# 永康二中举办汉字听写大赛
# 一撇一捺弘扬传统文化之美

本报讯（通讯员 王荣利） 日前，为加强‘写对字，写好字’的能力培养，弘扬汉字之美，咏叹中华优秀传统文化之美，永康二中举办了‘璨星杯’汉字听写大赛。

经过初赛、复赛、积分赛和加分赛的激烈角逐，最终6个班脱颖而出，进入决赛。选手们一撇一捺，工整美观，为全场观众带来一场听写盛宴。比赛最后，学生都沉浸在汉字海洋中，行“飞花令”，每班两名学生参加，场面热烈，引得在场观众掌声连连、喝彩不停。

永康二中副校长曹敏华说，汉字从仓颉造字的神话中一路蜿蜒走来，记录着中华文明的成长历程。正如余光中所说：“只要仓颉的灵感不灭，美丽的中文不老，那形象、那磁石一般的向心力当必然长在。”汉字之美，需要每一个书写者去演绎、去创造。

“希望学生们从书写规范汉字做起，不断提高汉字的书写能力，把优秀的汉字文化传承下去，在今后的学习、工作、生活中享受充满魅力的祖国语言文字的自然之美、艺术之美和思想之美。”曹敏华说。

此次活动增强了学生规范书写汉字的意识，新颖的活动形式也吸引大批学生积极参与。

# 永康中学青年教师攀登课堂‘高峰’

本报讯（通讯员 陈金枝） 近日，永康中学英语组开展了‘双减’背景下如何构建高效课堂的教研活动。

第一堂课由王柳娃老师执教。王柳娃用一首轻快的数字歌导入，再由听入读，最后到小组活动输出。这节课思路清晰、环节完整、层次分明，符合学生的认知规律，达到预期效果。

第二堂课由施可依老师执教。在导入阶段，她设计了一个巧妙的语境，让学生在语境中学习单词和句型，引导学生进行深层思考，是一堂重点突出的好课。

课后，指导老师潘联群对两堂课进行点评。她叮嘱青年教师，课堂是学生学习英语的重要场所，一定要尊重学生、尊重课堂，把学习和教育紧紧结合在一起。

此次活动，永康中学不仅探索了高效课堂构建的多元方式，还为学科发展和学生学习提供了样本。

# 人民小学让学生感受音乐课堂魅力

本报讯（通讯员 唐雪逸） 近日，市人民小学开展音乐教研活动，全面了解和把握新课标的实质变化，推动新课标下的音乐教学改革。

马青源老师的《快乐的音乐会》将小动物的音乐会带进音乐课堂，通过合作闯关的方式，让学生自主参与到音乐活动中。这堂课把学生带到一个充满快乐童趣的情景里，让学生感受到了音乐课堂的魅力。

由金思思老师执教的《四季童趣》通过聆听等方式，引导学生用歌声表达、传递四季带来的不同乐趣，使学生感受到乐趣藏在歌词里，也藏在作曲家的音符和音乐记号里。

胡蕊老师《牧场上的家》注重学生识读乐谱等能力，教学过程由易到难，带领学生走进美妙的音乐情境中。

课后，音乐教研员胡伊容提出，要以音乐审美为核心，以兴趣爱好为动力，注重个性发展。老师们还要研读新课标，将新理念、新方法落实到教学中，不断提升教育教学理念，创新音乐课堂教学，努力成为‘美’的传播者。

## 科技畅想 童心飞扬

日前，市人民幼儿园第二届畅想节开幕。本届畅想节以‘科技畅想 童心飞扬’为主题，旨在让孩子在实践中体验科技带来的惊喜，激发他们从小爱科学、学科学、用科学的兴趣和热情。图为老师带领小朋友做‘会跳舞的泡泡’实验。

通讯员 施嘉莉 摄

# 如何应对非自杀性自伤

日前，父母带着15岁的小B走进市第三人民医院心身科门诊就诊。小B的手臂布满伤痕，有的是浅色陈旧疤痕，有的才刚刚结痂。说话的时候，小B丝毫不以为意。面对父母担心的表情，小B更是一脸不耐烦。

