

教育一线

春启新程逐梦行 法治护航筑未来 永康二中教育集团南苑中学举行开学典礼

本报讯(通讯员 戚荷雨)日前,永康二中教育集团南苑中学全体师生齐聚操场,隆重举行2024学年第二学期开学典礼暨百名校长同上思政第一课、开学法治第一课活动。

副校长麻成广以“承五金精神,启未来新程”为主题,结合永康五金产业波澜壮阔的发展历程,激励全体师生传承“四千精神”,走遍千山万水,说尽千言万语,想尽千方百计,吃尽千辛万苦。他深入挖掘五金人奋斗故事背后坚韧不拔、团结协作的精神内核,鼓励学生们在学习中勇于创新、敢于实践,将个人成长与家乡发展、国家繁荣紧密相连,争做有理想、有担当的新时代青年。

高三胡立勋同学分享了学习心得与奋斗故事,传递青春正能量。他用自己的亲身经历激励学弟学妹们珍惜时间、努力拼搏,为梦想全力以赴。

法治副校长陈杰以“法治与青春同行”为主题,围绕法治意识的重要性展开宣讲。他强调,法治是社会文明的基石,青少年要树立法治意识,尊重法律、遵守规则,学会用法律保护自己。他结合校园欺凌、网络暴力等现实案例,警示同学们远离违法犯罪行为,同时提醒大家警惕网络不良信息,绝不可触碰法律红线。

副校长王飞虎颁发各类奖项,表彰先进。表彰是对过去一学期优秀集体和个人的高度肯定,更是对全体师生的激励,激励大家以这些优秀榜样为标杆,奋勇争先,在新的学期里创造更加优异的成绩。

另外,南苑中学邀请徐跃斌老师到校为高三学子开展“决战高考、激情追梦”励志演讲会。演讲不仅是精神上的鼓舞,更是行动上的指引,帮助学生树立信心、调整心态、明确目标,更为他们提供了实际的建议和支持,让他们能够在最后的冲刺阶段保持最佳状态,以更加积极、坚定的姿态迎接高考,为实现自己的梦想而奋斗。

添福迎新 欢声笑语 市人民幼儿园开展开学系列活动

本报讯(通讯员 吕文婷 杜雨菲)近日,市人民幼儿园开展了丰富多彩的开学系列活动。

市人民幼儿园教育集团召开了2024学年第二学期开学工作会议。园长李红巧以“在工作中成长在担当中生辉”为题上思政第一课,激励教职工以积极的精神风貌投入到工作和学习中。副书记方俏就上级安全会议有关精神进行传达。副园长赵

景娃进行了师德师风培训。

孩子们,你们知道自己的家乡吗?我的家乡在永康。李红巧通过了解永康五金、感受五金精神为孩子们上思政第一课。在讲述匠人故事和观看视频中,孩子们更深刻地体会到守正创新、脚踏实地等五金精神的内涵。随后,孩子们观赏了永康五金产品:锡壶、门锁、保温杯、电动工具等,它们美观、实用、高科

技。孩子们边看边讨论,气氛十分活跃。

同时,老师为孩子们准备了红纸、毛笔、砚台等材料。孩子们在红纸上挥毫泼墨,共绘百福图,一笔一画都是祝福。

活动伊始,孩子们拍照打卡、抽盲盒、舞龙讨彩头,欢声笑语洋溢在幼儿园的每个角落,让孩子在元气满满中开启新学期。

七分饱除了助减肥 也是抗衰老的秘诀

俗话说,每逢佳节胖三斤。春节期间的大吃大喝,让“节日肥”成了不少人的苦恼。正月快结束了,想必很多人把体重管理也提上了日程。

人体能量的来源主要是碳水化合物,我们把这称为“热量”;维生素、矿物质等就叫“营养”;蛋白质、脂肪这些,不但可以提供能量,也是细胞组成部分,所以既是营养又是热量。在保证营养的前提下,控制热量摄入,学术上称为“卡路里限制”。知晓这些,我们就能科学、合理地管控体重。

饭吃七分饱的科学依据找到了。为什么这么说呢?近日,中国科学院院士、厦门大学教授林圣彩团队的两篇同时发表在《自然》杂志上的文章揭开了冰山一角。

他们采用热灭活手段排除了蛋白质的作用,再从卡路里限制小鼠的血清出发,经过代谢组学鉴定和之后的逐个排查,最终找到了卡路里限制的模拟物——石胆酸,并在线虫、果蝇和小鼠中分别验证了石胆酸延缓衰老、延长寿命的作用。

这就找到了“饭吃七分饱”的科学依据,而这里的“七分饱”,说的便是受到衰老研究领域广泛认可的一种延长寿命、延缓衰老的方法,也就是上文提到的卡路里限制。具体我们可以理解为在不造成营养缺乏的基础上,将食物的摄入量减少到原先的70%左右的饮食方式。

