

教育一线

以赛促教展风采 深耕课堂育新人 我市高中政治教学评审活动在南苑中学举行

本报讯 (通讯员 吕晴雯) 日前，永康市2025年高中政治教学评审活动在永康二中教育集团南苑中学举行。6位优秀青年教师同台竞技，围绕《人民代表大会制度‘我国的根本政治制度’》这一框展开激烈的教学角逐，共同呈现了一场兼具思想深度与教学智慧的课堂盛宴。

教师们围绕主题，精心备课，可圈可点。永康二中教师曹雪兰以“从网暴之痛——到法治之光”为总议题，与同学们共探制度“密码”，让同

学们感受人民代表大会制度的独特魅力。

南苑中学教师聂冬以地震救援为切入点，生动诠释了人民代表大会制度下集中力量办大事的显著优势，激发了学生的制度自信与爱国情怀。

永康一中教师陈奎通过个别国家山火救援的案例，带领同学们感受我国人民代表大会制度的优势。

永康二中教师李寅倩、吕烨楠分别从民生实事项目的实施和全球热点能源问题，让同学们对人民代表大

会制度有了更贴切的理解。

永康外国语学校教师应悦以三张老人的照片串联整个课堂，带领同学们把目光投向社会养老问题。

本次评审不仅是一次教学能力的比拼，更是一场教育理念的碰撞与交流。南苑中学作为承办单位，精心组织筹备，为全市政治教师搭建了观摩学习、互鉴共进的平台。本次评审全方位展现出我市政治教师队伍的专业风采，为推动思政课真正做到“入脑入心”开拓了新思路。

春之邀·家园融·共成长 市人民幼儿园召开家委会会议

本报讯 (通讯员 曹晨翻) 日前，市人民幼儿园召开了以“春之邀·家园融·共成长”为主题的第六届第三次园级家委会会议。

会议伊始，家委会成员体验了名为“绳”笔马良的合作游戏。游戏后，家长们分享了参与游戏的感受，明白孩子的教育需要家园双方心往一处想，劲往一处使。

随后，园长李红巧聚焦“生活教

育”，通过生活环节、生活环境和生活项目活动的介绍和分享，向家长们展现幼儿园最大限度深挖生活的教育契机、最大程度发挥生活教育的一面。她表示，幼儿园将继续通过“生活教育”，培养“会生活、懂生活、乐生活”的孩子。

同时，幼儿园将充分利用周边资源和家长资源，丰富教育内容，为孩子们提供更广阔的学习空间。会上，

李红巧还详细阐述了本学期的重点工作计划，旨在通过家园共育，为孩子们营造更安全的成长环境，提供更科学的教育指导。

此次家委会会议不仅加强了家园之间的沟通与合作，也为幼儿园未来的发展指明了方向。相信在家园共同努力下，孩子们将在充满爱与关怀的环境中茁壮成长，迎接更加美好的未来。

无影灯下的 “风火轮”竞速 卵巢囊肿蒂扭转 妇科巧手定“乾坤”

2025年春节档电影《哪吒之魔童闹海》以突破百亿的票房震撼影坛，影片中“我命由我不由天”不仅是神话，更是现实的行动指南。近日，在市中医院的手术室里，一场现实版的“逆天改命”正在上演。我们终将明白无论是哪吒的火尖枪，还是无影灯下的手术刀，皆为守护生命的利器。

凌晨5时30分，19岁的小游(化名)因持续下腹痛伴恶心呕吐被120救护车送至市中医院急诊室。妇产科医师陈雪媛询问病史，结合腹部CT确诊卵巢肿瘤、输卵管蒂扭转，予复位+卵巢肿瘤剥除术，成功保留卵巢功能。

此类病例并非个例，从青春期少女到妊娠期孕妇，卵巢蒂扭转是威胁女性健康的“隐形杀手”。所以女性出现突发性下腹痛需高度警惕，及时就医，避免卵巢功能丧失等严重后果。

卵巢蒂扭转是因卵巢囊肿或肿瘤导致卵巢重心偏移，在体位突变(如剧烈运动、翻身)时发生的急症。

这些人群需注意

- 1.儿童及青少年 卵巢囊肿在青春期前即可发生，剧烈运动(如跳绳、跑步)是常见诱因。5岁至16岁患者屡见报道，部分因延误就诊或是误诊导致卵巢坏死。
- 2.妊娠期女性 孕期子宫增大挤压卵巢，囊肿更易扭转。妊娠合并卵巢囊肿蒂扭转风险较非孕期增加4-8倍，尤以孕8-15周多见。
- 3.活动性囊肿患者 囊肿直径≥4cm，蒂较长者风险更高，畸胎瘤等实质性肿瘤更易引发扭转。

典型症状与诊断要点

- 1.突发性下腹剧痛 单侧持续性绞痛，体位变化后加重，可能伴阵发性疼痛加剧。
- 2.恶心呕吐 约70%患者出现胃肠道反应，易误诊为胃肠炎。
- 3.腹部肿块 体检可触及压痛性包块，超声显示卵巢血流信号减弱或消失。

