

2600 多名师生徒步行走 18 公里

永康中学开展毅行活动磨炼学生意志

融媒记者 章芳敏

本报讯 2日一早,永康江边出现了一支特殊的队伍,他们统一着装,扛着班旗,步履整齐地行走着。原来,这是永康中学开展的毅行活动,2600余名师生以及学生家长代表参加。

其中,八九年级的活动路线是从永康中学出发沿永康江、南溪岸边逆行而上,通过游步道到园周村,再绕路返回学校,全程约18公里。而七年级学生的毅行里程稍微短一些,到南溪金水湾附近的广场即可返回。

据了解,毅行是永康中学的拓展性课程之一,基础性、实践性、人文性和社会性是本课程的基本特点。它是一门以徒步行走为主要方式,以增进学生健

康、培养学生坚强意志为主要目的的课程,是永康中学课程体系中一个重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美劳全面发展人才不可缺少的重要途径。出发前,每位学生都领到了一本《毅行活动手册》,以‘过关’的方式激发学生热情,提高远足质量。

“青春勵志行,行者志无疆。同学们,路就在我们的脚下,让我们携起手来,一起出发。”出征前,永康中学副校长吕发成作了动员讲话。此次毅行活动也是永康中学“青春向党 薪火相传”庆祝建党100周年系列活动之一。

一路上,学生们边走边欣赏路边的美景,还时不时朗诵诗歌等。不少家长代表俨然成了“随军记者”,不时给学生们拍照,并及时发送到家长群,让群里

的家人们也一睹自己孩子挑战自我的风采。

“我觉得毅行活动虽然辛苦,但是很开心能参加这类活动。毅行可以更好地磨炼我们的意志力,提升抗挫折能力。”七年级学生程骋之说。

永康中学校长胡德方表示,毅行活动是学校的传统项目,同时也是五大特色(校本大研讨、拓展大课程、体育大比拼、艺术大舞台、研学大体验)之一,五育并举(德智体美劳)的体现。学校之所以开展这样的活动,就是要让全体学生都具有坚韧不拔的意志、百折不挠的精神、团结友爱的情怀及艰苦奋斗的作风。这些优秀的品质将是整个中学阶段最宝贵的精神财富,对人的一生都会产生积极影响。

如何预防“油菜花癲”

通讯员 周育闽

近日,市三院精神科门诊病人及住院患者明显增多,这意味着“油菜花开开了,‘油菜花癲’的季节到了”。油菜花为何会和精神疾病联系在一起?原来,“油菜花癲”是人们对精神疾病在时值油菜花开的春季处于发病高峰期的比喻。

为何说春季是精神疾病的高发季?有以下几个原因。

1.春天气温回升,人体内分泌和代谢变化明显,造成人体内环境及激素的变化较大,极易引起情绪变化,如焦虑、抑郁、躁狂等。

2.春天天气转暖,血管扩张,会出现大脑相对供血不足,正常人都会出现春困、没精神、情绪低落、乏力等症状。对于需要长期服药的精神病人的影响就更大,因代谢加快,药物排泄加快,药物血药浓度下降,病情易复发。

精神病患者家属该如何观察是否是疾病复发?

1.患者突然无故失眠,说不出原因。

2.患者无精打采,情绪低落,浑身无力,对什么事情都不感兴趣,开始说一些听不懂的话,或穿戴特别异常等。

3.患者无故出现头晕或全身不适。

4.患者出现思维不连贯,想事情、说话会突然停顿或前后不连贯。

5.之前发病时的症状重新出现,如耳边听到有人跟他说说话,有人监视他、跟踪他,认为有人在背后议论他,说饭菜有毒,突然很喜欢跟异性接触等。

以上征兆,一般会在疾病复发前3天—5天出现。此时患者不一定会认为自己不正常了,但家属一定要引起重视。

该如何预防春季精神疾病复发?

