

抵制校园暴力 杜绝校园霸凌

城西小学开展法律知识讲座

9月13日,城西小学法律顾问胡渊源为六年级师生带来了一场以“抵制校园暴力 杜绝校园霸凌”为主题的法律知识讲座。

讲座上,胡渊源以文字、图片、视频穿插结合的方式,列举真实案例,从什么是校园暴力、校园欺凌的危害

及后果、如何正确应对校园欺凌等方面向师生介绍了相关知识。

胡渊源希望学生们从自身做起,加强思想道德修养,增强自我保护意识,既不要做校园欺凌的旁观者,也不要做受害者,更不能做欺凌者,学会善待他人,让自己拥有一个健康、

快乐的童年。

讲座结束后,胡渊源对教师们进行《教师法》普法讲座。她说,教师不仅要教书育人,还要依法执教、依法治教,这对于提高教师的专业素养,保障教育质量,促进学校和谐发展都具有重要意义。 通讯员 李云菲

为汤而生的紫菜

宁可食无菜,不可食无汤。我国民间喜欢做汤,食材五花八门,烹制多种多样,最简便、实惠的莫过于做紫菜汤。

紫菜,乃红藻类海生植物,通常生长在近海和浅海的岩礁上,因其制成干品后呈紫色而得名;又因它薄如纸,别称“纸菜”或“紫菜”、“紫菜”、“紫菜”。

1972年,考古人员在长沙马王堆汉墓发现一件漂亮漆锅,揭开盖子,汤中浮着的藕片清晰可见;2010年,又在陕西咸阳县战国秦墓发掘一件铜鼎,里面盛着狗肉汤。这一素一荤的羹汤,表明古人喜爱喝汤。因为古人奉行“事死如事生”的理念,力图将人间的车马仪仗、笙歌乐舞、美食糕点等搬到墓穴作为陪葬品。

我国食用紫菜的历史,可追溯到南北朝时期。北魏贾思勰在《齐民要术》中,就紫菜的吃法专门写了“膏煎紫菜法”、“苦笋紫菜炆法”、“紫菜炆法”等。唐代孟诜的《食疗本草》写道:“紫菜生南海中,附石。正青色,取而干之则紫色。与孟诜同时代的陈藏器就告诫人们吃紫菜不可过量:“多食令人腹痛发气,吐白沫。饮热醋少许,即消。”

据统计,全世界共有紫菜50多种,中国就有10多种,如圆紫菜、长紫菜、甘紫菜、条斑紫菜、绉紫菜、边紫菜、坛紫菜等,产地分布在福建、浙江、山东、辽宁、江苏、广东等广大沿海区域。

各产地按照紫菜收获季节的不同,习惯将立春前产的称冬紫菜,立春后产的称春紫菜,其他季节产的称梅紫菜。在诸多品种中,有的是以色泽深紫、含在嘴里能溶化取胜;有的是以体长片薄、大小均匀见长;有的则以质嫩体轻、清香味鲜而驰名中外。

市场上供应的加工成品紫菜,有紫菜丝、方片、对折、大圆片、中圆片、小圆片和散装条等。根据紫菜质嫩味鲜、易溶于水的特点,烹调食用以做汤见长。

云南的“五色紫菜汤”,用紫菜配冬菇、玉兰片、豌豆尖和胡萝卜,调以上汤、精盐、鸡精、胡椒粉,淋少许熟油烹制而成,紫、白、黄、绿、红五色兼备,质地鲜嫩,被认为是紫菜汤类中的上品。上海的“紫菜海米汤”,鲜香味醇,制作简单,在菜谱中也颇有盛名。它以紫菜、海米和黄瓜为主要原料。烹调时,先将紫菜和黄瓜分别切成菱形片,待锅内水烧沸后,下入瓜片、海米,放入精盐、酱油,撇去浮沫,再下入紫菜,淋上香油,加点味素即成。

我们通常吃的肉片紫菜汤、紫菜蛋花汤、紫菜虾米榨菜汤、紫菜豆腐汤、紫菜青菜汤等,味道也都不错。不过,紫菜入汤,一般都要先将汤烧沸,下配料或调料,最后一撕入紫菜就立即起锅。有的干脆将汤煮好后,盛入盆中再下紫菜。应该注意的是,不可将紫菜下在其他配料之前,以免丧失紫菜风味和其中的养分。要说明的是,这汤有用荤料配兑的,也有用素料或清水白煮的,喜欢喝浓汁汤的,还可以加入生粉勾芡。

(市科协供稿)

