

诗词嘉年华 快乐游园会

市实验学校举办诗词大会暨庆六一活动

记者 李梦楚

1日上午,实验学校小学部的学生们过了一个特别的六一儿童节。这次六一有别以往,该校以“童心谱华章,诗情满实验”为主题,开展了诗词大会开幕式和诗词游园会两大活动。

开幕式伊始,该校学生唱响了古诗《明日歌》,校长童伟民更是在现场书写书法“童心谱华章,诗情满实验”(见图),点燃会场气氛;《西游记》动画片片尾曲《白龙马蹄朝西》响起,穿着西游记角色服装的学生们一上台就吸引了大家的目光;而伴随着悠扬的古典音乐响起,12名女生身着古式服装、手拿团扇悠悠向前,颇有十二金钗的架势;还有诗经《鹿鸣·木瓜》、歌舞《盛世华章》,摇头晃脑的低年级小朋友和慷慨激昂的高年级小朋友各出奇招,精彩演出博得场下观众阵阵喝彩。

紧接着,又迎来了诗词游园会。小学生们似乎被开幕式的热烈气氛所感染,跃跃欲试,等不及要到各个班级过关斩将。据了解,实验学校小学



部共有24个班,每个班都准备了趣味诗词游戏,如低年级准备了“观灯吟诗”“剪窗花”以诗会友“唐诗荟萃”等游戏,高年级游戏难度升级,学生要闯过“七步填诗”“古典诗词我来秀”“名著中的歇后语”“墨香诗韵”等游戏才能获得奖品。有的教室门口排起了长队,学生们沉浸在古诗词的世界里,不亦乐乎(见图)。

采访中记者发现,除了参加开幕式表演的学生,其他学生也有很多穿上了传统服饰。拿着亲手制作的香

包,六(1)班学生王豪艺说:穿着民国服饰参加诗词大会,体会更深刻。我们平时很少有机会亲身体验中国传统文化,今天每个班都准备了趣味诗词游戏,我们可以一边玩一边学习,享受欢乐童年。

童伟民表示,六一是孩子们的节日,为了让孩子们度过快乐而又有意义的一天,该校举办诗词大会,让孩子们在庆六一活动中了解、学习中国传统文化,让他们度过一个不一样的六一儿童节。

不良生活方式是慢病诱因

导致慢病的因素有哪些?

1、不合理膳食与不平衡营养。高脂肪、高胆固醇、低膳食纤维饮食是多种慢病的危险因素。食物中长期缺乏微量元素和维生素C是食管癌和胃癌的危险因素。腌制和烟熏食物过多摄取可导致多种肿瘤,如肝癌、膀胱癌等。膳食高盐、低钾、低钙是高血压发病的重要原因。膳食高盐也是心血管发病的重要原因。

2、超重、肥胖。肥胖是高血压发病的危险因素,同时也是冠心病和卒中中独立发病的危险因素。

3、体力活动减少。缺少体力劳动人群患高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病率高于经常锻炼人群。有规律的体育锻炼对于健康有许多好处。

4、吸烟、酗酒。吸烟会导致肺癌、膀胱癌、口腔癌、胰腺癌、胃癌等多种恶性肿瘤,长期酗酒和脂肪肝、肝硬化、肝癌、咽喉癌等恶性肿瘤有关。

5、社会心理因素。社会、家庭生活引起的精神紧张、人际关系不协调、挫折等导致的长期消极情绪会引发抑郁症,也是癌症、心血管疾病发病的重要心理因素。

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

微笑性抑郁:微笑的脸抑郁的心

通讯员 童爱群

前几天,一位朋友向我咨询她的女儿是不是有精神问题,需不需要看心理医生。

据了解,她的女儿是移动公司业务员,平时工作时面对顾客的咨询,总是报以最阳光积极的状态。最近半年,她的女儿经常说感到乏力、失眠、食欲不振、体重下降,下班回家后常躺在床上,不愿外出,家人认为可能工作压力大、上班劳累,并未引起重视。直到两天前无意中发现女儿写给家人的遗书,才深感问题的严重性。

听了朋友的描述,我初步判断她的女儿有可能患上了抑郁症,建议到市三院或其他精神专科医院就诊。朋

友觉得难以理解,说女儿性格外向、开朗大方,平时工作中也总是面带微笑,怎么会患抑郁症呢?

