永康中学12位教师获评市教坛新秀、新苗
青年教师展风采 三尺讲台绽光芒

4月3日，记者从永康中学获悉，在我市第十五届中小学教坛新秀评选活动中，该校有9位教师获评教坛新秀（其中3人将参加金华市教坛新秀评选活动），有3位教师获评教坛新苗，获评人数占全市初中段获评总人数的1/3。

一直以来，永康中学十分重视青年教师的培养，致力于通过青年教师成长论坛等活动促进青年教师成长，培养能上好课、能管学生、能出成绩、能写论文、能主动学习的“五项全能教师”。此次该校青年教师在教坛新秀评选活动中脱颖而出，正是该校“五项全能教师”培养成果的最佳体现。

12位市教坛新秀、新苗风采

青年教师自主学习 交流经验提升能力

俗话说“台上三分钟，台下十年功。”永康中学教师在台上的优异表现，得益于长期的积累。

早在2010年，该校就组织成立了青年教师协会，以团队形式引领青年教师专业成长，造就一支师德高尚、业务精湛的优秀青年教师队伍。多年来，青年教师协会不定期组织开展青年教师成长论坛等活动，帮助青年教师在交流学习中不断成长。

3月8日，该校开展了一场别开生面的青年教师成长论坛活动。活动中，骨干教师结合自身经验，就课题研究的标题拟定等环节与青年教师作细致分享，让原本对撰写课题懵懂的青年教师醍醐灌顶。活动中，永康中学校长胡德方还向青年教师推荐了《学习的科学》一书，号召青年教师向书本学习、向同事学习，不断思考、不断总结，努力成为“五项全能教师”。

青年教师陈苏仙说，“青年是宝藏，青年是黄金”这句话一直萦绕在耳边。她说：“看到骨干教师毫不吝啬地分享宝贵经验，听着他们的讲解，我感受到他们对教育教学的热爱与坚持，也被他们孜孜不倦的探索精神所打动。这些也是青年教师除了业务知识外还应该学习的精神品质。”

据了解，去年4月新课标实行后，永康中学还开展“再学新课标，赋能新课堂”活动，要求青年教师对新课标进行再深读，谈体会、赛比拼，改善课程设计，转变教学方式。

每年，该校还组织青年教师参加三次业务考试，一次是学校自主出卷，一次是全市统考，一次是师生同考。“考试流程完全按照学生考试的模式进行。教师不再是命题者、监考者，而是考生。只有这样，才能让教师站在学生的角度，更好地感受试题难度、命题角度、考察意图等，便于及时调整课堂教学方法，提高课堂教学效率，提高教师业务素养。”胡德方说。

教研活动丰富多彩 互帮互助互促成长

除了这些日常活动外，永康中学的其他教研活动也丰富多彩。如一年一度的校本研讨周活动，该校已坚持举办16年。此项活动除该校教师全员参与外，还邀请省内外专家学者来校指导，促进永康中学教师探索核心素养下的课堂教学策略。

此外，该校还通过五课竞上、五峰学堂、师徒结对、名师工作室等形式，全力培养“五项全能教师”。如新进教师要上亮相课，以便更好地适应永康中学的教学模式；青年教师要上研讨课，通过反复磨课提升专业能力；获评教坛新秀、优质课大赛奖项的骨干教师要上展示课，引领青年教师成长；中年教师要上观摩课，向青年教师传授教学经验。

此次获评教坛新秀的青年教师们感触最深的是磨课活动。“我们参加教坛新秀评选，不仅学校组织骨干教师帮我们磨课，参赛选手也经常组织开展磨课活动。”永康中学青年教师施逸凌说，一堂堂课“磨”下来，青年教师的课堂教学方法提升很快。再过不久，她还要代表永康参加金华市教坛新秀评选活动。

永康中学教师团队互帮互助的氛围，让该校青年教师陈恒瑜也感受很深：“这次是我第三次冲击市教坛新秀这个荣誉。我曾犹豫要不要参赛。同事们在我纠结甚至想放弃时，给我鼓励和指导。这次的参评过程激励我步履不停，不间断地打磨和雕琢自己。”

近些年，永康中学教师的教学水平不断提升，奖项不断更新。2016年以来，该校教师获得永康市一等奖及以上荣誉153人次，获评永康市及以上教坛新秀、优秀班主任、优秀教师43人。该校语文教研组获评浙江省先进教研组，数学教研组获评金华市优秀教研组。

