

砥砺前行百十载 初心如磐启新程

永康中学举办系列活动庆祝建校110周年

百十年风雨征程,百十年春华秋实。110年来,永康中学厚植沃土育栋梁之才,耕耘不辍攀科研高峰,五育并举提教育质量,坚守奋斗谱奉献华章,培养了一批卓有成就的学术精英、兴业英才和社会栋梁。今年,它迎来了110周岁生日。近期,该校通过举办校庆系列活动,增强继往开来、再创辉煌的自信和豪情,鼓励全校师生争当排头兵,为我市教育事业的高质量发展作出新贡献。

弦歌不辍 校庆活动精彩纷呈

永康中学创建于1912年,时称永康中学堂,其前身是乡贤胡凤丹于1887年独资重修西街试院。1923年改名为永康县立初级中学。1956年增设高中部,改名为浙江省永康中学。1975年分为永康一中和永康二中。2005年12月恢复永康中学校名。2009年12月挂牌成为浙江师范大学附属永康中学。它是我省创办最早的中学之一,是我市中等教育发源地,也是我市目前办学规模最大、教育设施最完备的公办初中。

12月9日,永康中学彩旗飘扬,锣鼓喧天。当天下午,该校隆重举行建校110周年暨立德楼落成庆祝会。市领导、市教育局领导、永康中学校友代表、老校长代表、永康一中、永康二中的校长,还有见证永康中学发展的部分师生代表共聚一堂,共贺永中百十校庆。

现场,永康中学鼓乐社团带来《鼓乐闹春》,展现了永中昂扬向上的精神风貌;朗诵社团带来《致敬永中》《永中



永康中学学生带来诗歌朗诵节目

赋》,讲述了永中人文鼎盛的悠悠历史;婺剧社团带来《三请梨花(选段)》,彰显了永中朝气蓬勃的学子风采,合唱团带来校歌《复兴大中华 创造新永康》,表达了永中育人兴邦的神圣坚守。

记者了解到,自百十校庆系列活动开展以来,永康中学已举办胡公亭胡公石揭幕仪式、书画大赛、征文比赛、校友代表座谈会、学术节等活动。12月8日,市领导还到该校参加鱼跃池、校训石、校史碑揭幕仪式,与学生一同为鱼跃池里的鲤鱼点睛。

祝福不断 社会各界丹心同贺

市领导对永康中学建校110周年表示祝贺,寄语永康中学认真学习贯彻党的二十大精神,全面落实立德树人这一根本任务,不断完善五育并举课程体系建设,全面提高办学水平和育人质量。

市教育局局长谢滔说,永康中学的创办,标志着永康教育史上第一次有了自己的中等教育。110年来,一代代永中人辛勤耕耘,为祖国培养出无数优秀人才。他希望永康中学以党的二十大精神为指引,坚守育人初心,把学校办成现代化、高质量、有特色的人民满意的学校,为永康教育事业的高质量发展作出更大贡献。

永康中学1964届校友、市人大常委会原党组书记胡德伟也到场送上祝福:永中校友遍布各行各业,开拓创新,铸就辉煌。我想,这就是母校生日最欣慰和自豪的收获。在校的同学要秉承校训,努力学习,向远大理想冲刺。

除了亲临现场的校友,远在全国各地的永中校友纷纷为母校发来祝福视频。永康中学1953届校友、中国科学院院士、上海交通大学教授、博士生导师颜德岳还连夜手写讲话稿,跟学弟学妹们分享自己就读永康中学时的求学故事,激励他们勇攀知识高峰,再创新辉煌。

步履不停 秉持初心开启新程

永康中学曾数易其名,但文脉相传、弦歌不辍。多年来,该校坚持立德树人,弘扬三立教育办学特色,通过搭建校本大研讨、拓展大课程、体育大比拼、艺术大舞台、研学大体验五大平台,努力培养具有永中特色的五好学生和能上好课、能管学生、能出成绩、能写论文、能主动学习的五项全能教师,建设有历史、有文化、有英才、有成果、有特色的五有名校。

在一代代永中人的共同努力下,永康中学教学质量捷报频传,考取永康一中人数连续8年超过100人,教学科研成果斐然,连续16年举办校本研讨周活动,率先举办全国非指示性教育研讨会,特色教育百花齐放,百工学堂办得有声有色,篮球等特色项目取得辉煌战绩。全国青少年校园篮球特色学校、全国学校体育工作示范校、浙江省百年名校、浙江省示范初中,这些荣誉,都是永康中学高质量发展的见证。

