

油川小学首届校园诗词大赛开幕

全校600余名师生参加车轮赛争当诗词王

□记者 陈慧

随着央视《中国诗词大会》热播,我市各中小学迅速掀起诗词背诵的热潮。20日,油川第一小学迎来首届“传诵诗词 吟诵经典”校园诗词大赛。大赛启动仪式现场,全校师生齐聚操场,用古诗词新唱、舞蹈等形式诠释古诗词魅力。



启动仪式观看表演

当日上午偶尔小雨,油川小学12个班600多名学生整齐有序地坐在操场板凳上,聆听校长致辞,观看启动仪式古诗词表演(见上图)。

油川小学副校长卢莲香别出心裁用诗歌形式致辞,她用一首现编诗歌为师生加油助威。她说,古诗词是中

国传统文化的综合体现,希望“赛场师生云集 谱写吟诵新篇”。

致辞后共有5个节目,全部围绕古诗词主题:古词新唱《春晓》,用歌声传递春的温暖和喜悦;串烧《唐诗联唱》,回味唐代诗人喜怒哀乐;舞蹈《昭君出塞》,重现塞外风光与出塞场景

……

现场一位看表演的母亲徐女士说,她一早骑电瓶车过来本来帮孩子送衣服,看到他在台上的精彩表现感到非常欣慰,觉得诗词比赛能让学生领略中华文化的博大精深,丰富学生课余生活,挺不错的。

诗词大赛氛围浓郁

虽说是首次举办诗词大赛,但油川小学的比赛设置和规则已经成熟出炉,校园内诗词文化浓郁。

在油川小学操场入口,墙绘诗词以自然、四季、气候、家园为素材,赞美春季新抽的嫩叶,夏季调皮的雨点,秋季梦幻的色彩,冬季飞舞的飘雪……在校内,100首唐宋明清古诗词早

在开学初就已经贴在操场的墙壁上,按朝代和诗人划分,规律明显,便于学生寻找和充分记忆(见右图)。

当天参加启动仪式时,有些班级甚至在入场散场时就齐声背起古诗词,吟诵古诗词俨然成为他们学习和生活的一种方式。



各个年级蓄势待发

启动仪式结束后,油川小学即将进入诗词背诵和班级和个人车轮淘汰赛阶段。大队辅导员卢华老师告诉记者,现在6个年级的12个班已经蓄势待发,等大赛来临时大干一场。

记者来到该校一(2)班时,语文老师田灵鸽透露,班里用的教材是《小学生必备古诗词80首》,很多学生已经可以背前60首左右,其中有的还能背将近80首,主要是早自修前和下午回

家后背诵。

学生在背诵过程中也找到了自己的喜好。学生施哲浩说,自己非常喜欢《游子吟》中“慈母手中线”这类诗句,情感丰富且富有爱心。学生杨紫嫣说自己喜欢背比较长的诗词,背得酣畅淋漓,非常有成就感。而王钰恺则喜欢默背,感受诗词带来的感动和快乐。诗词正影响着油小学子,而油小学子也因此热爱上了诗词生活。

低头超过20分钟韧带出力维持姿势 颈部容易酸痛不适

“低头族”颈椎伤不起

□通讯员 童洁梅

世界上最遥远的距离莫过于我们坐在一起,你却在玩手机。现如今科技高速发展,生活方式逐渐多元化,再加上互联网的使用不断普及,促使了青年人不断加入“低头族”的队伍中。

“低头族”含义是指如今在地铁、公交车里那些个个都作“低头看屏幕”状,有的看手机,有的掏出平板电脑或笔记本电脑上网、玩游戏、看视频,每个人都想通过盯住屏幕的方式,把零碎的时间填满的上班族。他们的视线和智能手机相互交感直至难分难离。

据报道,欧洲脊柱协会声明中称,一个人的头部重约5Kg,当前倾看手机等电子设备时,通常呈60度角,那么这时由于物理杠杆作用以及重力作

用,一个人颈部肌肉就承受25kg以上的重量。

“如果长时间保持这一姿势,那么就会出现颈部不舒服、疼痛、僵硬以及头痛等症状甚至损伤,即“短信脖”,长此以往,这些症状会加重,造成颈椎病等远期损害。”欧洲脊柱协会相关专家强调,要密切关注这种前倾动作带来的影响,因为已经开始影响年轻一代。

当今中国,手机或者电子手持终端设备造成的颈部危害,已经成为年轻人中非常普遍的问题。云山骨伤科门诊部医生吕锋认为,头部处于低头位看手机或电脑时,颈部后侧肌肉为了维持低头位的姿势,处于紧张状态,低头越低,肌肉受到牵拉力量越大。

如果低头时间不长,不超过20分钟,主要靠肌肉力量就行了 如果时间

较长,肌肉出现疲劳,无力维持低头姿势,就会让韧带出更多的力维持姿势,时间再长,颈部就会出现酸痛。如果仍然维持在低头位,人体就会募集肩部、背部其他肌肉收缩协助颈部肌肉,再继续维持的话,肩背部甚至腰背部都会出现牵制、板滞、酸痛的感觉。

长久如此会有怎样的症状和后果呢?根据程度,颈椎病人会相应出现颈部疼痛、僵硬、活动受限、颈肩部及以上肢疼痛麻木,严重者四肢麻木、无力,甚至不同程度的瘫痪状态。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

老中医谈食疗

玉竹猪心

主料 玉竹50g,猪心500g
调料 姜、葱、精盐、白糖、味精、香油

制法 玉竹洗净,切成节,用水稍润,煎熬两次,收取药液约1500毫升。将猪心剖开,洗净血水,与药液、生姜、葱、花椒同置锅内,在文火上煮到六成熟,捞出稍凉,将猪心放在卤汁锅内,用文火煮熟捞起,揩净浮沫。在锅内加卤汁适量,放入食盐、白糖、味精和香油,加热成浓汁,将其均匀地涂在猪心里外即成。

心律不齐、睡眠不足之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

我市召开卫生乡镇台账资料整理培训会

梳理台账资料 创建卫生乡镇

□记者 李梦楚

20日下午,市爱卫办组织召开卫生乡镇台账资料整理培训会。各镇、镇建成区中小学校、镇属卫生院、镇属综合执法大队及市场监管所的相关工作人员参加会议。

卫生乡镇创建是保障城乡居民共享发展成果,促进农村和城市和谐共进的一项重点工作。截至目前,我市11个建制镇已全部成功创建金华市卫生镇,实现金华市卫生镇全覆盖,其中6个镇2017年正努力争创省级、国家级卫生镇。

台账资料是创建省级、国家级卫生镇的重要组成部分,也是检验各镇或单位对此项工作在领导重视、计划部署、实施措施及工作成效等方面的第一手资料,其编撰、收集、整理、立卷及归档工作质量直接影响创建成果。

会上,市爱卫办工作人员结合省级、国家级卫生镇标准,围绕爱国卫生组织管理、健康促进与教育、病媒生物防制、疾病预防控制等具体内容展开详细讲解,并就镇政府、卫生院、学校、行政村创建所需申报材料及台账资料作出解读。

市卫计局副局长、市创建卫生乡镇组副组长舒和强强调,与会人员须对照标准、理清思路,做好创卫资料整理和编撰工作,做到数据准确、逻辑合理、条目规范、资料完整,为按时保质保量完成创建任务打下良好基础。

加强科普宣传
提高科学素养

科教视窗

市科协 市社科联 主办