

创我市该项目历史最好成绩

永康一中男篮勇夺金华市中学生篮球联赛亚军

通讯员 徐中美

20日至23日,在金华市第十二届中学生篮球联赛中,永康一中男子篮球队顽强拼搏,发挥出色,荣获亚军,创我市在该项目比赛中历史最好成绩。

此次金华市联赛高中男篮共有8支队伍参赛。永康一中男篮代表永康赛区出征,先后迎战东阳职技校、浦江中学、兰溪三中、江南中学。

尽管对手均为金华区域各市县赛区的冠军强队,但永康一中男篮队员不畏强手,士气高昂,进攻积极,防守严密,以四战四捷的骄人战绩昂然挺进决赛,并取得第二名的好成绩,实现了该项目成绩的历史性突破。

值得一提的是,因指挥得当、指导有方,永康一中男子篮球队主教练朱鹏还荣获了金华市优秀教练员称号。



城西小学家校携手凸显管理实效

25日,城西小学开展了一系列具有本校特色的家校合作活动,以期充分整合学校教育、家庭教育资源,指导学生家长树立正确的家庭教育观念,学习与掌握科学的家庭教育知识和有效的教育方法。

活动前期,该校对全校37个班级共1700名学生的家长进行问卷调查,结果显示:81.3%的孩子在完成作业时存在拖拉和需要家长陪同;90.1%的孩子玩手机;60.7%的孩子出现过厌学情绪;61%的孩子会感到毫无理由的郁闷。

为此,城西小学及时开展了《基于核心素养下的家校合作转化问题学生的探究》的研究。研究过程中举行了教师、家长共读育儿书籍,共写教育日志等一系列活动。

该校提出的低段年级亲子共读课程,家长与孩子共处、共学,形成了良好、开放、多样的家庭学习氛围,与孩子共享成长的乐趣;在校图书馆,学校向全校家长招募志愿者,服务和引导学生阅读。

家校携手,凸显管理实效。在每一个读书日,都可以在学校门口看到家长平安志愿者的身影,志愿者们在校门口协助保安、值班教师管理好校园大门外的车辆停放,维持好包干区域交通秩序,制止家长进入警示线,防止社会闲散人员进入校园,共同为城西小学的孩子保驾护航。

除此之外,该校专门设立了食堂监督小组、膳食委员会,让家长参与食材验收、食堂卫生抽查,并邀请学生家长进行“体验式就餐”,以充分了解食堂菜品质量。

艺术节是城西小学一年一度的盛会,在这场盛会里,家长也是浓墨重彩的一笔。有些家长走进课堂,与孩子们分享自己对艺术作品的感受;有些家长把自己擅长的石头画、针织、麦秆扇等教给孩子们;有些家长参与优秀作品评选。本学期举办的第七届晨曦师生美术作品展,500多件学生的手工作品、立体彩陶、布贴画、石头画、纸造型和钉子画无不凝聚着家长的心血。

家庭是社会的基本细胞,是人生的第一所学校。城西小学将进一步加强家校沟通,促进家校合作,为学生成长成才创造更好的育人环境。

(城西小学供稿)



老中医柳忠谈食疗

珍珠灵芝粥

主料 珍珠粉2克 灵芝8克,糯米150克 盐2克。

制法 先将灵芝洗净切片,糯米淘洗干净。再将灵芝、糯米同放入锅内武火烧沸,改用中火煲1小时,放入盐、珍珠粉即成。

神思恍惚、失眠多梦、心慌不安之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

永康卫校加强中层干部队伍建设

近日,永康卫校召开中层干部述职汇报会,旨在进一步加强学校中层干部队伍建设,提升中层的履职意识和管理能力,增强中层战斗力。

各科室主任、副主任结合任职以来对本部门的工作开展情况,就本部门工作亮点、取得的成绩进行了详细阐述,并对下一步工作思路、举措及努力方向做了说明。

该校一直在践行踏踏实实做教育的方针。中层是学校的中坚力量,是上传下达的通道,中层干部的工作作风直接关系到校风、教风,因此10位中层干部结合本部门工作,本着求真务实的态度对自己两年来的工作得失进行陈述,不客套、不虚假。全体与会人员结合述职情况对参与述职的中层干部进行了民主测评。

校长徐向明对各中层的述职情况进行了点评,肯定了成绩,也指出了存在的问题,对各位中层干部新一年的工作谋划提出了更高更细的要求。

(永康卫校供稿)

中国公民健康素养摘登

遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。

拒绝毒品。

劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠。

重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。

根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。

不在公共场所吸烟、吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。(待续)

市中医院肾病食疗方获省特色食疗展评优胜奖

通讯员 林叶

近日,中国中医药肾脏病防治联盟、省中医药学会、杭州市中医院举办了“以食平疴”主题活动,共同探讨肾病防治。活动中,市中医院肾内科在护理部指导下推荐的“法制黑豆、鲮鱼补肾汤”获得优胜奖。

下面,和大家分享“法制黑豆、鲮鱼补肾汤”食疗方。

共煮至肉熟,弃药放入食盐调味。食肉饮汤。

应用:肝肾阴虚证。适用于肝肾阴虚所致的腰膝酸痛、遗精、头晕眼花、凡慢性久病肝肾阴虚、腰膝酸软,或年老体虚见阴虚症状者均宜等。

使用注意:本药膳功专养阴,滋腻黏滞,凡脾胃虚寒、便溏食少者忌服用。

法制黑豆:

食材:黑豆500g,熟地黄10g,当归10g,桑葚10g,补骨脂10g,菟丝子10g,旱莲草10g,五味子10g,地骨皮10g,枸杞子10g,山茱萸10g,黑芝麻10g,乌梅10g或北山楂10g,食盐10-15g。

制法:黑豆洗净备用,将以上中

药装入纱布袋内,扎紧,放入砂锅内,加水1000毫升,煎煮1小时,取出药汁,将黑豆倒入药汁内浸泡。将中药加水500毫升继续煎煮1小时,取出药汁。将黑豆倒入盛有药汁的砂锅内,放入食盐,先以武火烧沸药液,再用文火煎熬,至药液干涸停火。将黑豆曝晒或烘烤至干,装入罐中贮藏食用。

用法:每天下午5-7点,每次20-30粒。

应用:肾精不足证。适用于肾精不足所致的耳鸣耳聋,身体瘦弱,须发早白,腰膝酸痛,尿频遗精,筋骨无力等症。

使用注意:阴虚内热症明显者,或兼有外感症状者,或证属阳热者慎食。



疾控视线

2018

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

象珠菜场招商

永康市象珠镇象珠四村菜场2019年度摊位在本月29日下午1时在老年会招投标,欢迎经营菜场所有商品的商户入驻经营(室外30日招标)。

联系电话:13705894149 徐新雄
13906790313 徐德子

永康市象珠镇象珠四村村委会

2018年12月24日