

人民小学教育集团 15 人获评市教坛新秀、新苗 4 人将参加金华市级评比

本报讯(融媒记者 李梦楚) 4月10日,记者从市教育局获悉,我市第十五届中小学教坛新秀评选结果出炉,人民小学教育集团14位教师获评教坛新秀、1位教师获评教坛新苗。其中,陈楚玄、应显顺、徐小凯、王之卉4位教师将代表永康市参加金华市教坛新秀评比。

人民小学语文教师杨颖说:“评选考验我的教学能力,更考验我挑战自我、直面压力的能力。我曾困顿、彷徨,但身后强大的语文教研团队,一直引领我前行。”

人民小学美术教师吕欣怡说,“参评中的每一处细节、每一次呈现,都是人民小学美术教研团队思维的碰撞与理念的契合。在准备参评的过程中,她深刻认识到美术与生活、美术与学生之间的联系。她将继续以传统文化为滋养,以美育人,以文化人。”

人民小学音乐教师金思思说:“教坛新秀是荣誉,也是责任。在前辈们的悉心指导与暖心支持中,我不断成长、蜕变,也激发了职业自信与归属感。她将继续以饱满的热情投身教育事业,提升课堂教学质量,带领学生感知音乐的魅力。”

一次评选、一个荣誉代表不了什么,更重要的是在参评过程中教师的反思与成长。人民小学科学教师张彬彬说,“成为一个学生心目中更优秀的教师,是我永久的追求。我会朝着这个目标继续前行。”

很多人早上习惯喝一杯淡盐水,建议最好别这样做。尤其是患有高血压病的老年人,更不推荐。

这4个饮食习惯纯属给健康找事

早上一杯淡盐水纯属找事

人在夜间睡眠时会消耗水分,早晨血液黏稠度高,血压也不稳定,心脏容易发生意外。此时,喝盐水可能让血压升高,纯属找事。

淡盐水有抑菌和补充电解质的作用。在口腔或咽喉有炎症,或者腹泻等情况才适宜漱口用或饮用。

早晨最好的饮品是温开水,水温约40℃,补水效果更好。

主食吃太少让人没劲

膳食的基础是主食,主食是碳水化合物摄入的主要来源,建议三餐都有主食。但很多人对主食避之不及,这种做法是不科学的。

如果没有主食供能,一方面大脑运作的效率会大大下降,产生头晕等问题;另一方面,主食是能量的主要来源,缺少主食,时间长了之后,人会乏力。

膳食指南建议成人每天应摄入谷、薯、杂豆类250克~400克。

喝粥养胃可能是给胃加负

喝粥有益处,但是大家要注意。

第一,不能餐餐只用粥填饱肚子。有些老年朋友习惯用喝粥代替正常三餐。只喝粥,无法满足人体所需的营养,因为一碗粥的米只有10克~20克。

第二,粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高和降低血糖的速度都很快。一些糖尿病患者,特别是老年糖尿病患者,还是干稀搭配为好。先吃粗粮,再喝点粥,同时搭配富含蛋白质的食物及蔬菜。这样比单纯喝粥更安全。

第三,粥并没有大家想的那么好消化。在进食粥时,往往不会充分咀嚼,所以有些没有熬煮浓稠的粥,喝进去反而成为胃肠道的负担,对胃来说不是减负而是加负。

这也是一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者在晚上喝粥之后,会有不适感的原因。

如果并非整个机体消化吸收能力下降,而是胃部不适,则不应喝太多粥,不要顿顿依靠喝粥来养胃,可选择易消化吸收的食物,并做到细嚼慢咽,这样更有利于身体健康。

腊肉、火腿吃着美味却坏身

很多人喜欢吃腊肉等加工肉制品,觉得非常美味。然而,加工肉制品属于一类致癌物,吃越多对身体危害越大。

加工肉类往往要经过腌渍等处理,常常会产生有害物质。

比如熏鱼等食品在加工时利用烟熏气来熏制,在这个过程中可能产生致癌物质苯并芘。

腌渍肉类在加工过程中会使用亚硝酸盐,而长期大量摄入亚硝酸盐有致癌的风险。

对于火腿等加工肉制品不可经常食用,建议每周不超过一二次,每次不超过25克。

(市科协供稿)