永康中学校长胡德方说:永康中学迎来110周年校庆,对全体师生来说是一个巨大的鼓舞、鞭策和激励。自建校以来,永康中学为国家输送了5.3万名毕业生,校友遍及海内外,成为各行各业的佼佼者。我们将继续传承和发扬学校优良传统,把承担社会责任、服务地方发展融入学校建设中,潜心办学、厉心治教、悉心育人,在建设教育现代化强市的新征程上展现更大作为。

融媒记者 李梦楚 融媒见习记者 胡莹璐

管住嘴迈开腿 一个月瘦5公斤

日前,市民潘先生因为肥胖问题前往瑞侦医院就诊。瑞侦医院减重专家颜也夫仔细检查后,确诊潘先生为原发性肥胖,为其制定减重方案。潘先生一个月就减了5公斤。

令人意外的是,减下来的5公斤体重,是潘先生吃出来的。减重期内,医生针对潘先生内脏脂肪高的特点,进行针对性消耗。比如,潘先生不能吃豆腐,但可以喝豆浆,每餐食谱鱼肉、果蔬俱全。同时,潘先生需要在规

定的时间内运动。潘先生每天还需要将饮食、运动情况上传专属App,全程有医生督促、指导。

现在,潘先生感觉身体轻松不少,以前一分钟跳绳只能跳120下,现在都能跳到180下。

颜也夫介绍,减重不能只关注体重下降,更要关注减脂增肌、基础代谢、营养指标的变化。很多人选择快速减肥,体重不仅反弹,还出现疾病。

事实上,科学的减重方法就是管

住嘴,迈开腿。今年,瑞侦医院与国内肥胖慢病干预引领者诺特健康公司合作,帮助患者明确肥胖原因,以科学饮食、运动调整为主要方法,全程监督管理减重期膳食及体重变化,达到科学、安全、有效减脂目的。

(永康瑞侦医院供稿)



何为自体脂肪移植

大家对脂肪填充可能早有耳闻。自体脂肪移植原理就是将身体脂肪丰厚处的脂肪抽吸后,经过处理再转移至需要填充的部位,达到瘦身、面部充盈、丰胸等功效。下面,我们一起了解一下脂肪填充的相关知识。

1.脂肪填充之后能维持多久?

答:它经过3个月稳定期后,是永久的。

2.法令纹适合用脂肪填充吗?

答:适合。

3.选择脂肪填充有哪些建议?

答:脂肪填充的优点是提高脂肪存活率。比如泪沟、法令纹和下巴,都是传统脂肪存活率偏低的地方。

光大医院温馨提醒:想要安全放心地变美,一定要选择靠谱的整形医院和具有资质的医生。光大医疗美容

医院是我市5A级医疗美容医院,不仅拥有先进仪器,更拥有外科与美容技术完美结合的超强技术团队,为你的美丽保驾护航。

(永康光大美容医院供稿)



定期洗牙好处多

牙齿松动、移位甚至脱落等问题。

定期洗牙有何作用呢?牙医表示,定期洗牙不仅能美化牙齿、减少牙龈出血、消除口臭,还能预防和治疗牙周病。

同时,定期洗牙可减轻牙龈炎、牙周炎症状。但洗牙不能治愈牙周疾病,需要在洗牙之后保持良好的刷牙习惯,且接受必要的牙周治疗。

此外,定期洗牙还有助于检查口腔情况。在洗牙过程中,牙医可以发现牙病,并及时治疗。

(康美诺口腔医院供稿)



孩子感冒老不好 可能是抽动障碍

近日,市三院门诊室来了一对母子,说孩子前段时间感冒后,老是擤鼻涕、清嗓子。后来,有人建议她到精神科看看。就诊时,孩子妈妈笑着说抱着试试看的心态来这里,孩子怎么可能得精神科的病呢?

根据病史诉说及相关量表测定,孩子被确诊为抽动障碍。什么是抽动障碍?它包括两大类,一类叫发声抽动,如咳嗽、清嗓子、擤鼻子等;另外一类叫运动抽动,如眨眼睛、嘴抽动、耸肩等。一般情况下,患儿症状会在紧张等情况下加重,睡眠时基本消失。

抽动障碍起病年龄为2岁-21岁,男性明显多于女性,多见于学龄前期和学龄期儿童,以5岁-10岁最为多见,通常在10岁-12岁最严重。

抽动障碍是一种慢性神经发育性疾病,有的会一直延续到成年,需要根据发病情况来制定相应治疗方法,包括心理教育、饮食及生活方式的调整、行为治疗、药物治疗等。

关于预后,在这里给患者家属吃个定心丸,抽动障碍总体的预后还是良好的,基本消失50%,改善30%-50%;未改变或恶化5%-10%。所以,80%还是能改善的,只有5%-10%的患者预后较差。有关因素包括诊断的亚型、年龄、药物治疗的效果以及服药的依从性等。

(通讯员 吕高萍)

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通