应对策略 分秒必争保功能

卵巢蒂扭转属于妇科急症，黄金救治时间窗为发病后6-24小时。需根据患者年龄、生育需求及扭转程度综合制定诊疗方案。

- 1.手术复位+囊肿剥除 若卵巢未完全坏死，优先复位蒂部剥除囊肿，保留卵巢功能。
- 2.附件切除术 若扭转时间过长(超过24小时)，卵巢缺血坏死，则需切除患侧附件以防感染或肺栓塞。
- 3.微创技术应用 腹腔镜手术创伤小、恢复快，适合于儿童及妊娠期患者，但需要结合子宫大小调整操作方式。

预防与健康管理建议

- 1.定期体检 女性(包括儿童)应每年进行盆腔超声检查，尤其有囊肿病史者。
- 2.孕前干预 备孕女性若发现手术指征的囊肿，建议孕前切除。妊娠期囊肿需在孕中期择期手术。
- 3.生活方式调整 避免剧烈运动或突然体位改变，月经期减少体力劳动、保持情绪稳定。

通讯员 陈雪媛



中医说

永康市中医院医共体

“爆暖”后寒潮又“去而复返” 有点措“身”不及 这份穿衣法则请查收

最近几天，全国多地经历了一次天气“爆暖”，南方一些地区甚至炎热如夏，刚准备脱掉厚衣服，寒潮又来“敲门”。

为啥春天的气温忽高忽低，像玩过山车？一会儿冷得要命，一会儿又热得要死，我们又该如何应对？

春季的气温为什么像个顽皮的孩子

春季是冬季向夏季的过渡季节，冷空气势力虽逐渐减弱，但仍会不时南下。当较强冷空气来袭时，会使气温迅速下降。

随着太阳直射点北移，来自低纬度的暖湿气流势力不断增强，向北推进。暖湿气流与冷空气相遇，二者势力相当，就会形成锋面。在锋面附近，天气变化复杂，气温波动明显。

春季，西风带大气环流形势处于调整转换阶段，中高纬度大气环流可能由高压控制转为低压系统影响，或者相反。当高压脊控制时，天气晴朗，太阳辐射强，气温升高；而当低压槽或冷涡移来时，气温则会下降。

副热带高压在春季逐渐北抬，其边缘的暖湿气流向北输送，可使我国中东部地区气温升高。但副热带高压的位置和强度并不稳定，当它退缩或减弱时，暖湿气流减弱，气温可能随之

下降。

春季太阳直射点逐渐向北移动，地面接收到的太阳辐射逐渐增多，白天气温升高。但由于太阳高度角仍未达到夏季的最大值，地面获得的热量有限，且不同地区接收太阳辐射的角度和时长差异较大，导致气温变化复杂。

陆地和海洋的比热容不同，陆地升温快、降温也快，海洋升温慢、降温也慢。春季陆地和海洋受热状况不同，在海陆交界处或不同下垫面区域，容易形成温度梯度，促使空气流动和天气系统变化，导致气温波动。

春季植被尚未完全茂盛，通过光合作用对大气的调节作用较弱，大气中的能量分布不够均匀，难以有效缓冲气温的变化，使得气温更容易出现较大波动。

除了以上原因，在全球气候变化的大背景下，气候系统的不稳定性增加，极端天气事件频发，气温与平均温度的偏离程度增大，使得春季气温的波动可能更加明显。人类活动排放的温室气体、土地利用变化等，会改变大气的成分和性质，影响大气环流和热量平衡，增加了春季气温变化的复杂性和不确定性。

“剥洋葱”式穿衣法

面对忽冷忽热的春季气温，我们该如何穿衣服呢？有一种穿衣方法，叫“剥洋葱”式穿衣法——就像剥洋葱一样，将衣服分层穿着。这种穿衣方式可以根据不同的气温和环境，方便地增减衣物，使身体始终保持舒适的状态，避免因气温变化而着凉或过

热。具体方法如下：

早晨出门气温较低，可以三层衣物都穿上，保证身体温暖；中午气温升高，可脱掉外层外套甚至中层衣物；傍晚气温下降，再把脱掉的衣服穿上，有效应对一天中气温的大幅波动。

每层“洋葱皮”选什么衣服也是有技巧的

内层：选择柔软、透气、吸汗的材质，如棉质或竹纤维的贴身衣物。这类材质能快速吸收皮肤表面的汗液，保持皮肤干爽，即使在气温升高、身体出汗时，也能让身体感觉舒适，防止因汗水浸湿衣物而着凉。

中层：选用保暖性较好的衣物，如薄毛衣、抓绒衣等。这些衣物在气温较低时能提供良好的保暖效果，而当气温上升需要减少衣物时，又可以很方便地脱掉，且不会影响整体的穿着效果。

外层：搭配一件防风、防水的外套，如风衣、夹克或薄棉衣等。春季天气多变，可能会有风雨，外层的防风防水外套能有效阻挡冷风和雨水，保护身体不受外界环境的影响。在阳光明媚、气温较高时，可以将外套解开或脱掉，只穿内层和中层衣物。

除了洋葱式穿衣法，在穿着基本衣物的基础上，根据需要添加围巾、帽子、手套、披肩等配饰。天气较冷时，戴上厚围巾、毛线帽和手套，能有效减少热量散失；气温稍高时，可以选择轻薄的丝巾或披肩，既能起到一定的装饰作用，又能在早晚温差大时保暖。

(来源：“科普中国”微信公众号 作者 王元红)

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目

