

冬病冬防‘三九贴’

永康医院‘三九贴’开始预约

俗话说，三九补一冬，来年无病痛。“三九贴”是在中医理论指导下，在“三九”时段选用温热药物制成中药贴敷于人体的特定穴位，通过药物以及经络等的共同作用，可以扶正祛邪、提升人体的阳气、提高机体免疫力，从而达到防治疾病的目的。

中医强调人与自然是和谐统一的整体，在疾病的调治过程中，将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合。

永康医院中医专家提醒：夏养三伏、冬补三九，“三九贴”与“三伏贴”两者呼应配合，均是根据“天人相应”的原理在特定的时令进行穴位贴敷；“三

九贴”可巩固和加强“三伏贴”。因此，一年中夏贴三伏、冬贴三九会事半功倍。有需要的市民请到永康医院针灸推拿科预约咨询。

- 相关链接
- “三九贴”“三九灸”可以防治哪些疾病呢？
1. 呼吸系统疾病：慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等。
 2. 亚健康状态：体虚、畏寒怕冷、免疫力低下等亚健康状态。
 3. 消化系统疾病：慢性胃肠炎、胃肠功能紊乱等。

4. 妇科疾病：月经不调、痛经、慢性盆腔炎等属下焦虚寒者。
5. 风湿骨病：滑关节炎、脊柱炎、肩周炎、颈腰痛等表现为阳虚寒盛者。
- 三九贴时间安排：
- 一九 2022.12.22—12.30
- 二九 2022.12.31—2023.1.8
- 三九 2023.1.9—1.17
- (永康医院供稿)



勤教善研 携手共进 促教育发展

人民小学教育集团山下校区开展学科教研活动

本报讯(通讯员 焦娇) 近日,人民小学教育集团山下校区开展学科教研活动。

数学学科教研课上,教师姚湘容与吕碧瑶同课异构执教《分数的再认识》,卢定执教《平面图形的周长与面积》。课后,人民小学副校长王莉提出,教师应该注重对学生进行语言的引导,在课上给学生搭好梯子,帮助学生表达,更利于学生学习。

语文学科教研中,教师李珊执教《大小多少》,胡雅诗与胡紫嫣执教《慈母情深》。课后,人民小学教务处主任程艳盈进行点评:“低段教学要关注识字,识字从字音开始落实,再到字形,最后进行汉字拓展。高年级语文教学,要从单元整体出发,确定教学内容,再让教师自身的语言魅力创造符合课文的情境,使学生更快更好进入课堂。”

随后,人民小学教育集团党委书记施佩佩总结道:“教师要为自己制定目标,尤其是青年教师应思考在三年、五年、十年要达到怎样的教学水平。管理好班级、学生是教师上好每堂课的关键。作为教师,大家要管理有方法,更要与学生有情感交流。”

“双减”在行动,携手促发展。教师们表示,今后将继续携手共进,不断提升业务能力。

绿色未来 无拘无‘塑’

实验幼儿园减塑环保行动传播绿色发展理念

本报讯(通讯员 俞思嘉) 自12月1日起,实验幼儿园开展了以“绿色未来 无拘无‘塑’”为主题的系列宣传教育活动。

各班通过班级群向家长们发出倡议,请家长们重视环境污染的严重性,争当绿色生态的维护者。12月5日,该园举行“绿色未来 无拘无‘塑’”主题升旗仪式,宣传塑料污染对环境的危害,让减塑理念深入人心,呼吁广大师生在日常生活中减少

使用一次性塑料制品。随后,各班开展以“减塑”为主题的活动。各班班主任借助课件向幼儿讲解废弃塑料制品的危害性,带领幼儿观看乱扔塑料垃圾对自然危害的宣传短片,教育幼儿从小做起,从点滴做起,努力争当“环保小卫士”。

