了解到磨老村小学教师资源匮乏后,留联会中几位会员一拍即合,一起组织了这次支教活动。吕政告诉记者,他2016年从美国留学回永后,每年都会参加支教活动。他和楼希、李泽扬、施雄杰都曾在美国留学,而善吟公益助学服务中心的理事长就是他们在美国留学时认识的朋友。他们想通过支教活动,从阅读教育、艺术教育以及孩子的社交情感类教育等方面入手,让孩子的智力和审美能力从小就能得到开发。

此次磨老村支教活动中,楼希发挥英语好的优势,教孩子们学习简单的英语交流用语。当他在课上问学生为何读书时,他们异口同声地说:为了振兴中华而读书!这是三年级学生的回答,瞬间让人感动。

李泽扬是一名运动健将,曾获得110米栏13秒7的好成绩。他给孩子们上的体育课也颇受欢迎。孩子们平时主要就学语文和数学,像体育这些副课之前都没怎么接触过。我希望他们在学好文化知识的同时增强体质。此次支教,还让李泽扬意识到,应该加强山区孩子们的法律教



育。因此,他在上课期间,也穿插了一些案例,让他们更好地了解法律知识并能学以致用。

施雄杰则给孩子们带去了地理知识,把多彩世界带给大山孩子。吕政给孩子们传授了安全知识等,让他们从小就能增强自我保护意识。

此次支教也让楼希他们对目前山村的办学情况有了进一步了解,硬件设施倒没有想象中那么落后,但师资力量力量的确匮乏。他们希望通过本报,号召更多有爱心有学识的人加入支教队伍,为大山孩子圆学习梦。

## 热心公益事业 打造同心品牌

据了解,市留联会成立于2012年7月,通过 出国留学人员服务中心 海内外分会建设 创业公益基金建设 等举措,以服务凝聚众心,以平台构建网络,打造有活力有影响力的社团。截至目前,杭州、上海已设立留联会分会。

此次支教只是我市留联会服务社会的一个缩影。近年来,留联会积极发挥永康留联会慈善基金的作用,结合三服务工作履行好社会责任,比如参加杭州永康商会的情暖家乡 送医回永 大型义诊活动、慰问堰头小学的少数民族贫困儿童、参加

在杭举办的我和我的祖国主题书画摄影作品展览义拍等。在永康慈善一日捐活动中,会员企业星月集团有限公司、浙江飞月进出口有限公司当场分别捐助10万元、5万元。

今年疫情初期,留联会广泛发动永康籍海外留学生购买防疫物资寄回国内,将12000只N95口罩和50把额温枪捐给市红十字会及社区、超市等疫情防控需要的地方。据不完全统计,疫情期间,留联会在永会员企业捐款总计超过170万元。

得知疫情在海外蔓延后,留联会一方面积极宣传国家的防疫政策,一方面给回永后隔离在酒店的留学生送温暖,还组织会员轮流值守,确保每一位从机场回来的海外人员都能顺利到达指定隔离点。

留联会还向疫情严重的美国纽约、英国伦敦、澳大利亚等国家和地区寄送一次性医用口罩15000只,让永康籍留学生免费领取。

今年5月,留联会组织部分会员开展慰问贫困残疾人、智障儿童等活动。在6月举办的残疾人日活动中,留联会与市残疾人联合会签订捐助协议,首批捐助5万元,定向帮扶困难的残疾人。

通过一系列公益活动,留联会打造了留学人员公益事业的同心品牌,他们的行动得到了社会大众点赞。

## 云山骨伤科门诊部支招 颈椎病家庭 自我疗法

通讯员 董洁梅

近几年,颈椎病呈现年轻化趋势。患者一旦患了颈椎病,将严重影响生活质量。颈椎病患者通常有以下两种情况:不太严重的就忍受着不适继续工作和生活;严重到一定程度的,便不得不到医院就诊。云山骨伤科门诊部医生吕锋提醒,有一些很好的运动,自己在家中就可以完成。这些运动不但可以缓解症状,坚持下去,还可以起到有效地治疗作用。

### 颈椎病的先兆

- 1.反复出现落枕,颈部时有紧、硬之感,此为早期信号。
- 2.改变头部时出现头颈部隐痛,并伴有不明原因的手指胀麻,则为神经根型早期信号。
- 3.转动头部时,出现轻微不适,或较短暂时性眩晕,往往是椎动脉型的先兆。
- 4.若出现头痛、头晕,颈部不适并伴有不明原因的鼻塞耳的刺刺激症状,则考虑为交感神经型的先兆。
- 5.如不明原因的下肢麻木、无力,步履蹒跚,以及颈部疼痛,排便无力,应考虑脊椎型的可能。

### 自身锻炼法

- 1.回头望月:自然站立,两脚分开与肩同宽,两手叉腰,拇指向前,扭头带动上身向左侧转,两眼随之向上注视,似望月,然后还原,再向右侧转动,两眼向右上方注视。
- 2.拉弓射箭:左腿向前方跨出一步,呈弓步姿势,右手做持弓手势,左手做拉弓手势,头、颈、腰顺势向左侧转,然后回位,以此反复做4次、6次,然后再更换到右侧。
- 3.颈部操:首先应保持颈部中立位姿势。  
中立位:自然站立两眼平视前方,两脚与肩同宽,两手叉腰,拇指向前。  
(1)颈部前屈,然后回到中立位。  
(2)颈部后伸,再回到中立位。  
(3)颈部左侧屈,然后回到中立位。  
(4)颈部右侧屈,再回到中立位。  
以上动作应自然连续缓慢,逐渐加深,反复做5次、10次。建议长期伏案工作者每工作50分钟左右做一次此颈部操,能够很好地起到预防颈椎病的作用。

## 落叶归其根 弃物归其所

# 人民小学开展垃圾分类主题活动

通讯员 姚菁菁 记者 潘燕佳

本报讯 近日,人民小学组织开展了以“秋叶落归根,弃物归其所”为主题的垃圾分类实践活动。

在活动开始前,学生们温习了垃圾分类的相关知识,了解我市实行“两撤两定四分”的垃圾分类方案,并发挥自己的创意,现场制作了

垃圾分类示意图。随后,学生们走进社区、商场、工厂等地,向不同年龄、不同职业的人群分发垃圾分类宣传册等。

学生们还自发组织去社区里捡垃圾,他们一手拿着钳子,一手拎着垃圾袋,在小河边、花坛里、车位旁寻找垃圾。尽管天气炎热,他们仍耐心寻找,一丝不苟地将散落的烟头和细

小的垃圾等捡起,分别投放到相应的垃圾桶里。

此次活动,让学生们深刻认识到,每个人既是垃圾的制造者,也是垃圾的受害者。如果能妥善处理垃圾,那么垃圾就能变废为宝。同时,该校也希望通过此次活动将垃圾分类意识渗透延伸到家庭、个人,号召大家一同参与到垃圾分类活动中来。



## 西洋参炖甲鱼

主料:西洋参15克,甲鱼1只(约500克),料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉各适量。

制法:先将西洋参润透,切成薄片;甲鱼宰杀后,去头、尾、杂肠及爪,姜切片,葱切段。然后将甲鱼、西洋参、料酒、姜、葱同放炖锅内,加水适量,置武火烧沸,再用文

火烧煮45分钟,加入盐、味精、胡椒粉即成。

气虚乏力、口干舌燥之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

谈骨论筋  
本栏目由云山骨伤科门诊部协办