

英姿飒爽竞展风采 热血青春不负韶华 永康一中新生军训完美收官

通讯员 宋金敏

本报讯 25日上午 ,永康一中举行了2019级新生军训结营典礼。典礼在庄严的升旗仪式和雄壮的国歌声中拉开了帷幕。

在历时5天的训练中 ,永康一中的新生们在教官的统一指挥下 ,以军人的高标准严格要求自己 ,充分发挥军人吃苦耐劳精神 ,始终保持积极向上的昂扬斗志 ,戒骄戒躁 ,刻苦训练 ,合格掌握了队列变化、跑操、内务整理、逃生疏散技巧、急救救护能力、消防知识等项目的基本功。

在结营仪式上 ,全体新生进行了立正跨步、停止间转法、创新方队展示等项目的汇报表演。抖擞的精神、整齐的军姿、有力的步伐 ,充分展现了永康一中学子良好的精神风貌。

永康一中校长方雄伟希望学生



新生们在汇报表演

们能把爱国主义作为始终高扬的光辉旗帜 ,为祖国不懈奋斗实现自己的人生价值 ,希望学生们把勤奋学习作为人生进步的重要阶梯 ,不断积累新知识 ,夯实人生进步的根基 ,稳扎稳打 ,成为国家的栋梁之才 ,希望学生

们把不怕苦、不服输作为不懈追求的优良品德 ,时刻发扬军人不怕苦、不服输的精神 ,面对困难敢于迎难而上 ,只有这样才能体会到 山重水复疑无路 ,柳暗花明又一村 的美好意境。

解放小学开展暑期垃圾分类活动

通讯员 黄娟翠

本报讯 今年暑假 ,解放小学的学生们过得不太一样 ,因为他们领到了一项特殊的暑假作业——垃圾分类 我先行。

有的组成垃圾分类宣传小队 ,拉起横幅 ,拿着宣传单 ,走街串巷 ,向路过的行人和店主介绍垃圾分类 ,让更多的人了解垃圾分类 ,并加入到垃圾分类的队伍中。有的组成垃圾分类纠错小队 ,到社区、公园、商铺、街道

等公共场所主动捡起被丢弃的垃圾。在社区、商铺、街道等生活垃圾投放点 ,他们仔细检查 ,及时纠正被错误投放的垃圾。

其实 ,解放小学在日常的教育教学中就已经开展多样的 垃圾分类小课堂 ,让学生们通过在校学习 ,把垃圾分类延伸到家庭生活当中去。有的学生在家通过废物利用自制小作品 ,比如 :用废轮胎制作青蛙和长颈鹿 ,用石头和树枝做成挂画等 ;有的把不要的书本 ,做完的练习

册 ,打完草稿的废纸 ,喝完了的易拉罐 ,塑料瓶 ,拿去回收站卖 ;有的把厨房的残羹剩饭也分类等。

暑期垃圾分类实践活动不仅增强了学生们规范投放垃圾的意识 ,也促进他们养成爱护环境、勤俭节约、物尽所用的生活习惯 ,还增强了家长们的垃圾分类意识及参与度。



人民小学开展新生交流会

通讯员 施珉璐

本报讯 25日上午 ,人民小学举行了2019学年一年级新生交流活动 ,进一步增强家校、师生之间的密切联系。

现场 ,教师们紧张有序地办理新生各项报到手续 ,解答家长疑问。初来乍到的新生们脸上洋溢着欢快和

惊喜的笑容。在新生面试教室内 ,面谈教师通过学生的自我介绍 ,了解他们的个性特点、行为习惯、专注力、表达能力等情况 ,为开学后更好地因材施教打基础。

校园环境优美 ,面谈引导有序 ,老师们很热情有亲和力 ,把孩子送到这所学校我很放心。接下来 ,我们将合理规划孩子的生活时间和行为习惯

培养 ,配合学校做好孩子入学前的准备。新生家长开心地说。

此次家长交流会 ,是新生家长与学校的第一次亲密接触 ,本着真诚沟通、及时交流的原则 ,迈开了家校共育的第一步 ,使家长全方位、多角度深入地了解、认同学校的教育 ,加强了家校之间沟通和了解 ,为新成长第一步打下了坚实的基础。

颈椎病的常见症状有哪些

通讯员 童洁梅

玩手机、久坐、过度劳累工作等习惯 ,使多数人患有颈椎病 ,但很多人认为颈椎病不是大问题。本期谈骨论筋 栏目 ,云山骨伤科门诊部吕锋医生就来聊聊颈椎病的常见病症及其威胁。

