

红色特型演员走进实验学校

寄语学生好好学习 赠送学校书法作品

记者 章芳敏

孩子们,我来看你们啦!你们是祖国未来的希望,要珍惜现在的幸福时光,好好学习!近日,毛主席回韶山的场景在实验学校重现,学生们激动之余也对红军长征精神有了更深的领悟。

当天,毛泽东、周恩来、朱德以及任弼时这四位伟人的扮演者一起走进实验学校,与学生们亲切握手并送去祝福和期望,同时向该校赠送《好好学习,天天向上》等书法作品。学生们也为几位演员佩戴红领巾表示敬意。

长征是人类历史上的伟大奇迹:红军在1934-1936年的两年多里,共经过11个省,翻越18座大山,跨过24条大河,走过草地、翻过雪山,行程约二万五千里。长征中孕育了伟大的长征精神,树立了信仰必胜、正义必胜的精神信念。长征精神是中国革命和中华民族伟大复兴的宝贵精神财富。

今年正值红军长征胜利80周年,为纪念这一重大革命历史事件,重温红军长征艰苦卓越的光荣历史,缅怀革命先辈的光辉足迹,大力弘扬长征精神,10月,有关部门联合发起了“重



走长征路,健康万里行 全国系列纪念联谊活动,追寻红色记忆,铸造民族之魂,在红军途经各省、市、县开展一系列红色文化纪念活动。本次活动旨在纪念革命先烈、慰问老红军老战士,教育广大青少年、普及爱国主义教育,并学习红军的艰苦奋斗、一往无前、不怕牺牲、团结互助、前赴后继的革命精神优良传统。实验学校就借此机会邀请红色特型演员进校为学生加油鼓劲。

该校学生胡志雨说:我是第一次和演员面对面交流,而且还是伟大领袖毛主席的扮演者,我感到很荣幸。学校开展这次活动也很有意义,让我们对长征精神有了更深的理解,今后要好好学习、天天向上!

我曾经和家人一起去参观了遵义会议的会址,今天又见到了扮演四

位伟人的特型演员,他们激励我们奋发图强,将来做个对社会有用的人。从现在起,我要更加努力学习。学生项泽宇也激动地告诉记者,好好学习,天天向上,的教诲将时刻铭记在心。

据悉,实验学校从一年级开始安排国学经典诵读的教材,贯穿到六年级,至今已形成一套完整的体系。其中,该校董蒙养正的课题还曾获省基础教育一等奖。显然,此次活动也是该校董蒙养正教育的组成部分。

实验学校校长童伟民说,开展这次活动既是让学生近距离感受伟人风范,珍惜时光好好学习,也是为了纪念红军长征胜利80周年,通过红色教育引领德育工作,让校园充满红色文化氛围,让学生更好地接受爱国教育。

多部门联合打击非法行医见成效

通讯员 李明

近日,市公安局象珠派出所民警巡查过程中,发现在象珠镇一家牙科诊所内,执业人成某某正在给一名女性病人进行牙科治疗。据了解,成某某不具备独立开诊所资质,属于非法行医。

随后,市卫生和计划生育局执法

人员迅速赶到现场进行调查取证。这是市卫计局今年与公安部门联合查处的第十起非法行医案。

从2014年我市建立打击非法行医综合治理联合机制以来,各部门紧密配合,反应快速,打击有力。2014年以来,我市联合打击了16起非法行医案,其中2起正在立案侦查外,其余均已移送检察机关提起公诉。

联合机制的建立有力提升打击非法行医的威慑力,对规范医疗市场,保障人民群众就医安全具有重要意义。



省青少年跆拳道赛 永四中学生夺冠

通讯员 夏品丽

11月27日,喜讯传来:永康四中七(2)班学生应泽川在刚刚结束的2016年第三届浙江省青少年跆拳道决赛中,以11:1的成绩荣获54公斤

级冠军。

据悉,应泽川学习跆拳道仅一年半,他的天赋、在跆拳道学习上的努力和在比赛中的果敢让他一鸣惊人。当被问到为什么能够取得这样的好成绩时,他说:上一次参加比赛

被别的选手“虐”了,这次我很认真地学习,出手快,看准时机,争取“虐”回来!

兴趣是最好的老师,相信果敢的他能够在自己感兴趣的这条路上越走越远。



远离颈椎病 其实很简单

通讯员 董洁梅

得了颈椎病,症状会很明显,主要有以下八大信号:一是总是脖子发僵、发硬、酸胀、疼痛;二是颈部活动受限,仰头、低头、左右转头、左右偏头范围变小,不能达到尽头;三是头晕目眩、耳鸣、恶心呕吐、眼睛发干发涩;四是失眠多梦、记忆力下降;五是手臂无力、手指发麻、反复落枕;六是背部沉重感、肌肉僵硬、皮肤感觉减退;七是有时走路无力,大小便不好;八是有的会心律不齐,出现类似心绞痛症状。

近日,云山骨伤科门诊部负责人吕锋在接受笔者采访时着重讲解了颈椎病的预防。他说,爱护脊柱有三道防线,分别是预防、保健和治疗。

第一道防线是预防,方法主要有以下几种:

- 1、正确坐姿:保持正常的坐姿,双肩后展,脊柱正直,两足着地。
- 2、活动颈部:每一两个小时左右就转动一次颈椎,动作要轻柔缓慢,每次尽量转到最大限度。
- 3、抬头远望:避免过长时间伏案或低头,多抬头远望可以消除疲劳。
- 4、睡眠方式:睡眠选择合适的枕头,最好软硬适中,和肩同高,颈部能垫实且头部略微后仰。
- 5、防潮防湿:风寒潮湿会导致血管收缩,血流减慢,影响正常代谢,因此要注意保暖防寒。
- 6、避免损伤:不要猛抬重物,回头时要柔缓,紧急刹车越少越好。

7、积极锻炼:尤其是背肌锻炼,用毛巾紧贴后颈部,双手拉,头颈则向后用力,互相抵抗5次。

如果预防措施失败,颈椎就会出现問題。轻一点的是腰肌劳损,患者常常肩颈疼、头痛头晕、手臂无力、手指麻木、腰背疼痛等,以至于无法坚持工作,在家休息也辗转反侧,欲哭无泪。这时候要守住第二道防线,采取一定的保健措施。

最伤不起的是出现颈椎病变。当颈椎曲度病态的变直或扭曲,椎体间隙受挤压而变小,椎间盘受挤压而膨出,椎体骨质增生,会刺激神经,最终诱发眩晕,持续性头痛,肌肉萎缩,手臂麻木,颈腰部活动范围缩小,下肢无力或疼痛,走路不稳。这时一定要及时就医,必要时需治疗。

也许你现在还处于颈腰肌劳损阶段,赶紧保健还来得及,若置之不理,就会逐渐伤及颈椎,最终导致颈椎病的发生。

