

教育一线

研途进学 寻访江南风骨

永康二中教育集团开启研学之旅

本报讯(通讯员 张陈芳) 读万卷书,行万里路。日前,永康二中教育集团学生兵分两路,前往研学目的地 临海、绍兴,开展研学活动。

高三和高一学生来到临海,他们一起 登长城做好汉 攀登198级好汉坡,体会 一览众山小 之感。近观敌台、烽火台,让学生更好地了解民族英雄戚继光艰难的抗战历史。行走在紫阳街,仿佛走进一个历

史的角落。逛一逛朱自清纪念馆、中国人民银行旧址、剪纸博物馆等,尝一尝海苔饼、梅花糕、乌饭麻糍,学生们充分享受舌尖上的美味。

趣游东湖,缓步走过荣兴堂、湖心亭、骆临海祠,既可欣赏到江南古典园林的曼妙婉约,又能感受小城的岁月静好。

高二学生则 跟着课本 走进绍兴。绍兴这座看似温柔的水乡城市,内里却隐潜着热血涌动、浩气充溢的精气神。学生们徒步古纤道,踏过无数先辈曾走过的路,见证历史。

研途进学,翩翩少年行。该校负责人表示,此次研学活动让学生以集体生活的形式,去开阔眼界、增长见识,这种形象而又生动的课堂,更是该校生活学习的生动延伸,是学校践行 五育 的重要标志。

瘦人为何也会有脂肪肝

肥胖可以引起代谢综合征,最终导致肝脏的脂肪变(医学术语,指细胞浆内甘油三酯的蓄积)。但瘦人并不是脂肪肝的绝缘体,医学中还有一个名词叫作 瘦人脂肪肝。瘦人也会得脂肪肝到底是什么原因呢?一般情况下,得脂肪肝的瘦人可以分为两种:一种是假瘦,一种是真瘦。今天我们就来详细聊聊 瘦人脂肪肝。

假瘦子 发病原因和肥胖人群一样

很多运动量极少的人,用体重、身体质量指数(BMI)来评估胖瘦的时候,往往体重是达标的。但用腹围、腰臀比来评估时,这类人群却是严重超标,即所谓的 腹型肥胖。

腹型肥胖的人,关键是运动量不足导致四肢肌肉容量减低,内脏、腹腔和腹壁里面的脂肪含量超标。这种 假瘦子 的脂肪肝发病原因与肥胖人群是完全一致的。

脂肪的沉积对整个人来说,就是肥胖状态。在整个人肥胖的过程中,肝脏也是肥胖的。因此,对脂肪肝病人而言,肝脏增大就好像是肥胖的人整体胖成了一个圆球,是脂肪在肝细胞内过度填充造成的。

肝脏增大的具体原因是肝细胞体积的增大。肝脏脂肪的沉积使得肝细胞里充盈了非常多的脂肪,就好像我们平时吃的肥肉。这些肥肉,如果在肝细胞里越长越多,会影响肝细胞内正常成分的功能,进而出现脂肪性肝炎症状。

过度减肥也易造成脂肪肝

有些人会纳闷,自己经常减肥控制身材,为什么也会得脂肪肝?

这类 真瘦子 常常通过一些减肥措施稳定自己的体重。殊不知,对于 真瘦 的人,他们患脂肪肝的真正原因反而是过度减肥。

人把动物脂肪吃到肚子里后,它会在肝脏里合成人的脂肪,然后再和白蛋白结合,合成脂蛋白,运出肝脏,到全身各处。这些被运输到人体各处的脂肪,就储存在人的皮下或者内脏里,变成了我们通常所说的 肥肉。

如果一个人减肥减得太快,吃的碳水化合物太少,或者饿的时间太长,那么从消化道吸收的脂肪就非常少。这时候,储存在人体内的脂肪就又会运回到肝脏去,在肝脏里变成甘油和脂肪酸,之后又会被运出肝脏,作为能源物质供人体所用。

设想一下,总是在同一个地方进行脂肪的代谢,肝脏细胞就免不了 忙中出错,不能完全代谢这些大量进入肝脏的脂肪,从而使得脂肪在肝脏细胞里面不断堆积,形成脂肪肝。

还有一种情况,人在饥饿状态下,从食物中摄入的蛋白也会变得非常少,那么,由于缺乏原料,肝脏中的白蛋白产量也就越来越低。那些进入肝脏的脂肪,没有形成脂蛋白的条件,最终这些脂肪无法被运出肝细胞,只能在肝脏里沉积,形成脂肪肝。

