

两校联合开展 互联网+ 音乐教研活动 打造高效的音乐课堂

本报讯(融媒记者 李梦楚 通讯员 朱忻怡) 近日,人民小学与武义县东皋小学联合开展 互联网+ 音乐教研活动。

人民小学园丁校区教师马青源、孙馨芳进行了教学展示。马青源执教四年级下册的《摇篮曲》。他用摇篮的方式让学生体会八六拍摇摆的特点,并通过播放舒伯特、勃拉姆斯的《摇篮

曲》,让学生感受摇篮曲的节拍等音乐要素的特点。最后,他还用三年级上册的《唱给妈妈的摇篮曲》作为拓展,让学生体会母爱,学会感恩。

孙馨芳执教五年级下册的河南民歌《编花篮》。课一开始,她就用河南方言中,激发了学生对河南方言的兴趣。她带领学生用河南方言读歌词,体会特有韵味,并在学唱过程中感受

旋律起伏,在情境中解决一字多音等难点。最后,她还以豫剧欣赏作为拓展,对比不同地域风格歌曲的特点,提升学生对民族音乐的鉴赏能力。

课后,两位教师对教学环节设计进行阐述。东皋小学的教师给予高度评价并提出宝贵意见。两地教师通过取长补短,促进音乐教学水平提升。

警惕抑郁影响 老年人生活质量

随着社会老龄化的加剧,老年人的心理问题越来越突出。有关资料显示,老年人的抑郁情况仅次于青少年,在有躯体疾病的老年群体中,70%-80%都存在抑郁问题。

老年人心情不好是一个隐性的现象。随着年龄增长、职业改变、精力减退和容貌衰老,生活中理想的目标只能部分实现或根本实现不了,老年人易感到失落、绝望、孤单、迷茫,身体和精神上会退行到第二个童年,表现为对子女的无限依恋和对死亡的恐惧,情绪不稳容易激动,失眠早醒常见。

那么,老年人在这个阶段该怎么办?

心理学家埃里克森认为,一个人要经历八个阶段的心理社会演变过程。他发现,心理发展并不止于青春期。他拓展了成年之后生命发展的视角,详细说明了成年人心理发展的三个阶段,一直到65岁进入老年期,这是心理发展的成熟期。这个时期的主要心理任务是自我调整与绝望期的冲突。自我调整是一种接受自我、承认现实的感觉,从外界转向内在的适应过程。如果一个人的自我调整大于绝望感的时候,就能获得智慧的品质,以超然的态度对待生活和死亡。这一点很重要,因为老年人对待死亡的态度会直接影响到下一代信任感和安全感的形成,从而影响下一个生命周期。

埃里克森的心理发展理论向成千上万的老年人敞开了心扉,看到了中老年以后心理发展的可能性,从此心理学再不会忽视老年人。

那么,80岁的人生之歌该怎么来书写?如何能健康地活到100岁呢?健康也就是能自理甚至有所作为地活着,让需要人护理的时间尽量缩短,成为一个幸运的 高龄者。老年人该怎样生活以及怎样来自我调整呢?下面总结出11个秘诀和大家分享:

- 1.坚持步行,保持良好心态,烦躁时深呼吸。
- 2.夏天吹空调时多喝水,吃饭时多咀嚼,身体和大脑就越有活力。
- 3.记忆力衰退不是因为年龄增加,而是长期不用大脑,停止学习会变老。
- 4.不必刻意降低血压值和血糖值,在医师指导下用药,没有必要吃很多药,与其和疾病斗争到底,不如和疾病共生共存。
- 5.去满足自己的欲望(食、衣、性、旅行)而不是极度压抑,懂得转化和升华。
- 6.泡澡10分钟以内,睡不着不要勉强,独处不表示寂寞,而是享受轻松的时间。
- 7.做开心的事有利于提升大脑的活性,不要过度忍耐,而是要学会表达。
- 8.不羡慕虚荣,珍惜拥有的一切,做对别人有益的事,做个良善之人。
- 9.生活规律掌握在自己手上,坦然接受一切,悠闲地活在今天。
- 10.晒太阳会开心,轻松呼吸,天真是老人的特权,痴呆是人生最后阶段神的恩赐。
- 11.性格开朗的人会很受欢迎,车到山前必有路,是让老年人幸福的法宝。

通讯员 成杏华

十八挺膺担重任 青春扬帆启新程 永康二中举办2023届高三成人礼

本报讯(通讯员 朱叶群) 近日,永康二中2023届高三成人礼在启梦广场举行。全体高三师生与家长一起见证了这场青春盛会。家长带着孩子跨过成人栏,走过成人门,开启新的征程,学子们齐唱《我们都是追梦人》,放飞梦想的气球。

永康二中全会书记胡忠兆说,18岁是人生的一个重大转折和新的起点。从现在起,大家将面临许多挑战和选择。每个人都要问问自己:我将做什么?我能做什么?我将成为什么样的人?

