

# 我市举行 护苗计划 进校园暨法治副校长聘任仪式 让法治理念在校园生根发芽

本报讯(通讯员 李娅) 5月26日,我市在永康中学举行 护苗计划 进校园暨法治副校长聘任仪式。此次活动由市检察院、市教育局举办。

市检察院党组书记、检察长黄东泳说,做好青少年法治教育是全社会各部门共同的责任,检察机关更是责无旁贷。他对新受聘的法治副校长提出了四点要求:一是坚持全面履职,对学校、教师开展全方位指导和协助;二是注重因材施教、因人施策开展法治

教育,让法治理念在学生心中生根发芽;三是丰富教学形式,结合重要时间节点开展形式多样的法治教育活动;四是构建长效机制,加强与相关职能部门及社会组织的协作配合,构建涉未成年人保护综合治理格局。

活动结束后,黄东泳为永康中学九年级的160余名学生上了一堂生动的法治课。课上,黄东泳向学生们介绍了检察机关的职能,并以古文“法”字的构造和内涵为例,论证法治的重要性。同

时,他将法学理论知识和实际案例相结合,从家庭暴力、校园欺凌、毒品犯罪、诈骗陷阱四个方面讲述了未成年人需要警惕的法律风险,引导学生们树立正确的法治观念,增强自我保护意识和能力。现场气氛活跃,学生们踊跃回答问题,取得了良好的普法效果。

下一步,市检察院将充分发挥法治副校长作用,积极与所在学校及教师对接,向辖区中小学生学习普及法律知识,护航未成年人健康成长。

## 市气象局强化 开放气球安全监管

本报讯(通讯员 邵祝) 今年以来,市气象局全面启动开放气球安全专项整治工作,着力提升我市开放气球管理水平。该局结合实际,积极分析研判,从全面排查风险隐患、加强安全生产源头管控、健全完善开放气球监管责任体系三个维度着手,与多部门联动推进开放气球安全管理工作,成效明显。

前期,市气象局与市综合行政执法局联合出台《永康市综合行政执法局与永康市气象局协作配合工作机制》,明确划分部门职责,加强信息共享、执法联动;与市安委办联合出台《关于加强开放气球安全监管工作的实施意见》,压实基层政府属地责任,要求各镇(街道、区)加大巡查力度,充分发挥前哨预警作用,及时制止违规开放气球的行为;组织召开2022年度气球开放安全管理工作会议,召集我市提供开放气球服务的6家企业负责人,就气球开放规范化管理内容进行专项培训,签订气球开放安全管理责任书,开展气球开放活动隐患排查,开展工作人员业务培训,要求严格审核开放气球企业资质,进一步完善开放气球活动的审批流程;以3·23世界气象日、5·12防灾减灾日等为契机,通过开放气象科普馆、线上宣传、有奖答题等形式,进一步营造全民参与安全生产的浓厚氛围,普及开放气球活动相关知识,鼓励群众对开放气球活动中存在的违法行为进行举报。

截至目前,市气象局已联合开展气球开放执法检查2次,接到基层反馈开放气球活动3次,受理气球开放活动申请6次,退回不符合开放气球气象条件的申请1次。



## 谢谢你,为我们送及时雨 团市委举行高考减压专题讲座

本报讯(通讯员 张泽平) 5月26日,为帮助高三学子缓解考前压力,轻松自信迎考,共青团永康市委为永康二中的高三学子开展了“轻松备考·12355与你同行”高考减压专题讲座。

此次讲座以“一个充满( )的未来”为主题,特邀全国青少年“青悦工坊”智慧少年品牌创始人、浙江省青少年权益维护服务中心副主任、浙江省社会工作师协会副会长、浙江省心理卫生协会青少年专委会委员、中国社

会工作学会学校与家庭专委会特聘专家宋健男主讲。全体高三师生聆听了此次心理调适讲座。

宋健男以“我是一个怎么样的人和高考对我来说意味着什么”两个问题开讲,结合实际从学生考前过度的担心、期望、压力和盲目竞争、自卑等考前焦虑现象入手,用真实生动的案例,从提升专注力,加强坚毅力,激发潜能多个角度出发,向学生们讲解了考前常见的心理问题。

在宋健男带领下,学生们通过一

种特殊的伸懒腰方式,放松术训练,缓解疲惫与焦虑。此外,宋健男还叮嘱学生们,考前最重要的是要保证充足的睡眠,保持良好的精神状态,才能在不断挑战自我的过程中,发挥自己最大的潜能。

团市委给我们送来了及时雨,缓解了我们在冲刺阶段的焦虑情绪。宋老师的宣讲也让我们受益匪浅,让我们学会了正视挑战、释放压力,增强了高考的自信心。活动结束后,学生王柳涵说。

## 让书香溢满校园 让经典 点亮 精神世界 溪岸小学师生共读坚持了14年

本报讯(融媒记者 胡华超 陈维坚 施俊涛 董碧冰) 我今天分享的是《十万个为什么》。我非常喜欢这本书,因为书里有很多我没听过也没见过的有趣事。这本书很有意思。5月27日,记者走进溪岸小学,只见三年级的一名学生正在分享自己阅读的书。台上,学生倾情分享;台下,其他师生静静聆听。这个阅读分享会是溪岸小学“循环读书节”的主题活动之一。

