



入选省2021年青少年校园足球最佳阵容 永三中3人获评国家足球二级运动员

融媒记者 叶宁

本报讯 近日,永康三中又传喜讯,省2021年青少年校园足球最佳阵容遴选结果出炉,该校王霆彬、余荣鑫、罗宇辰3名学子不仅光荣上榜,取得国家足球二级运动员称号,而且他们进入浙江省代表队后,即将代表省队参与全国青少年校园足球夏令营初中甲组、初中乙组分营最佳阵容遴选。

5月,一年一度的省青少年校园足球最佳阵容遴选活动启动。通过现场遴选测试、专家技术打分,按要求选拔出250人入选13个组别校园足球最佳阵容。此次,全省中学男子组共有86人参赛,其中金华代表队22人,入选14人。永康三中按照前锋、中场、后卫三个位置共参选3人,全员入选。

去年,我入选省2020年青少年校园足球最佳阵容;今年,我和两名队友一起站上这省级最顶尖选拔的赛场,并且全部入选,真的开心极了。此次我以前锋位置参选,但也看到了与



永康三中3名学子出征参与遴选

别人的差距。我要在今后的训练中克服缺点,用更好的状态迎接全国青少年校园足球最佳阵容遴选。作为第二次参选的老将,王霆彬心里感慨万分。余荣鑫和罗宇辰分别以中场、后卫位置参选,坦言首次出战紧张又激动。在与各校高手的比拼中,他们学到了很多,也想把此次经历分享给其他队友,为球队和学校创造出更好的成绩。

据了解,永康三中足球队成立于

2019年10月。不到两年,该足球队已成为金华市乃至浙江省中学足球队一匹强劲的黑马,揽获省市级奖项无数,目前还在以大步伐向前跨越奔跑。通过推广校园足球,该校形成了一校一品体育特色项目,近三年,学生体质健康标准测试优良率、合格率大幅度提高。事实证明,校园足球让该校学生参与足球、喜欢足球、享受足球的同时,增强了体质,更培养了学生爱国主义、集体主义、顽强拼搏的精神。

如何缓解身材焦虑

通讯员 魏锦璐

减肥一词,频繁出现在微博、小红书、抖音等话题榜中,位居现代年轻人的话题榜前列。在这个以瘦为美的时代,从A4腰、马甲线、八块腹肌、筷子腿到近期热词漫画腰,现代人的身材焦虑愈演愈烈。

人们好像一直在一个减肥初有成效但又很快复胖的怪圈里打转。因为人在潜意识有一个习惯:每当自我感觉更好的时候,会做一些事情让自己回到原点,甚至比之前更糟;当感到自己瘦了一些的时候,就会开始吃更多,在吃的过程中感觉很安心,觉得这才是熟悉的自己;而暴食过后,就会感到沮丧和挫败,感到自责不已。

大家都知道减肥的成功定律是管住嘴,迈开腿,但总是难以做到。吃是最基础的生理需求,在如今快节奏的生活中,人们更是通过吃来缓解焦虑。因此,管住嘴变得异常艰难,而迈开腿则更需要恒心与毅力。去健身房仿佛成为新兴时尚,健身贵在坚持,但很少有人能坚持下来,更多的是半途而废。

健康减肥,把体重控制在合理范围内,是追求健康的良好方式。节食减肥和过度运动均不可取,通过节食减肥瘦下来的人,大概率会复胖,而过度运动会损害健康。以下是三个减肥小建议:1.明确适度且具体的减肥目标;2.保持健康的饮食和运动;3.保持弹性而包容的瘦身心态。