“青年教师是学校持续发展的动力。永康中学将继续以各种教研活动为载体，搭建教师成长平台，促进教师专业成长，培养更多具有永中特质的‘五项全能教师’。”胡德方说。

融媒记者 李梦楚

急救知识进校园 生命守护在身边
人民小学开展应急救护培训活动

本报讯（融媒记者 李梦楚 通讯员 胡文莹）为深入推进平安校园建设，使师生掌握应急救护知识和急救技能，近日，人民小学开展了应急救护培训活动。

省红十字应急救护师、市红十字应急救援队总教官杨敏采取理论讲解等形式，围绕扭伤处理等展开详细介绍，告诉师生如何科学避险，提升师生应对突发事件的能力。

人民小学还邀请市红十字会讲师开展“心肺复苏及AED的使用”急救知识培训。据介绍，在心脏骤停发生后的黄金四分钟，心肺复苏是救命的关键。心肺复苏越早开始，患者存活率越高。讲师一边讲解注意事项，一边演示心肺复苏的标准动作。随后，该校教师也上台进行实操演练。

通过此次培训，人民小学师生增长了应急救护知识，提升了应急救护能力。

不喝酒就出现幻觉 警惕酒精戒断性谵妄
医生劝诫广大群众合理饮酒珍惜生命

“医生，我爸爸戒酒以后总说看到蛇、老鼠或者其他猛兽在房间里爬。这是怎么回事？”小A以为爸爸中邪了，带着爸爸来到市三院就诊。

据了解，小A的爸爸有饮酒史20余年，每天要喝1斤白酒，最近在女儿的督促下开始戒酒。不喝酒两天后，他说看到各种恐怖的动物等，不停拿扫把对空挥舞说是要把蛇赶跑，同时出现手抖、出汗多、心跳快等症状。平时没有精神异常的人，几天不喝酒怎么就出现幻觉了呢？

原来，这在医学上属于酒精所致震颤谵妄，又称酒精戒断性谵妄，多发生在持续大量饮酒10年以上，年龄在30岁以上酒依赖患者。通常在饮酒停止后2到4天，患者出现定向力障碍，伴有幻觉、肢体粗大震颤和自主神经兴奋表现。震颤谵妄在酒精戒断者中的平均发生率为5%，不经治疗死亡率可高达15%~35%。

那么，酒精所致震颤谵妄有什么表现呢？

病人一旦发生震颤谵妄，首先出现意识障碍和不同程度定向力障碍，比如不知道自己身处何处等。患者多有内容丰富、鲜明生动的幻视，如看见蚂蚁等在床上、地上爬。受幻觉的影响，有的患者钻到床底下捉看到的小动物；有的患者使劲抖动衣服，以去掉小虫子；还有的患者看到恐怖的东西东躲西藏，甚至跳墙、跳楼造成骨折或死亡。同时，患者身体也有各种不适，表现为四肢粗大震颤，还可出现植物神经系统功能紊乱症状，如发热、多汗、瞳孔散大等。

有部分患者出现震颤谵妄后不能完全恢复，病程进展至韦尼克脑病或柯萨科夫综合征（约15%）。没有并发症的病例，经及时处理病死率较低。一旦发生并发症，则病死率会明显升高，常死于高热、肺炎或心力衰竭等。

一旦发现以上情况，家属请及时带患者就医，同时保障患者所处环境安静，光线柔和，24小时陪护，防止患者出现冲动行为，监测患者体温、脉搏、呼吸、血压、尿量情况。若发生抽搐，及时用牙垫或压舌板保护舌头，防止舌咬伤等。

在此，医生劝诫广大群众合理饮酒，珍惜生命。

通讯员 俞丽嫣

公益“心晴”支持热线
13588612320（739320）
24小时开通

敬畏生命 医患同行
市一医开展 麻醉周宣传活动

本报讯（通讯员 王纯洁 黄超仁）医患同心同行，讲好麻醉故事。4月1日，市一医麻醉科、疼痛科联合市一医医共体东城分院开展“中国麻醉周”宣传及义诊活动。此次活动旨在让广大人民群众更加了解麻醉、关注麻醉，提高公众对麻醉的认知度。

据悉，今年3月27日-4月2日是第七个中国麻醉周。今年麻醉周主题是“敬畏生命，医患同行——讲好麻醉故事，助力健康中国”。

活动现场，市一医麻醉科主任胡丰登带领团队成员，针对患者关心的无痛分娩等问题进行答疑解惑。本次活动增进了广大群众对麻醉的了解，让麻醉医护人员从幕后走向台前，消除患者对麻醉及有创检查的恐惧，更好地推进舒适化医疗的开展。

医生为群众进行疼痛部位检查