创建书香校园,打造一流教育是我校的教学理念。每天中午抽出半个小时,全校师生一起阅读,我们已经坚持了14年。溪岸小学校长王斌介绍,在溪岸小学就读的学生,会在小学六年里度过6个特别的“循

环读书节”。上学期,四至六年级开展了淘书节、民间故事小剧场、辩论节等活动;本学期,一至三年级开展了小绘本大创意、巧手做书签、阅读分享会等活动。不仅如此,该校还组织教师开展阅读分享活动。每位教师每学期看两本书,撰写读后感,与其他教师一起分享、点评、互动。

为了给师生营造更好的阅读环境,2020年,该校新建了图书室、传经书舍。图书室占地300平方米,藏书32699册,每学年定期更新。图书室还配备了图书数字资源:1台彩色阅读机,里面的每一本书均可通过扫描二维码收藏、下载到移动端阅读;6台墨水屏阅读机,每个学生都有

自己的账号,阅读时登录账号即可保存阅读记录。这两款阅读机,大大提高了学生的阅读兴趣。

双减政策实施后,我校还结合实际情况发挥优势,开展了“x+y+1”课后服务课程。x是指体艺课程,结合我校篮球特色,每天各班轮流开展;y是指阅读课程,通过长期阅读,让学生健全品格、拓宽视野、提高语言表达能力;1是指每天给学生1个小时,让他们自主学习。该校教科处主任胡珊珊说。

接下来,溪岸小学将一如既往地秉持“创建书香校园,打造一流教育”的教学理念,遵循“为孩子的终身发展奠基”的思想,用传统经典文化点亮学生们的精神世界,让书香校园名副其实。

## 夏天到了,打瘦肩针、瘦脸针、瘦腿针的求美者增多 光大医院提醒谨慎选择医美机构

夏天已经来临,又到了小露香肩、大秀美腿的季节。最近,求美者来到永康光大医疗美容医院,掀起了一阵“瘦身热”。来该院的求美者有些并不胖,只是有脸大、肩膀厚、小腿粗等困扰,看上去比实际胖。

其实,肌肉比肥肉难减得多。如果属于咬肌型大脸、肩部斜方肌肥大、小腿腓肠肌粗壮,求美者可以通过注射的方式来解决。

该院相关专家介绍,瘦脸针、瘦腿针、瘦肩针的作用原理是一样的,只是注射部位不同。通过注射方式,使有效成分作用于咬肌、腓肠肌、斜方肌,阻断神经与肌肉之间的神经冲动,松弛、麻痹肌肉,从而减少肌肉运动。

脸。求美者可以按照咬肌鉴定方法找到自己的咬肌,确定自己是否适合打瘦脸针。

咬肌鉴定方法:紧闭双唇,尽量用力咬紧你的牙关,用双手摸牙关靠近脸颊两侧,若有块又大又硬的肌肉,则表示你是咬肌肥厚者。

### 瘦腿针

小腿偏粗的求美者们注意了,不夸张地说,瘦腿针可以算是救命法宝。小腿肌肉发达既显腿粗又显腿短,还会让腿型往X型、O型等不美观的方向变化。瘦腿型能让求美者看起来更美观,穿啥都好看。

### 瘦肩针

体态问题多与肩膀有关。长期

伏案工作、低头玩手机,让肩颈长期保持紧张的状态,斜方肌也越用越大。打瘦肩针能让肩背线条更好看。

不过,光大医疗美容医院提醒求美者,做医美项目还是要甄别选择,从设备、医师到医院都马虎不得。作为一家5A级的老品牌医疗美容医院,该院不仅拥有先进仪器,更拥有一支专业、技术精湛的医务团队,为求美者的美丽保驾护航。

(永康光大医疗美容医院供稿)



## 肩周炎要 针对治疗

同是肩周炎,不同的医生有不同的治疗方案。刚过53岁的李阿姨左肩出现了疼痛。前不久,她来到永康瑞侦医院求诊。她说,肩膀遇风就冷,下雨天要不是有枕头压着,就会被痛醒,现在连举高手臂都费劲。

该院中医师鲍丽梅通过核磁共振排除肩袖损伤后,确诊李阿姨为肩周炎。鲍丽梅说,肩周炎是“痹症”,表现出的局部疼痛,主要是由于经络气血受到寒邪凝滞。

鲍丽梅通过针灸、膏贴、运动疗法提高李阿姨的肩部温度,使之经络舒通,气血畅通,从而达到温经散寒、活络止痛的目的。肩周炎看起来是经络问题,实质是阳虚问题。阳虚者,往往伴随疼痛。你看“疼”字拆开,里面有个“冬”,肩周炎的疼痛多是外界温度低造成的。鲍丽梅介绍。

中医有个说法:年四十,气血过半。四十岁到五十岁,气血往下降。故而,肩周炎又被称为“五十肩”。鲍丽梅提醒:人到了40岁后,应调理阳虚体质,改善局部血液循环,缓解疼痛。

(永康瑞侦医院供稿)



### 瘦脸针

瘦脸针适用于咬肌肥大引起的大