学生代表应欣韵发言:18岁,青春正开始;18岁,青春正当时。它是热血和激情熔铸的丰碑,是理想与现实共同谱写的乐章。青春年华,命运自己掌握,自当拼尽全力。

随后,家长给孩子佩戴成人帽,家



成人礼上,学生们欢呼雀跃。

长与孩子互相赠信。戴上成人帽,学生们明白了要承担更多对自己、对家庭、对社会、对国家的责任。一封封手写家书成了成人礼上的惊喜,打开信

封,字里行间透露出孩子对父母的心声,流淌着父母对孩子殷切的期盼。学生们将带着祝福,勇敢踏上征途,全力以赴留下青春最美的印迹。

多管齐下 合力战痘 市中医院为你量身定制诊疗方案

痘痘,医学名称为 痤疮,好发年轻人,俗称 青春痘,其主要发病机制包括油脂分泌增多等。从中医角度来说,肺经风热、脾胃湿热、血瘀痰凝、冲任失调是其发病内因。轻者表现为白头、黑头粉刺,继发感染后会出现红色炎症的丘疹、脓疱,重者可出现结节囊肿,严重影响面容,甚至会导致部分患者有自卑心理,从而而影响学习、工作。

市中医院有完善的中西医结合诊疗方案。根据其发病机制,结合患者的不同表现制定个性化治疗:在口服、外用药物的基础上,粉刺为主的,可以使用果酸活肤加中药膜贴敷治疗;炎症为主的,可以使用红蓝光照射加中

药膜贴敷治疗;囊肿结节型的,可以使用 独角兽 黄金射频微针治疗。

市中医院还有多种中医中药治疗方案可供选择。如肺经风热:黑头或白头粉刺为主,伴红色丘疹、颜面潮红以及皮肤灼热等。枇杷清肺饮加减。

中药调理在治疗痘痘的同时,对减少痘痘的复发也是良方。

经过前期治疗,痘痘控制良好,遗留红色痘印等问题,如果患者有更高的美容要求,还可以使用光电治疗。

市中医院医生特别提醒:日常应保持心情愉快及充足睡眠。多吃新鲜蔬菜水果、豆制品、鱼类等少脂食品,摄取足够的蛋白质、维生素、粗纤维。

忌高脂(纯牛奶建议换成原味酸奶)、高糖、油炸及辛辣刺激食物,少食饮料。重视面部的清洁,宜温和洁面,不宜用油性化妆品及含有粉质的化妆品,以免堵塞毛孔加重病情。要注意防晒,过度的阳光照射会导致油脂分泌更加旺盛,合理选用适当的医学护肤品。

(永康市中医院供稿)



有限空间作业事故救援指南

当作业过程中出现异常情况时,作业人员在还有自主意识的情况下,应采取积极主动的自救措施,可使用隔绝式紧急逃生呼吸器等救援逃生设备,提高自救成功率。如果作业人员自救逃生失败,应根据实际情况采取非进入式救援或进入式救援方式。

非进入式救援 非进入式救援是指救援人员在有限空间外借助相关设备与器材,安全快速地将有限空间内受困人员移出的一种救援方式。非进入式救援是一种相对安全的应急救援方式,但必须同时满足以下2个条件:有限空间内受困人员佩戴全身式安全带,且通过安全绳索与有限空间外的挂点可靠连接;有限空间内受困人员所处位置与有限空间进出口之间通

畅、无障碍物阻挡。

进入式救援 当受困人员未佩戴全身式安全带,也无安全绳与有限空间外部挂点连接,或因受困人员所处位置无法实施非进入式救援时,就需要救援人员进入有限空间实施救援。进入式救援是一种风险很大的救援方式。进入式救援要求救援人员必须采取科学防护措施,确保自身防护安全有效。救援人员应经过专门的有限空间救援培训和演练,能够熟练使用防护用品和救援设备设施,并在确保自身安全的前提下成功施救。

救援注意事项 一旦发生有限空间作业事故,作业现场负责人应及时向本单位报告事故情况,在分析事发有限空间环境危害控制情况等因素的

基础上,判断可否采取自主救援以及采取何种救援方式。

若现场具备自主救援条件,应根据实际情况采取非进入式或进入式救援,并确保救援人员人身安全;若现场不具备自主救援条件,应及时拨打119和120,依靠专业救援力量开展救援工作,决不允许强行施救。

受困人员脱离有限空间后,应迅速转移至安全、空气新鲜处,进行正确、有效的现场救护。

应急安全科普

安全举报电话: 13588606110、676110

永康市应急管理局 永康应急微信公众号

公益“心晴”支持热线

13588612320(739320)

24小时开通