医生介绍，这种没有任何自杀意图，却故意伤害自己身体的行为，称为非自杀性自伤。

青少年非自杀性自伤常见的方式包括用美工刀划破自己的手腕、手臂、大腿等。非自杀性自伤行为虽然不以结束生命为目的，但影响了青少年身心健康发展，是自杀的重要风险因素。因此，社会、学校和家庭都应该重视青少年非自杀性自伤行为。

青少年为什么要伤害自己？自伤常见的功能是缓解负面情绪。实施自伤的青少年往往缺乏有效调节自我情绪的方式。

小B回忆说，她划手是因为觉得学习压力很大，父母忙于工作很少关心自己。心情不好或者和父母争吵后，她就会用小刀划手。

青少年自伤是他们表达愤怒、自我惩罚的表现。藏在这些愤怒与惩罚的背后，有孤独、焦虑、恐惧等。

这时候，家长该如何做？家长要先处理好自己的情绪，然后检查孩子的伤口，帮助孩子处理好伤口。家长还需要试探性地询问孩子伤害自己的原因，试着去理解他们经历了什么和正在忍受着什么样的痛苦。在询问的过程中，家长要避免质问和指责，不要去评价孩子，坚定地表达关心，然后寻求专业人员的帮助。

心理治疗是非自杀性自伤的主要治疗方式。早期治疗能帮助青少年更好地应对情绪，对改善预后至关重要。

通讯员 俞丽嫣

公益‘心晴’支持热线
13588612320（739320）
24小时开通

# 种植牙如何维护

种植牙的使用期限和种牙后的维护息息相关。与真牙一样，种植牙术后需要维护与保养，定期检查种植牙的连接部分是否松动，种植牙与天然牙是否出现咬合不协调。如果发现异常，医生可以及时纠正。

种植牙修复完成后，要让种植牙有一个渐进的负重过程。种植牙修复后应尽量避免咬较硬的食物。

种植牙有类似天然牙的牙体与牙周结构，因此，要像爱护真牙一样，早晚刷牙，并且每天使用牙线，保证口腔的清洁环境。进食后，及时使用漱口液或清水漱口。

香烟中的尼古丁不仅影响身体健康，对牙齿组织也不好。吸烟还会使口腔内的牙结石堆积过多，从而破坏种植体与牙槽骨的愈合，容易使种植体感染周围发炎，这对种植牙的使用寿命是有影响的。因此，种植牙术后最好不要吸烟。

（康美诺口腔医院供稿）

爱牙课堂

# 素食人群应该怎么吃

随着人们的健康意识和养生观念增强，素食成了人们健康的选择。素食人群是指以不吃畜肉等动物性食物为饮食方式的人群。完全戒食动物性食品及其产品的为全素人群；不戒食蛋奶类及其相关产品的为蛋奶素人群。

根据统计，我国目前素食人群已超过5000万，其中女性较高。

素食以植物性食物为主，在能量摄入不过量的条件下，大部分素食者的膳食脂肪以不饱和脂肪酸为主，对心脑血管健康而言是有利的。

然而，素食人群有营养素缺乏的风险，膳食中缺乏动物性食物，如果膳食安排不合理，则容易增加维生素B12、n-3多不饱和脂肪酸、铁、锌、蛋白质等营养素摄入不足的风险。

素食人群应提高谷类食物摄入量并多样化。全谷类食物可以更好地提供维生素B1和膳食纤维。大米、面粉、小米、玉米、高粱、杂豆等可以混合食用。这样，食物中的氨基酸之间可以互补，改善氨基酸的组成比例，提高食物蛋白质的营养价值，弥补优质蛋白质的不足。

大豆及其制品是优质植物蛋白质的主要来源，是素食者的重要食物，要安排在一日三餐当中。以普通青年女性为例，每天约需40克大豆及其相当量的大豆制品。此外，素食人群还要特别注意发酵豆制品的摄入，如酱油、腐乳、豆豉、臭豆腐、豆瓣酱的食用，每日5-10克。

素食者要换着花样多吃水果蔬菜，特别是菌菇和藻类。同时，坚果中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E。素食者要适当增加这些食物的供给。

合理选择烹调用油，可以提高膳食脂肪的质量。建议素食人群用菜籽油、大豆油烹炒食物，亚麻籽油、紫苏油和核桃油凉拌。

（市科协供稿）

走近科学
- 市科协主办 -