童心向自然 一起趣研学 实验幼儿园开展春日研学活动

本报讯(通讯员 吴俊蓓) 4月7日,实验幼儿园在香樟公园开展户外研学活动,让小朋友们在大自然中探寻春天的奥秘。

活动当天,沐浴着清新的空气,小朋友们寻找春天,体验别样快乐。

小班小朋友用双手趣留春天。小朋友们用材料收集春天,做春之手环等,把春天装进了童年里。

中班小朋友用画笔趣绘春天。小朋友们将观察到的和心中的春天画在风车上,把春天绘在记忆里。

大班小朋友用感官趣探春天。小朋友们兴致盎然地寻找春天的足迹,在颜色配对中发现春天的色彩,在拜访大树中感知生命的成长。

爸爸们还给小朋友们讲故事,《捕捉春天的小鱼》《大象哥和鼠小弟》《创意涂鸦》。小朋友们围着爸爸,听得十分认真(如右图)。



快乐春游的秘密武器是美食。小朋友们还围坐在一起分享美食。爱护环境,人人有责,小朋友们将

环境保护进行到底。在享受美味的同时,他们也不忘将垃圾分类打包扔进垃圾桶。

小切口解决大问题 市中医院关节镜微创治疗腘窝囊肿

近日,市中医院骨科二科在科主任、副主任医师李正文的带领下,开展关节镜下微创腘窝囊肿切除术。

据了解,腘窝囊肿是一种常见膝关节后侧囊性病变。囊肿较小时,大部分患者无明显临床症状。随着囊肿增大,压迫周围血管,患者出现膝关节后侧胀痛等情况。

该患者今年65岁,发现右膝后侧肿胀不适伴伸膝疼痛1年。在家人的陪同下,他来到市中医院骨科门诊就诊,经彩超检查提示右侧腘窝囊肿。

为进一步确定病情,该患者进行核磁共振成像检查。检查提示右膝腘窝囊肿与关节腔相通。

以往对于保守治疗无效的腘窝囊肿,往往采取后路开放性切除术,切口较大,复发率高。

而关节镜下微创腘窝囊肿切除术只需几个不到1厘米的切口,全程有关节镜观察,术中几乎无出血,术后复发率低、恢复快。近年来,关节镜微创技术已广泛应用到关节疾病的治疗中。

李正文组织相关科室对该病例进

行讨论,决定进行关节镜下微创囊肿切除手术。

经过精心的术前准备,关节镜下微创囊肿切除手术顺利完成,术中完整切除了囊肿。患者的膝关节功能恢复良好,术后当天就可以下地活动。

(永康市中医院供稿)



如何用同样预算种更好的种植体 康美诺口腔医院提醒:医生和团队是首要考虑条件

自种植牙集采政策落地以后,网上关于种植牙的说法接踵而来。其实,种植牙整体费用由耗材+医疗服务费组成。一颗种植牙由基台+植体+牙冠这些耗材组成,还有医生医疗服务费用等。

集采,采的是其中的种植体耗材,此前经常出现一颗牙一口价收费。大家并不清楚其中各部分多少钱,集采后价格体系将更加公开透明。患者将享受到减负后的种植牙服务。

择的种植体品牌范围更广。由于种植体为特殊的材料(主要以纯钛为主)制成,对加工工艺要求高。集采虽然会带来部分种植体价格下降,但不可能变成白菜价,甚至免费。

如果预算有限,又想选择种植牙,可以选择集采目录的品牌。如果你对品质有要求,预算足够,那你仍然可以选择集采范围外的种植体品牌。

总体来说,种植牙集采政策扩大了人们选择的范围,让市民用同样的预算种更好的种植体。

在此,康美诺口腔医院医生提醒大家,在关心价格的同时,更应关注的是医生的资历和专业。一个经验丰富的医生团队,会根据患者的具体情况,制定最适合的种植方案。医生和团队的选择是种植牙的首要考虑条件。

(康美诺口腔医院供稿)



走进科学

永康市科学技术协会 特约栏目