喜迎新力量 共享新征程

人民小学教育集团方岩景区小学始业教育侧记

9月,人民小学教育集团方岩景区小学迎来了一年级新生,更遇见了1000多名来自方岩小学和岩后小学的新伙伴。

为帮助学生们快速适应新学校生活,方岩景区小学教育团队从排队、出操、就餐、放学等方面,高标准、严要求,进行了一系列始业教育训练。

排队之礼:快捷迅速,整齐有序。在教师指挥下,学生们昂首挺胸,目光如炬,一声响亮的“向前看”,充分展现

了新时代小学生的风貌。

出操之礼:恭肃严整,进退自如。在崭新现代的操场上,学生们分年级、分学段,迅速找到自己的点位。这是小小少年的大风采,更是恭肃严整、进退自如的出操之礼。

就餐之礼:井井有条,文明卫生。分饭、盛汤、续菜、放调羹、推餐盘,小助手们经过培训后,正式上岗。学生们安安静静实施“光盘行动”,这

是健康成长、文明卫生的就餐之礼。

放学之礼:依依惜别,动止有理。迅速排队,错峰放学,定点定位,整整齐齐,教师们的一声问候,学生们的一声再见,是动止有理的放学之礼。

在“求真”教育思想的指引下,方岩景区小学的全体师生必将汇聚新力量,开启新征程,从各自的新起点出发,探寻成长路上的美好明天。

通讯员 孟双印

返老还童 的奥秘

徐奶奶今年80岁了,家里人却发现她越活越像小孩子,戏称她“返老还童”,这到底是怎么回事呢?

原来,徐奶奶最近几年总是丢三落四、忘东忘西。家里人觉得老年人记忆力减退是正常的。但是徐奶奶的性格变化越来越大,有时碰到一点小事也会像小孩子一样发脾气。家中买的糖果零食,徐奶奶会突然和孙子争着吃,并把在外面捡回来的垃圾当宝贝,有时甚至怀疑家里人偷了她的钱。家人对徐奶奶发生的一系列变化很是担心,随即带她到市三院检查。原来,徐奶奶并不是真的“返老还童”,而是患了阿尔茨海默病。

大多数人印象里的阿尔茨海默病往往是患者已经发展到痴呆期时的症状,而早期症状经常与正常衰老相混淆,从而被患者自己或家人忽视。

阿尔茨海默病可分为临床前期、轻度认知功能障碍期和痴呆期。世界卫生组织在《2021年世界阿尔茨海默

病报告》中明确阐述了以下痴呆早期的10大预警信号,并强调痴呆不是正常的衰老。

- 1.记忆力衰退。尤其是近事遗忘,很快忘掉刚刚发生的事情。
- 2.不能完成原本熟悉的工作。如司机经常走错路;银行职员数不清钞票;厨师不知如何炒菜等。
- 3.语言表达出现障碍。经常会“词不达意”,甚至以“替代”方式说明简单的词汇,如以“用来写字的东西”代替“笔”等。
- 4.对时间、地点的概念下降。有时候会搞不清年月日、白天或晚上,在自家周围都会感觉有点陌生。
- 5.判断力受损或下降。如借钱给陌生人、胡乱反复买东西等。
- 6.难以合理规划事务。在完成复杂的脑力任务时,可能表现得异常艰难。如在处理每个月的账单上出错,在收支平衡上也会很困难。
- 7.经常错放物品。如水果放在衣

柜里,袜子放在餐桌上。

8.情绪或行为的改变。情绪转变较快,会一下子哭起来或生气骂人,也有可能出现异于平常的行为,如随地吐痰、拿商店中的物品却不给钱等。

9.理解视觉空间信息存在困难。例如,过马路看错红绿灯等。

10.工作或社交活动兴趣降低。变得不爱社交,对原来的爱好失去兴趣,从而退出社交活动。

市三院专家提醒,如果注意到自己或身边的人出现任何一个或多个不同程度的预警症状,请及时到医院的老年病科、神经内科、精神/心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。 通讯员 俞丽娟

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通

企业危险作业管理

危险作业安全管理不到位是引发企业生产安全事故的主要原因之一。企业要切实履行主体责任,严格自查,规范现场安全管理,切实做好危险作业风险防范工作。

有限空间作业

- 1.作业人员对有限空间通风后,站在外面对内部气体进行针对性检测,应至少检测氧气、可燃气体、硫化氢和一氧化碳。
- 2.确认作业条件符合要求后,方可进入。过程中,对作业面气体进行实时监测,并持续通风。
- 3.监护人员要在有限空间外全程持续监护,不得擅自离岗。
- 4.作业人员一旦发现异常现象应立即中断、撤离,严禁盲目施救。

动火作业

- 1.作业人员应充分掌握作业区域和焊件内部安全情况,清理作业区域附近的易燃可燃材料。
- 2.现场应配备灭火器材、警示标志。
- 3.作业结束后,立即扑灭火种,彻底清理现场,并监护一段时间后,确认没有问题再离开。

高处作业

- 1.作业前应确认工作环境,极端天气条件下应减少或停止作业。
- 2.根据作业范围划定警戒区域。
- 3.作业人员应对高处作业相关物品进行管理和固定。
- 4.规范使用安全带,“高挂低用”。
- 5.严禁高处抛物,高处作业点不能遗留可移动物品,并注意现场恢复。

起重吊装作业

- 1.极端天气严禁作业,夜间保障照明。
- 2.作业人员应确保起重吊具处于完好状态,在现场设置警戒线,挂好安全标志。
- 3.严格按照指挥人员的指挥信号进行作业,吊装重物时必须要有绳牵牢,起吊过程保持速度平稳,起吊重物就位前严禁解开吊索具。
- 4.应将其吊索、吊具收回放置于规定的地方,并对其进行检查、维护。

(市应急管理局供稿)

应急安全科普
安全举报电话:
13588606110、676110
永康市应急管理局

走近科学
永康市科学技术协会
特约栏目