1.患者放慢工作节奏,不要有太大压力,要有心理准备,即使真的复发了也能合理应对。

2.条件允许的家庭,安排专人照料患者生活起居,特别是进食服药情况,要确保药物按时按量服下。春季不提倡减药、换药。最好经常与医生保持联系,定期复查,由医生根据患者病情及时调整用药。

3.患者多到户外活动,呼吸新鲜空气,多吃一些有氧运动,如慢跑、打太极拳、瑜伽等。

春季是精神疾病的高发季,如发现患者病情不稳定的,及时带患者到专科医院就诊。



森林消防宣传从娃娃抓起

日前,市人民幼儿园开展森林防火宣传教育活动。各班通过观看森林消防短片、森林火灾图片及唱儿歌、绘画等多种形式开展宣传,让幼儿了解森林防火重要性。

通讯员 胡慧萍 摄

我市开展受冻果树春季应对技术现场指导

林技专家田间开方 挽救受冻柑橘

融媒记者 章芳敏

本报讯 连日来,市自然资源和规划局林业技术推广中心工作人员深入田间地头,开展受冻柑橘春季应对技术现场指导。

据悉,去年冬天,我市多地遭受冰冻灾害,数千亩柑橘类果树受冻,橘农损失严重。我市马家柚种植户林贤炳说,预计今年他家马家柚产量还不到去年的三分之一,马家柚苗木也冻坏了不少。

春季是柑橘冻害救灾的好时机,林业工程师任立超等人现场把脉问诊,指导农户做好柑橘树修枝、施肥等补救措施,挽回橘农损失。

任立超介绍,对于受冻后的枝梢可以及时剪掉受冻枝,对剪掉的大枝组要注意在伤口涂白(防病) 遵从重伤重剪、轻伤轻剪的原则,及时剪除受冻的带病枝叶和干枯枝叶(避免加重枝干坏死的程度,成为病菌的滋生源)。一般以温度稳定在10℃以上即可适时早剪,修剪迟影响萌发。冻害后的修剪宜轻,尽可能保留未枯死的枝条;冻后叶片损失较多,应保护新梢和新叶,尽量不对新梢进行修剪,确保叶面积迅速恢复。

当前,肥水管理也十分重要 轻度冻害的树要早施肥,中度冻害的做到“少食多餐”,重度冻害的要推迟施肥。

为尽快恢复树势,农户应喷施叶面

肥同时叶喷施诱抗素及海藻肥等,增强树势,确保春梢萌发,重新培养树冠。此外还要补充有机水溶肥加大量元素含水溶肥,恢复树势,为第二年的恢复提供营养准备,还要及时喷药预防炭疽、溃疡等病害。

现场,任立超还分享了雷雨大风天气果园防范措施:一是做好病虫害的防治工作,重点防治炭疽等靠风雨传播的病菌;二是及时排水,提高土壤透气性,如果园内有积水,果树长时间浸水,会导致根系因缺氧大量死亡;三是追肥,冬季施肥不足的果园,可借近期降雨进行追肥,此次追肥应该合理调配氮磷钾肥的用量,配合中微量元素肥使用。

看病不带卡 只用医保码

融媒记者 李梦楚 通讯员 田妙联

本报讯 近日,在市一医门诊大厅发生了这样一幕 参保地在金华的大学生小珮出门忘带医保卡了,正发愁当天白跑一趟。医生告诉她,只要激活电子医保凭证,就可以在诊间实现一“码”支付。

说完,医生指导小珮打开手机支付宝(或浙里办、微信、国家医保服务平

台)APP,点击卡包,再点击证件中的医保电子凭证,然后拿着二维码在扫码墩上一扫,“滴”的一声,轻松挂号。

“以前忘带医保卡很麻烦,现在用手机一扫码就好了,真方便!虽然我在金华参保,但回永康也能用。”小珮说完,很快在医生指导下用医保电子凭证完成了就诊、抽血、取样等就医流程。

据了解,医保电子凭证是国家医保

局推出的医保线上业务凭证。参保人只要上几个APP领取医保电子凭证,看病、买药都无须再带实体卡,出示手机里的医保二维码就可以在定点医院和药店使用。而且,还可以把家里老人、小孩的医保电子凭证绑定到同一台手机上。

目前,市一医门诊大厅36台自助机、门急诊75间诊室均可通过电子医保凭证实现一码支付。

公益“心晴”支持热线

13588612320(739320)

24小时开通