卡路里限制的强大之处在于,它是目前为止唯一一种在所有被研究过的实验动物——包括线虫、果蝇、小鼠和灵长类中,都能观察到的抗衰老方法。

近年来,科研人员在人群的回溯性与实验性研究中,也观察到了卡路里限制能改善肥胖、胰岛素抵抗、肌肉退化和血脂异常等症状,并且不影响受试者的生活质量。

石胆酸真正可食用还待临床验证。然而,尽管卡路里限制有如此广泛的益处,但这种长期饮食控制方法在人群中是难以推广的,尤其是在真正需要延长寿命的老年人群中,限制饮食还可能造成他们的营养不良和肌肉萎缩。

因此,探究卡路里限制在抗衰老上的“好”的一面,也就是它延缓衰老的具体机制,并在此基础上模拟卡路里限制,最终让人们不用控制饮食,便能达到延年益寿的效果,就是科学家

追求的目标。

目前,已有大量能够模拟卡路里限制的“药物”,如二甲双胍、白藜芦醇和雷帕霉素等,它们的共同特征都是靶向卡路里限制下游的关键作用蛋白以及通路,以此达到抗衰老的目的。

但机体在真实的卡路里限制中发生了什么改变,这些改变产生了什么信号,又如何传导到上述通路并发挥抗衰老的作用,尚未得到完整的解释。

林圣彩院士团队的研究解析了石胆酸抗衰老的具体机制,这一发现补充了机体感知卡路里限制引起的代谢信号并发挥延缓衰老作用的空白。

接下来就是,作为新的可食用长寿“药物”,石胆酸需要进行进一步的临床验证;解析石胆酸延长寿命机制原理,为开发新的长寿药物提供靶点。

说起来可能对“吃货”不太友好,其实那些永葆青春健康的秘密,归根结底就是热量限制。它是目前为止最有效也最容易实现的延缓衰老的方法。最后要提醒大家,虽然石胆酸能够模拟卡路里限制,但不要轻易去买石胆酸来食用,毕竟从原创发现到临床用药(确定用于人身上的剂型、剂量)还有较长的路要走。

(来源:科普中国 微信公众号 作者:任声权)

市中医院 “春季生长贴” 开贴啦

一年之计在于春,春季是万物复苏生长的季节,被誉为最有生命力的季节。中医认为,人与自然是一个相互联系的有机整体,春季人体新陈代谢旺盛,血液循环加快,生长激素分泌增多,正是儿童生长发育最快的季节。世界卫生组织也证实,孩子的生长发育在春季(3-5月)最快,平均长高1.37厘米,是秋天长高量的2.25倍。

生长发育的速度越快,对营养物质的需求也就更为迫切,但不少家长都有孩子胃口差、不爱吃饭的困扰。

市中医院每年都会推出“生长贴+特色小儿助长推拿”,得到了孩子和家长们的认可。小儿推拿与生长贴贴敷通过特定的穴位按摩和手法操作,激发小儿脏腑的活力,改善脾胃功能,促进肌肉和骨骼营养吸收,从而达到加倍增高目的。

什么是春季生长贴

生长贴是传统中医外治法的创新运用,顺应春季小儿生长发育特点结合中医理论,将特制的中药(补肾健脾)贴敷于特定的穴位,通过穴位刺激达到疏通经络和运行气血的作用,可以起到助睡眠、理脾胃、强筋骨、补肝肾,调节自身脏腑气血,增强身体机能与免疫力的作用,给骨骼和肌肉的生长提供助力,达到强体助高的目的,是经大量临床实践证明疗效良好的绿色安全疗法。

- 生长贴优势**
- 优势一: 小儿肌肤娇嫩,皮肤容易吸收药物,局部贴敷更易疏通经络,直达脏腑,强身健体。
 - 优势二: 生长贴运用中医传统外治法,操作简单方便,治疗无痛苦,易于接受,可以弥补汤、丸剂煎煮服用之不便。
 - 优势三: 生长贴根据儿童脾胃特点、睡眠、遗传等因素,辨证与辨体质相结合。

- 生长贴适用人群**
- 2-14岁,有以下情况的儿童:
 - 身高增长缓慢或身高低于同龄平均身高者;
 - 体重偏轻,食欲不佳、厌食、疳积、营养不佳等;
 - 体质较差,经常生病,易患呼吸道及消化道疾病者;
 - 睡眠欠佳、易惊醒、入睡困难者;
 - 中医辨证为肾气不足者(表现为手脚怕冷,体质差,尿频、遗尿,头发稀少等)。

生长贴贴敷时间

2月25日至5月1日 8:00-17:00
每周一次,连续6次一疗程(根据情况而定是否需要第二疗程)。

贴敷地点:门诊楼4楼针灸推拿科。

预约咨询电话:0579-83831070。

助长推拿预约事项:助长推拿将于3月1日开始至5月1日结束,可预约。

通讯员 程迅

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目

中医说

永康市中医院医共体