

携手未来 共舞青春

永康二中举行第四十五届秋季田径运动会

日前,永康二中教育集团举行第四十五届秋季田径运动会。

该校校长李冰说,本届校运会不仅是对亚运精神的弘扬接续,更是对全校体育工作、学生身体素质,以及师生竞争意识、团队意识、顽强拼搏精神的大检阅。

正式赛事开始前,该校教职工趣味运动率先点燃全场。跳绳项目一马当先,参赛教师们在急促的哨声中,体态轻盈地越过飞旋的绳弧,次第穿梭。赶小猪活动趣味横生,教师们互为搭档,默契地将排球往返运送,激烈的角逐引来师生们欢呼呐喊。最后的4×100接力将全场的气氛推至高潮,教师们团结协作、力争上游,淋漓尽致地诠释着体育精神。

为期一周的运动会圆满结束。这不仅是一场竞技的盛宴,更是一次激发潜能、追求梦想的历程。每名运动员都是坚持和勇气的化身,每一场比赛都是团结和友情的见证。

通讯员 周俊靖



校运动会上的精彩身影

10月26日,市教师进修学校附属初中教育集团前仓学校迎来一年一度的校运动会。运动健儿们活跃在运动场上,成为这个秋天最靓丽的风景,充分展现了青春年少的昂扬斗志。

通讯员 胡露莹 摄

域见美好 共同成长

人民幼儿园教共体开展研讨活动

10月25日,人民幼儿园教育共同体特邀上海幼儿教育名师吴佳瑛来园指导,提升主题背景下的区域活动质量,促进幼儿在个别化活动中的学习与发展。

当日上午,吴佳瑛走进班级,带领教师们观察孩子在区域中的个别化学习,现场分析区域布局的合理性及区域数量、空间面积、材料投放与幼儿的发展关系,并在此基础上,现场指导如何将主题融入区域活动,满足孩子小组、个别化的学习与发展。

下午,吴佳瑛开展了关于幼儿园个别化学习活动中的环境设计与材料投放专题讲座,结合区域中不同类型的案例,引导教师们关注区域活动中的有趣现象。

吴佳瑛还解答了教师们在区域活动组织中遇到的问题。

听完讲座,教师们对区域环境的创设和实施有了更深入、准确的理解。

通讯员 应丽雯

人民小学与校外辅导员

将爱的种子埋进学生心中

日前,人民小学教育集团举行重阳节敬老爱老活动,倡导每个学生拥有一颗感恩的心,争做知礼明礼的好孩子,把尊老、爱老、孝老这一传统美德化成行动。

每年这个时候,人民小学教师都会带着学生们去探望校外辅导员王爷爷,送上水果、牛奶和礼物,献上精彩表演。

王爷爷为学生们展示了自己写的小诗《风筝颂》,以及自己制作的各式各样的风筝。他还讲述了自己与风筝的故事,并给每个学生送上亲手制作的风筝。

据了解,20多年来,王爷爷一直义务教授人民小学学生制作风筝。

此次敬老爱老活动,将爱的种子埋进学生心中,让他们学会感恩,将传统美德融入生命里。

通讯员 林婷婷



从幼有所育到幼有善育

日前,市中医院医共体高新区分院开展0岁-3岁儿童的养育照护活动。现场,在工作人员的精心组织下,家长与孩子互动配合良好,过程流畅,气氛活跃。

据了解,市中医院医共体高新区分院积极响应市政府号召,全力推动婴幼儿照护逐渐从“幼有所育”发展到“幼有善育”,积极推进婴幼儿照护服务高质量发展。

通讯员 蒋仙丹 摄

市中医院冬令进补有膏招

俗话说“冬令进补,来年打虎”。三九补一冬,来年少病痛。冬季时,人体精气藏而不泄,营养物质能被充分吸收、利用和储藏,从而最大限度发挥补药“补虚扶弱、防病治病”作用。

又到一年冬藏时,养生进补选膏方。市中医院10月24日正式开膏,11月1日正式煎膏。有中医专家与省级中医专家一道,为广大群众辨识体质,结合临床表现个性化处方,量身定制,属于你的进补膏方。

市中医院自制膏方10余年来,受到越来越多市民青睐。在精选优质药材的同时,坚持传统制膏工艺,一人一方,一方一锅,结合现代专业设备,全程严格把控质量。

哪些人适合服用膏方调理

- 亚健康状态及慢性病患者。常出现精力不济、容易感冒、失眠健忘、神疲乏力、腰膝酸软、食欲不振、焦虑烦躁、自汗盗汗等症状。
- 病后以及产后的调理。手术后、出血后处于恢复阶段者;产后气血不足、体质虚弱等人群。
- 美容养颜。服用膏方有抗衰老作用,同时适用于内分泌失调女性。

哪些孩子可以吃膏方

一般而言,有以下特征的小儿适宜冬令进补。如体质弱、免疫力差、反复感冒咳嗽或多次罹患支气管炎、肺炎;形瘦面黄、食欲不振、身材矮小;患有哮喘病;患有多汗证、遗尿和生长发育迟缓;患急性病或慢性病后体质虚弱等。

特别提醒:市民一定要选择正规医疗机构中医师开方,根据个人不同体质、临床表现确立不同处方。若不顾实际一味纯补,反而容易妨碍气血,广大市民切不可妄自服用。(市中医院供稿)

企业须知的防触电基本要求

电是我们每天离不开但又不能亲密接触的东西。企业该如何防触电?一起来看看。

- 1.用电应制定独立的施工组织设计,并经企业技术负责人审批,盖企业公章。必须按施工组织设计进行敷设,完成后办理验收手续。
- 2.一切线路敷设必须按技术规程进行,按规范保持安全距离,距离不足时,应采取有效措施进行隔离防护。
- 3.非电工严禁接拆电气线路、插头、插座、电气设备、电灯等。
- 4.根据不同的环境,正确选用相应额定值的安全电压作为供电电压。安全电压必须由双绕组变压器降压获得。
- 5.带电体之间、带电体与地面之间、带电体与其他设施之间、工作人员与带电体之间必须保持足够的安全距离,距离不足时,应采取有效的措施进行隔离防护。
- 6.在有触电危险的处所或容易产生误判断、误操作的地方,以及存在不安全因素的现场,设置醒目的文字或图形标志,提醒人们识别、警惕危险因素。
- 7.采取适当的绝缘防护措施将带电导体封护或隔离起来,使电气设备或线路能正常工作,防止人身触电。
- 8.采用适当的保护接地措施,将电气装置中平时不带电,但可能因绝缘损坏而带上危险的的对地电压的外露导电部分(设备的金属外壳或金属结构)与大地作电气连接,减少触电的危险。

应急安全科普

安全举报电话：
13588606110、676110
永康市应急管理局



中医说

永康市中医院40周年院庆