

教育一线

播种希望 实现梦想
永康二中思政第一课

本报讯(通讯员 丁一倍) 近日,永康二中在启梦广场开讲新学期校长思政第一课,校党委书记胡忠兆、校长李冰、副校长曹敏华、姚波浪、黄杰雄及法治副校长卢江参加。

李冰为全体师生带来了一堂以蓄积能量 飞驰人生 为主题的思政课。他以台词 我没有想赢,只是不想输 开篇,号召学生继续蓄积信念、热爱、拼搏、坚持、自律等力量,在六月绽放光芒,成就梦想,飞驰人生。他寄语学生们播种希望、放飞梦想,用冲刺收获前进的喜悦。

卢江从法律角度分享反诈知识,增强学生们的反诈意识。他希望学生们遵守法律底线,在安全生活的同时,学有所成。

高二(1)班学生卢嘉雯作为学生代表发言。她以 为自己赢一次 为主题,激励同学们奋勇争先。她说:学习是一场持久战,没有捷径可走,要以毅力和耐心,坚定目标,打好基础,让习惯养成结硕果,以坚定信念书写青春华章。

医校联合开展公益宣传活动
你我共同努力 预防肺结核

本报讯(通讯员 朱叶群) 3月24日是第29个 世界防治结核病日。3月23日,前仓学校志愿服务队联合市一医医共体前仓分院开展肺结核预防公益宣传活动。

此次活动以前仓老街为起点。前仓学校的志愿者们穿街走巷,一边给村民发放肺结核宣传单,一边科普结核病的相关知识,重点讲解了如何预防肺结核,倡导大家养成良好的卫生习惯。

此次活动推动了传染病防控工作,号召更多群众参与到 你我共同努力 终结结核流行 活动中来,营造健康文明、和谐友爱的社会环境。

让新时代小雷锋传递温暖
人民小学教育集团举行表彰仪式

本报讯(通讯员 罗馨) 近日,人民小学教育集团举行了 学习雷锋精神,传承榜样力量 新时代小雷锋表彰仪式。仪式揭晓各年级新时代小雷锋名单。

人民小学教育集团负责人希望获得 小雷锋 荣誉称号的学生们,能够珍惜荣誉、再接再厉,影响和带动更多人投身到学雷锋、做雷锋的实践中来。同时,他也希望广大学生能够以他们为榜样,积极参与到学雷锋活动中来,让雷锋精神发扬光大。

优化一日活动 提升保教质量
人民幼儿园教育集团召开专题研讨会

本报讯(通讯员 张妙鸯) 近日,人民幼儿园教育集团召开以 优化一日活动,提升保教质量 为主题的研讨会。

园长李红巧鼓励教师们结合实践经验对问题进行交流讨论。在交流中,教师们更加明确保教要求和质量。

李红巧针对活动中的班级环境氛围等方面,对好的保教质量进行点评,也对保教质量如何提升进行解题。她说:要提升保教质量,需要一支专业的教师队伍,每位教师要树立长期学习的理念,做好自我提升,需要一批用心的教师,关注细节,心中有孩子,在一日生活中培养幼儿独立自主的能力和好的生活习惯,为其一生打下基础,需要一群善于思考、勇于实践的教师,为幼儿的生活、学习、游戏等提供支持的策略,助推其全面发展。

吃过龙头菜 福进家门来



春食野菜是中国人的传统。民间有俗语:吃过龙头菜,福进家门来。那么,龙头菜究竟是什么菜?

外形可爱 营养全面

在植物学上,龙头菜被称为 蕨,是碗蕨科、蕨属,它用孢子体繁殖后代,属于孢子植物(如上图)。它在我国的食用历史可以追溯到2000年前,早在《诗经》中就有提及。

龙头菜刚出土时外形可爱,叶柄顶部的嫩叶卷曲,犹如龙头,或者像握紧的小拳头,故名龙头菜、拳头菜、佛手菜等。陕西省植物研究所专家介绍,龙头菜在我国南北各地均有野生,主要生长在浅山区的阳坡上,稀疏的针叶阔叶混交林中也有。