减塑限塑也渗透在日常行动中,家园合作,将环保意识深入幼儿心中。接到“减少使用塑料制品”倡议书的第一时间,幼儿在爸爸妈妈的带

领下,重拾布袋子、重提菜篮子,不乱扔垃圾,做减塑行动的践行者。

通过“绿色未来 无拘无‘塑’”系列宣传教育活动,越来越多师生、家长积极参与传播绿色发展理念、践行绿色环保行动。

实验幼儿园相关负责人表示,环保行动是一场漫长的征途,减少“白色污染”需要大家一起行动,从我做起,从现在做起,小手牵大手,共同保护地球母亲,共建美好家园。

丰富课余生活 提升音乐素养

悠扬的葫芦丝乐声响彻大徐小学

本报讯(通讯员 金萍) 近日,为落实“双减”政策,丰富学生课余生活,提升音乐素养,让每一位孩子都掌握一项课堂乐器演奏技能,大徐小学开展了葫芦丝乐器教学。

该校在没有音乐专职教师的情况下,充分调动教师的积极性,聘请葫

芦丝专业教师对有兴趣的教师进行培训,让教师先学起来,每周开设两节教师社团早课,每次学习后发布任务,然后走进课堂引领学生进行乐器教学。

学生从三年级开始,每周开设一节大课、一节社团课、一节课后服务拓

展课。为了营造更浓厚的氛围,该校又成立家长社团,让家长也参与其中,做孩子的榜样。

晨间,各个教室传来悠扬的葫芦丝乐声。课间,三五成群的学生组成乐队,坐在假山边合奏。葫芦丝乐曲成了大徐小学师生心头熟悉的乐声。



“趣”玩落叶

近日,城西新区中心幼儿园举办了第二届落叶节。此次活动把纷飞的落叶变成一种教育资源,拓展了幼儿的认知,让户外游戏点亮幼儿的快乐童年。图为教师和小朋友们一起制作的落叶帐篷。

通讯员 应敏明 摄

熬夜看球赛 谨防世界杯综合征

连日来,在卡塔尔举办的世界杯足球赛,让球迷们为之疯狂。但对中国球迷来说,要想在第一时间欣赏到世界杯的精彩,熬夜看球似乎不可避免。然而,熬夜看球带来的危害却让身体直呼“吃不消”。最近,“世界杯首日一医院收治20多位球迷”的消息成了热门话题,世界杯综合征也逐渐进入大众视野。

那么,什么是世界杯综合征?如何预防?有关专家进行了解答。

熬夜和情绪激动 易致突发疾病

专家介绍,世界杯综合征并不是一类新的疾病,它主要是指球迷在观看世界杯球赛期间,因加餐、熬夜和情绪波动等导致的胃肠道、心脑血管、呼吸系统以及眼科疾病等突然增多的现象。比如11月22日,阿根廷爆冷后,部分球迷就出现了胸闷气短的症状。

长时间熬夜观看比赛,不注意休息和营养,轻者会产生头昏脑涨、食欲减退、精神萎靡等症状,重者还会导致心慌、恶心、呕吐甚至低血糖休克等高危事件。而且,连续长时间近距离观看比赛,还会出现眼睛充血、干涩、红肿疼痛、视物模糊等眼部症状。

调查统计,七成观看过世界杯的受访者都曾出现过上述部分症状。

如何预防世界杯综合征

专家建议,首先,为防止失眠及发生心脑血管事件,夜间不要喝酒、咖啡、浓茶等刺激性饮品;也不要暴饮暴食;观赛过程中情绪不要过于激动。既往有高血压、糖尿病及冠心病等慢性病患者尤其需要小心,有症状需及时就诊。

其次,看球赛时不要长时间保持一种姿势,要多活动颈部,而且最好不要躺着观看。

另外,看比赛时应与电视屏幕保持不少于1.5米的距离,每隔1小时让眼睛休息一下,戴眼镜的球迷要定时摘下眼镜,让眼睛得到放松;比赛间隙期间,可以做做眼保健操或用热毛巾热敷眼部,这样有利于预防眼睛过度疲劳。有条件的可以选择用投影方式观赛。

熬夜后如何正确补觉

如果熬夜不可避免,如何才能把对睡眠的影响降低到最小?专家介绍,凌晨3点—5点这个时段的睡眠被剥夺,对睡眠的影响特别大。因此,球迷看完球后直接补觉是最好的选择。但很多球迷在观赛后,往往兴奋得睡不着觉,这时可以选择闭目养神。

其次,在熬夜过后的次日进行午休,也是一种不错的选择。但需要注意的是,如果熬夜过后,在白天过度补觉,反而会打破睡眠规律,对身体无益。根据科学计算,可采用“熬夜两小时,白天午睡半小时”的比例进行补觉。

还有不少球迷,可能会在球赛结束后彻夜狂欢,这种行为对身体的伤害更大。专家建议,一周内尽量不要超过两次彻夜不眠的熬夜。

(市科协供稿)