在世界卫生组织最新公布的全球十大顽症 中 ,颈椎病排序第二 ,因为颈椎上承头颅 ,下连躯干 ,既是脊椎中活动最多的部位 ,也是中枢神经和外周神经相连通的交通枢纽 ,一旦发生故障 后果严重。

医学上发现颈椎病至少可引发全身70种病症 ,严重的甚至可能面临瘫痪的风险。以下是几种常见的病症。

1、颈源性心脏病 :当颈椎出现病变时 ,会压迫到交感神经 ,从而影响到支配心脏的神经 ,引发心脏病。主要症状包括如心前区作痛、心律失

常 ,还有胸闷不适感、心悸、气促等。

2、猝倒 :由于对颈椎健康的不重视 ,很多患者被误诊为神经性偏头痛 ,长时间得不到正确的治疗 ,严重的患者将导致脑淤血和突然摔倒。

3、脑梗塞 :很多颈椎病患者因椎动脉痉挛、栓塞而诱发为脑梗塞、脑萎缩等疾病。

4、耳聋 :脊柱的内外平衡遭到破坏 ,使颈椎解剖位置发生改变 ,刺激或压迫颈交感神经 ,产生耳鸣。小关节的错位刺激或压迫椎动脉 ,从而反射性地引起椎动脉痉挛 ,导致椎基底动脉供血不足 ,引发突发性耳聋。

5、胃肠功能紊乱 :很多人 胃溃疡 ,久治不愈 ,或是反复发作 ,其实这也是由颈椎的椎动脉堵塞诱发的神经胃肠功能紊乱导致。

6、颈性高血压 :颈椎病可能引起血压增高或降低 ,较常见的表现为血压增高 ,称为 颈性高血压 。

7、顽固性失眠 :经临床观察患有顽固失眠 ,神经衰弱的病人70%以上都有颈椎病。

8、咽部疾病 :颈椎病压迫神经会引起咽喉功能失常 ,若没有及时对症治疗 ,局部器官会从功能性逐渐转变为器质性改变 ,使咽部长时间充血、水肿 ,引发慢性咽炎等疾病。

9、更年期综合症 :90%以上的颈椎病患者都会出现更年期综合症的并发症 ,多梦、易激动、莫名心烦、记忆力减退等多数由颈椎病造成。

10、胸痛、单侧胸大肌和乳房疼痛 :检查时有胸大肌压痛 ,这与颈六颈七神经根受颈椎骨刺压迫有关。



感谢学校老师的 明德育才

学生家长 向民主小学 赠送牌匾

记者 潘燕佳

本报讯 25日 ,民主小学一批毕业生及家长专程来到学校 ,将一面刻着 明德育才 的牌匾送给学校 ,以此表达对学校及老师的感谢之情 ,学生们也一同回到学校重温小学时光。

孩子取得的每一点成绩都浸润着老师辛劳的汗水 ,老师对孩子的谆谆教导、悉心关怀都在感动着我们。学生家长动情地说。随后 ,家长们分享了孩子们在小学生涯中的成长故事 ,用语言和实际行动感念师恩 ,用最好的状态和成绩报答老师。

情真意切的牌匾是家长和学生对学校工作的肯定、认可 ,更是一种荣耀和鼓励 ,同时也是一种责任和鞭策。家校携手 ,共育新苗 ,民主小学将坚守使命 ,进一步加强和丰富家长课堂的建设 ,使家长们在孩子教育问题上得到正确的引领 ,更好地实现 家校联动 ,广育梁材 。

家长们是我们坚实的后盾。这不仅是对我们学校的认可 ,更是对我们的一种鞭策和激励。我们会继续努力提高办学质量 ,争取让学生满意、让家长满意、让社会满意 ,打造属于民主的教育品牌。校长应永清说。

一直以来 ,民主小学以实现 让每一个生命得到充分发展 ,倾其全力为孩子的终身发展创造条件 的育人理念 ,坚持 全面加特色 的办学思想 ,瞄准 合格加特长 的培养目标 ,促进学生全面合格发展 ,坚持精细化管理和人文关怀 ,用心做好学生的贴心人、引路人 ,努力办好人民满意的教育。

老中医柳忠

谈食疗

黄精煮刀豆

主料 :黄精30克 ,刀豆400克 ,姜5克 ,葱10克 ,香油5毫升 ,植物油50毫升 ,盐、味精各适量。

制法 :先将黄精润透 ,切薄片 ,洗净 ;刀豆去头尾洗净 ,去杂质 ,姜切片 ,葱切段。再将炒锅置武火上烧热 ,加入植物油 ,烧至六成热 ,加入姜、葱爆香 ,随即下入刀豆、黄精 ,加清水800克 ,加入香油 ,用文火煮1小时 ,加入盐、味精即成。

口干便秘 ,面色无华、少气无力之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供