龙头菜烹制后不仅色泽红润、软嫩清香,而且极富营养,这使它获得了 山菜之王 的美名。龙头菜富含维生素C、维生素E、叶酸等物质,有很好的抗氧化作用,也富含纤维素、钙、铁、锌等人体必需的矿物质,还有蕨甙、甾醇等特有的营养成分。此外,龙头菜的蛋白质含量也高,可提供人体所需的氨基酸,具有清热解毒、降血压、减肥等功效。它的根状茎提取出来的淀粉叫做蕨根粉,也是人们喜爱的美食。

沸水焯烫 排毒去涩

近年来,关于 龙头菜致癌 的说法愈演愈烈。有研究显示,龙头菜可引起多种动物的多部位肿瘤。在日本等国家,龙头菜被发现与人的上消化道癌有密切关系,食用龙头菜可导致食管癌和胃癌的发病率提高。

龙头菜有小毒,主要原因在于它含有的 原蕨苷 属于3类致癌物。不过大家也不用太过担心。专家提醒,原蕨苷 易溶于水,因此食用龙头菜之前一定要用沸水焯烫,再用冷水浸泡,以便排毒去涩。

鲜食腌制 花式吃法

初春的龙头菜,肥润可人、鲜嫩爽滑,一直是人们喜食的野菜。专家强调,采摘龙头菜时,要选择刚出土的嫩芽。只有在叶尖蜷缩成 小拳头 的状态下采摘,龙头菜的口感才最好,一旦叶子展开,就口感粗糙,难以下咽了。

龙头菜的吃法很多,凉拌、炒、烧、煨、焖都可以。用龙头菜烹调的常见菜品有凉拌蕨菜、海米炒蕨菜、蕨菜火腿鸡蛋饼等。

龙头菜虽可鲜食,但较难保鲜,所以市场上常见其腌制品或干品。东北人喜欢把龙头菜腌成咸菜,而湖南人则喜欢把它和腊肉一起翻炒。在日本、韩国等国家,龙头菜除了鲜食之外,还被腌制成爽口的泡菜。

(来源:科普中国 微信公众号)

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目

三岁儿童脱发 元凶 就藏身边 医生提醒 家中养宠物要做好卫生工作

医生,我女儿脱发半年了,一长出来就断,怎么都留不起来,咋办呀?近日,一位妈妈带着3岁的女儿来到市中医医院皮肤科就诊。

皮肤科医生胡晶晶仔细检查了小女孩的头发。小女孩的头顶及头皮双颞部可见红斑和大片白色鳞屑。头发干枯,且较为稀疏,毫无光泽,毛发镜下还可见很多卷曲发、断发、逗号样发这是典型的头癣表现。

为了进一步验证结果,胡晶晶询问孩子妈妈家中是否养宠物。她的妈妈说:家里养了一只猫。孩子和它很

亲密。于是,胡晶晶为小女孩进一步安排了真菌免疫荧光检查和Wood灯检查。真菌镜检提示可见菌丝及孢子,Wood灯下可见亮绿色荧光,均证实真菌的存在。

小女孩断发的真凶找到了,这是一例典型的头癣病例,由真菌感染所致。胡晶晶嘱咐小女孩头发剪短,并为其制定了治疗计划。

经过3个月治疗后,小女孩头癣痊愈,乌黑茂密的头发又长回来了。

延伸阅读

科普小课堂

头癣由皮肤癣菌感染头皮及毛发引起,是儿童最常见的浅部真菌感染性疾病。我国常见头癣病原真菌主要

为紫色毛癣菌、断发毛细癣菌、铁锈色小孢子菌等。根据病原菌和临床表现的不同,可以分为白癣、脓癣、黑点癣和黄癣。

温馨提示

近年来,由于人民生活水平的提高、生活习惯的改变,猫、犬等宠物广泛与人类密切接触,导致亲动物性真菌如犬小孢子菌引起的头癣和体癣逐年增加。小孢子菌属引起的感染可以产生明显的炎症反应包括红斑、水疱、肿胀等,也可以引起断发等。若出现类似症状,建议及时就医,早期治疗。

对于家中豢养宠物的人群,一定要注意宠物及居家的卫生,发现问题及时处理,减少感染机会。

(市中医院供稿)

中医说

永康市中医院医共体