抑郁和微笑,表面看好像相差甚远,但实际上,这类患者尽管内心深处感到极度痛苦、压抑,外表却若无其事,而且面带微笑。这种微笑不是发自内心的真实感受,而是出于应对社交、工作,碍于面子而违心的强颜欢笑。医学上称之为“微笑性抑郁”,是抑郁症的一种。

大家也许听说过,好莱坞喜剧男星罗宾威廉姆斯是自杀去世的。很多人想不到,这位为观众带来无尽欢乐的喜剧大师竟然长期患有抑郁症。事实上,很多著名的喜剧演员都曾经被抑郁症所困扰。

这类患者表面看起来开朗、乐观、阳光,是大家的开心果,然而,当他们转身时,却要独自承受哀痛。职场中,压抑自己情绪的情况很常见,尤其是服务行业。有些人总希望把最好、最光鲜的一面展示出来,有压力时也

不愿示弱于人,强压着自己的愤怒、悲伤,面带微笑,可是时间久了,委屈和不满不断地累积,一旦爆发,就可能患上心理疾病。

微笑性抑郁多发生在学识高、事业有成的成功人士身上。患者的微笑常会迷惑周围人,以致很多家属在他们出现异常或自杀行为时,都感到难以置信。

我国心理协会曾经公布调查数据,职场抑郁症患病率高达2.2%至4.8%。也就是说,每50个人的团队中就有1至2名抑郁症患者。因此,压力不能靠隐藏,而需要释放。职场人遇到压力时,可以利用爱好、运动来释放,或者与家人交流抒怀、外出度假,找到自处的方式,不要长期一味地伪装自己。

患微笑性抑郁,主要以抗抑郁药作为治疗基础,心理治疗是辅助治疗手段,它必须在服用抗抑郁药的基础上进行,切莫认为通过心理开导,做好思想工作就可以康复。

“永康精神卫生”
微信公众号
市第三人民医院

健康之窗
2017(45)
市疾控中心 主办
市健康教育所
敬请关注永康市卫计局 健康永康 微信公众号

老中医谈食疗

何首乌煮鸡蛋

主料:何首乌50克,鸡蛋2个。

制法:何首乌、鸡蛋加水同煮,蛋熟剥去壳再煮片刻即成。

用法:吃蛋饮汤,每日1次。佐餐食用。

血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发、白带过多、血虚便秘者可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

永康光大医疗美容医院LOGO标识有奖征集

一、标识(Logo)征集要求:1、主题突出,内涵丰富。2、设计形式简洁、创意新颖、易于传播,富有视觉感染力和冲击力。3、应征作品应为原创、未发表过的作品。一旦发现作品侵权,将取消其参评资格,并承担一切法律责任。

二、征集对象和时间:1、本次征集活动面向全社会。2、征集时间:2017年6月2日-7月15日。

三、投稿要求:1、图形标识和字体设计稿,应附立体、彩色等效果图,提供标准用色和专用字体等设计稿,应附有对图形标识和字体的创意文字说明,以及设计图样的理念说明。2、作品只接受以电子稿形式提交,分辨率不低于300dpi, JPG或TIF格式,同时提供设计原稿文档, AI或CDR格式。3、稿件请发送至邮

箱:408109990@qq.com,联系电话:13758992295。作品须附作者真实姓名、联系方式等相关信息。4、经采用设计方案的应征者必须响应征集方要求,对最终作品进行相应的完善修改。

四、评选方法和奖励设置:1、征集结束后,经光大员工评选等相关程序后,确认并正式发布标识(Logo)。2、对标识(Logo)征集活动采用的设计方案进行奖励人民币2000元。3、采用设计方案的知识产权归光大医疗美容医院所有。光大医疗美容医院有权对作品进行任何形式的使用、开发、修改、授权、许可和保护活动。

本次活动的解释权归光大医疗美容医院所有。