

奋勇‘乒’搏 圆梦名校

市教师进修学校附中一学生被镇海中学提前录取

融媒记者 李梦楚

本报讯 18日,记者从市教师进修学校附属初中了解到,该校九年级学生陈宇翔因乒乓球特长被镇海中学提前录取。

据了解,陈宇翔自小学开始练习乒乓球,展现出惊人天赋。乒乓球训练伴随了他的整个小学生涯,无论寒冬酷暑都没有停止。升入初中后,他没有因为学业紧张放弃乒乓球训练,而是利用课余及假期更加刻苦训练,每晚晚自习后跟随校队训练1个小时,回家后还要继续练习发球。教练丁勇都夸:“陈宇翔总是比别人更加努力刻苦。”

付出终有回报。自2016年起,陈宇翔便开始在省青少年(儿童)乒乓球锦标赛、省中小学生乒乓球冠军赛、省运会乒乓球比赛、省青少年阳光体育乒乓球比赛中崭露头角,单打、双打、团体赛均多次挺进全省前三,在2018年省中小学生乒乓球冠军赛、2019年省青少年阳光体育乒乓球比赛中,均荣获单打冠军。他本人还荣获国家一级运动员称号。

正是因为这优异表现,陈宇翔还未毕业,全省各地的诸多名校便已向他抛出橄榄枝。最终他选择了老牌名校——镇海中学。“孩子刚升入初中时,在书桌上贴了一张小纸条,上面写着‘我

要上镇海中学!三年来,他一直朝着这个方向努力,我们也鼓励他在抓好文化学习的同时不要放弃乒乓球训练。这些年他付出了比同龄人更多的努力和汗水,如今他实现了梦想,我们都为他感到高兴。”陈宇翔妈妈说。

市教师进修学校附属学校校长陈波介绍,乒乓球是该校的特色课程之一,像陈宇翔这样的国家一级运动员,该校共有4名,另外3名学生分别被金一中、柯桥中学等老牌名校提前录取。如今该校几乎每年都会招收乒乓球特长生,在训练场地、训练师资等方面加强保障,促进学生全面而有个性地发展。

市三院专家提醒

良好免疫源于优质睡眠

通讯员 吴能丽

3月21日是“世界睡眠日”,2021年“世界睡眠日”的主题是“良好免疫源于优质睡眠”。

睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和解除疲劳。为唤起全民对睡眠重要性和睡眠质量的关注,国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。2003年,中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

突如其来的新冠肺炎疫情打乱了人们正常作息规律,患睡眠障碍的人逐渐增多。那么,如何拥有高质量睡眠?市民应注意以下几个方面。

1. 每个人都有自己固定的生物钟,大家尽量不要打破,每天按固定时间起床和睡觉。周末和节假日也应该如此。
2. 良好的睡眠环境应尽量保持安静。在睡眠前,大家不要看一些恐怖电影、小说等,不要做剧烈运动,不要去争吵或做一些兴奋的事情。在白天,可以做一些有氧运动,多晒太阳,这样晚上体内褪黑素分泌就会有所增加,有助于睡眠。
3. 如果有睡眠问题,最好不要喝咖啡、红牛之类的饮品。如在睡觉前,大家感到有一点饥饿,可以少量进食,切忌不要暴饮暴食。
4. 有午睡习惯者,在睡眠没有影响时可以进行午睡;但是有睡眠问题者,尽量不要午睡或者午睡控制在半小时以内。另外在睡觉前,尽量不去想一些平时解决不了的事情,这样容易造成失眠。有失眠问题者,也不要过分担忧、焦虑,不然容易引起失眠。对入睡困难者,如果躺在床上半个小时还不能入睡,建议到另一个房间做做放松训练,有助于睡眠。
5. 在睡觉前,尽量不要玩手机,半夜醒来,尽量不去看手机、看时间。

市三院提醒,如果您一周有三天失眠,且持续一个月,建议去专业的医疗机构就诊,不要盲目地服用改善睡眠的药物。



关注森林消防 共建美好家园

18日,市自然资源和规划局联合市应急管理局在金胜山公园开展森林防火宣传活动,通过悬挂横幅、布置展板、分发宣传手册和宣传资料等形式,向参观的市民宣传森林防火的重要性。图为实验幼儿园组织大班幼儿前往公园参观。

融媒记者 陈慧 通讯员 胡晓君 摄

省肿瘤医院团队周三到我市义诊

融媒记者 李梦楚

本报讯 为满足广大群众的就医需求,切实给患者带来医疗福利,3月24日(周三)下午,中国科学院大学附属肿瘤医院(省肿瘤医院)专家团队

将在市中医院门诊大厅开展义诊活动。

此次下沉的专家涵盖胸部肿瘤外科、头颈肿瘤外科、肿瘤内科、胸部肿瘤放疗科、胃外科等各个科室,有省肿瘤医院胸外科主任、主任医师陈奇勋,头

颈外科主任、主任医师郭良,肝胆胰胃内科主任、主任医师应杰儿,胃外科副主任兼病区主任、主任医师徐志远,胸部放疗科副主任兼病区主任、副主任医师徐裕金。届时他们将为市民提供问诊等服务。



定风酒

主料:天冬50克,麦冬、生地、熟地、川芎、牛膝、秦艽、五加皮各25克,桂枝15克,白酒10000毫升,红糖500克,蜂蜜、陈米醋各500毫升,豆腐皮适量。

制法:先将以上中药装入绢袋内,扎紧,备用。然后将10000毫升白酒装入瓷瓶(罐)内,放入蜂蜜、红糖和陈米醋,搅匀,再放入药包,用豆腐皮封口,压上大砖,隔水蒸煮3小时,取出埋土中

7天即成。记住瓷瓶(罐)要大,以免酒沸溢出。

功效:滋养肝肾,补血息风,强筋壮骨。肝肾阴虚所出现的手脚麻木、筋骨疼痛、头重脚轻、下肢软弱无力之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

诚聘编外人员

花街镇人民政府因工作需要,现向社会公开招聘行政执法人员若干名。

要求:男性,永康户籍,高中以上学历(退伍军人优先)。

报名时携带毕业证书、户口本、身份证原件以及相关证件和以上证件复印件各一份,一寸免冠彩照2张。

报名地点:花街镇人民政府党政

综合办。报名时间截至2021年3月31日。

联系人:陈主任
联系电话:89269900
市府网:580710

永康市花街镇人民政府
2021年3月22日

信息我们提供 机会请您把握

永康日报广告中心

0579-87138766

地址:望春东路88号
(永康日报大楼一楼)

公益“心晴”支持热线

13588612320/739320

24小时开通