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通



日前,解放小学校园萦绕着阵阵歌声。原来,该校正在举行童心向党红歌飞扬庆六一合唱比赛。

各班学生用美妙的歌声,再次唱响一曲曲脍炙人口、催人奋进的经典红歌。他们用激昂洪亮的嗓音、真挚饱满的情感和丰富多彩的表演形式,唱出爱党爱国情怀。

融媒记者 叶宁 通讯员 楼晓光 摄

人民小学开展六一爱心义卖

通讯员 胡玉如

本报讯 近日,人民小学开展六一爱心义卖活动,进一步丰富学生的学习生活,锻炼实践能力。

学校发出号召后,学生们在班主任带领下,纷纷把家中闲置的文化用品、玩具、图书拿到义卖小铺售卖。为了让班级的义卖小铺更吸引眼球,各

班学生自制了宣传展板和创意广告语,设置售货员、推销员、环保员、市场管理员、广告策划员、小财务员、小记者等岗位,分工合作,各显身手。义卖小铺里商品琳琅满目,还有砸金蛋、抽奖、满减等趣味活动,现场气氛热烈。

此次义卖,最暖心的当属红色小铺。红色小铺里摆放着各式各样的红色商品,有学生们的书画作品,有手

绘的建党百年历史书签,有画着红船、党旗、党徽的明信片,还有党史文具、党史环保袋、红色茶杯等,学生们穿梭在红色小铺中,与党暖心同行。

烤鱿鱼、冰淇淋、钵钵鸡、手工蛋糕、小汉堡、果蔬沙拉。在另一边,该校的美食义卖也在火热进行中。学生们专心经营着美食摊,把自己亲手制作的美食与大家分享。

大司巷幼儿园文艺汇演精彩纷呈

融媒记者 潘燕佳

本报讯 近日,大司巷幼儿园举办了红色润童心欢乐庆六一文艺汇演,小朋友们用歌声和舞蹈为儿童节增光添彩。

文艺汇演在节目《再见了幼儿园,一年级我们来了》的朗诵中拉开帷幕。这是大班小朋友在幼儿园度过的

最后一个儿童节,他们表达了对幼儿园的不舍以及对即将到来的小学生活的期盼。

舞蹈《中国范儿》将全场气氛推向高潮,只见幼儿们手拿红扇、头戴红巾,精气十足,跟随节奏舞动,台下的幼儿们也被感染,纷纷跟着节奏拍手欢呼。

《我爱北京天安门》《小朋友爱唱

社会主义好》《祖国祖国我们爱你》《歌唱祖国》等节目轮番上演,幼儿们的精彩表演赢得了观众们的阵阵掌声。

大司巷幼儿园园长李宁蓉表示,举办此次活动,为了从小培养孩子爱党、爱祖国、爱家乡的真挚情感,长大后做一个有用之才,也给孩子们提供一个展示自己的舞台,让他们有一个幸福快乐的童年。

实验幼儿园系列红色教育庆六一

通讯员 童言

本报讯 创设园内环境,让红色印记遍布校园,通过线上+线下家园共育模式,组织幼儿和家一起学党史,聆听党的发展故事,根据各年级幼儿的年龄特点,挑选《鸡毛信》《闪闪的红星》《英雄王二小》等经典影片,组织幼

儿们观看,拉近与革命年代的距离,举行红歌会,幼儿精彩演绎《我爱北京天安门》《红星闪闪》《学习雷锋好榜样》《童心向党》《打靶归来》等一首首经典红歌。连日来,实验幼儿园以红色六一为主题开展了系列活动,号召全园师生铭记革命历史,传承和发扬红色精神。

红色教育从娃娃抓起。今后,该园还将持续开展红色文化教育,让红色文化开启幼儿心智,涵养幼儿人格,坚韧幼儿意志。



老中医柳忠谈食疗

山药炸猪排

主料:猪排骨250克,鲜山药、土豆各100克,卤水1000毫升,花生油500毫升。

制法:先将猪排骨洗净,剁成块,土豆去皮切成细条,用清水冲洗,去净淀粉,控水;山药洗净,切成细条,用水浸泡10分钟,控水。再将猪排用卤水卤熟,锅内加入花生油,烧至六成热时,放入卤排骨,炸至呈金黄色捞出,沥油。然后将锅内剩油烧热,放入土豆条、山药条,炸至呈金黄色捞起,摆入排骨即成。

功效:健脾除湿,益肺固肾,益精补气。脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、小便频数、妇女带下之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供