综上所述,节食减肥要有度,不吃碳水化合物,不吃蛋白质,这样的过度减肥往往也会造成 瘦人脂肪肝。

(来源:科普中国 微信公众号)

永康二中校友信息征集启事:

为继承和弘扬学校优良传统,畅通校友与母校、校友与校友之间联络的渠道,凝聚校友力量,展示校友成就,激励广大学子奋发进取,即日起,永康二中诚挚地向您发出 回家 的邀请,期盼您的积极响应与热情参与。

请各位校友用微信扫描右方的二维码,填写录入校友信息。对于您的信息,学校郑重承诺严格保密,仅作为校友信息收集。

同时,为记录名校风采,传承老永中精神,抒发二中情怀,该校拟推出校友专刊,现公开征稿,具体事项

说明如下:

征稿对象: 在永康二中工作过的领导、教师及历届校友。

征稿内容: 1.追忆自己工作、学习、成长经历的文章,1500字左右。

2.校友简介(300字左右)。

3.手机号及工作单位。

4.生活照(电子稿)1张。

投稿方式: 请发送至邮箱: 15673343@qq.com

联系人: 章老师 13758998123



扫一扫,填写录入校友信息

走向自然 遇见春天

日前,人民小学教育集团的学生们开启了2024年春日研学之旅。学生们用心寻觅春天,感受春天的美好。

通讯员 刘莹雪 摄



减少近视发生 守护光明未来

市实验幼儿园开展护眼系列活动

本报讯(通讯员 叶莺莺) 日前,市实验幼儿园邀请了永康康利眼科医院医生何婵娟和市疾控中心卫生科原主任陈寿江为教师作近视防控专题讲座。

听完讲座后,各年级组教师通过绘本、图片、视频等形式向幼儿们

讲解近视的形成过程及危害,引导幼儿从小养成良好的用眼习惯。后勤团队也精心烹制一道道 护眼 美食,将护眼食材融入到幼儿的一日餐点中。

在班主任的动员下,各班家长积极参与 爱眼护眼小打卡 活动,在家

陪伴孩子一起制作护眼美食、做眼保健操等,督促幼儿减少使用电子产品,帮助孩子一起养成健康科学用眼的好习惯。

活动的开展提高了幼儿爱眼护眼意识,培养幼儿养成良好的用眼习惯,真正让幼儿爱眼护眼,从小做起。

勤耕不辍 精业笃行

城西小学开展青年教师的班主任培训工作

本报讯(通讯员 王李伟) 日前,城西小学开展以 勤耕不辍 精业笃行 为主题的青年教师的班主任工作培训,由经验丰富的班主任分版块分享他们的带班经验。

教师陈美玲分享卫生管理方面的经验。她坚持明确每名学生的具体责任;教师姚海蓉认为,了解学生是教育工作的基础,通过 知己知彼,百战百胜 的策略,深入了解每名学生的特点和需求;教师方浙远分享了

朗读指导和晨读管理的经验,在晨读时间安排学生轮流领读,其他学生跟读,以此来提高学生的语感和表达能力;教师徐妙琴作为一名资深数学教师,教学工作游刃有余,提前一周备好课,重在抓学生基础,培养学生的好习惯;教师姚雅晴分享了课堂纪律和就餐管理经验;教师李云菲不仅分享了如何利用晨读积少成多的策略,还展现了怎样化身课代表发布作业,成为教师得力助手的能力;教师

兰荣丽带来了朗读经验分享,讲解朗读的要点,提供改善的方法;教师徐巧军从思维的不同方式出发,分享以整体性的思维去规划班主任工作、以版块的形式去细化每个版块、以分阶段的方式去推进工作的开展,以理性结合感性的思维去看待教学。

培训结束后,该校校长方杰锋说,本次活动积极响应市教育局 大调研大讨论大解题 的号召,希望青年班主任教师扬长避短,再创辉煌。

走近科学

永康市科学技术协会 特约栏目

