

附中教育集团前仓学校举办混合式共读活动 书香伴你成长 阅读成就未来

本报讯(通讯员 董宇航) 2月23日,在市民政局、前仓镇党委政府、前仓镇社会工作站和贝恬志愿服务队的的大力支持下,附中教育集团前仓学校举行了“书海拾贝·恬蜜阅读”混合式共读活动。

该校校长王斌进行了《书香伴你成长,阅读成就未来》主题演讲。他认为,读书是最好的学习。使一个人终身受益的能力是自学能力,而阅读是培养自学能力的重要途径。从古至今,人们都是通过阅读来获得知识、增长智慧、提升品位的。书籍是文化的载体,世界的窗口。阅读伴随着人的一生,能开拓我们的视野,点燃我们的理想。

目前,该校已经采购了数百册图书,确保每位学生人手一册。该校图书馆的书架上,各种图书应有尽有。接下来,该校将竭力为学生提供更好的学习条件,着力打造“书香校园”,让学生尽情地在书海里遨游,静静地享受读书带来的快乐。

活动中,志愿者们将书籍发放到学生手上,大家的脸上露出了欢喜的笑容。所有到场参与活动的人员与学生合影,纪念这美好的一天。



光盘行动

勤俭节约是中华民族的传统美德。厉行节约,反对浪费是我们每个人义不容辞的责任。为此,岩后小学少先队把2月份作为“光盘行动月”,组织开展“光盘行动,美好食光”主题教育实践活动。通过此次行动,学生们领悟到粮食的珍贵。

通讯员 王月 摄

永康二中开展“青蓝工程”师徒结对

本报讯(通讯员 吴慧颖) 2月21日,永康二中举办新一届“青蓝工程”师徒结对仪式,充分发挥优秀教师的示范作用,弘扬“传、帮、带”精神,帮助青年教师专业技能提升,实现教师队伍水平的整体提高。

该校党委书记胡忠兆说:“青年教师是学校发展的主力军,其成长、发展的好坏关系着学校发展的未来。学校一直努力为青年教师的成长创造良好的氛围与和谐的环境,勉励青年教师奋发向上,努力进取。”

该校副校长李冰说:“指导教师应该履行好‘传、帮、带’责任,并对新教师的快速成长提出要求,希望新教师发挥优势,将平板教学等新技术融入课堂。”

人才培养、文化传承一直是永康二中发展的核心工作。骨干教师带徒、“青蓝结对”是文化传承的有效形式。此次活动不仅能充分发挥名、优、骨干教师的传、帮、带作用,促进青年教师快速健康成长,也能建立一支思想稳定、结构合理、业务过硬的青年教师队伍,为永康二中教育教学质量的提高作贡献。

人民小学增强未成年人自我保护意识

本报讯(通讯员 范璐颖) 2月22日,人民小学三马校区邀请东城派出所民警,为五、六年级的学生带来一堂《反校园暴力,做一个正直善良的人》主题活动课。此次活动旨在加强未成年人法治教育,增强未成年人自我保护意识和防范能力,营造良好的法治教育环境。

课堂上,民警向学生们介绍了真实的校园霸凌事件,对霸凌的含义进行了具体分析,强调未成年人犯罪应负的法律责任。校园欺凌是指在校内外学生间一方(个体或群体)单次或多次蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱,造成另一方(个体或群体)身体伤害、财产损失或精神损害等的事件。当遭遇校园欺凌时或遇见别人正受欺凌时大家如何对待?在民警的讲解下,学生们踊跃举手发言。

这堂别开生面的法治课,让学生们受益匪浅,认识到校园欺凌的危害,明白了团结互助的重要性,懂得如何预防和应对校园欺凌,也提升了他们的安全意识和自我防护能力。

人民小学将在教育教学中继续开展好法治教育活动,为学生的身心健康保驾护航。同时,面对校园霸凌,学生们要坚决说“不”。

结石危害多 就医要及时

近日,38岁的戴先生因小便刺痛、尿线中断、血尿3天来永康瑞侦医院就诊。CT检查发现,他的右肾、尿道有多发结石,其中有两颗结石的“卡点”出人意料。

这两颗结石,长径均为1.4厘米,一颗堵塞尿道球部,一颗卡在尿道内口。瑞侦医院泌尿外科主任、副主任医师胡海航介绍,像戴先生这样的情况较少见。因为结石多半经肾、输尿管、膀胱、尿道排出,输尿管最窄处直径仅0.2厘米,而尿道管比输尿管粗。由于结石位置特殊,戴先生不能体外碎石,如果经尿道碎石,可能产生尿道狭窄风险。然而,结石停留尿道的时间越长,戴先生就越危险。

为了排出结石,戴先生拼命喝水,但一解小便就疼,没解几滴就堵了,小腹胀痛难受。后来,戴先生都不敢喝水,怕一喝多,膀胱绷不住。如果结石完全堵住尿道,不光膀胱会破裂,甚至还会发生尿液反流。

针对戴先生的病情,胡海航提出了治疗方案:在膀胱镜下,先将结石推回膀胱,再通过钬激光打碎后取出。这一方案创伤小、恢复快,手术经自然腔道进入,并无切口。只用了30分钟,胡海航就将患者尿道的结石清除干净。

胡海航说,结石危害多,就医要及时。比如,结石会损害肾功能,引发尿毒症等,还可能引起感染性休克。

根据泌尿外科指南,小于0.6厘米的结石可保守治疗,大于0.6厘米的,可通过体外碎石、膀胱镜或输尿管镜下激光碎石治疗。如果出现小便刺痛、尿血、尿线中断,一定要及时就医。

(永康瑞侦医院供稿)



种牙黄金期 春季正当时

又是一年春暖花开季,很多人闲暇时都喜欢和亲朋好友一起外出踏青旅游、品尝各种美食。如果因为牙齿缺失,想吃的吃不了,难免会感到遗憾。春天万物复苏,正是种牙好时机。

为什么说春季适合种牙呢?医生介绍,因为它满足种植牙的“天时”条件。春季是人体生理机能、新陈代谢活跃的时期,此时温度和湿度都有利于修复组织更好更快恢复。

同时,春季种牙恢复效果好。在春季做种植牙不但可以加快种植体与牙槽骨的愈合速度,还能让骨结合更稳定,有效维护种植牙的使用寿命。

春季种牙可以减少刺激,降低并发症概率。春季气候宜人,能有效减少过冷过热刺激引起的炎症。术后恢复轻松,大大减轻患者的痛苦。

此外,春季人们的心态平和,能够很大程度上消除对种植手术的紧张感和恐惧感,并且更有耐心配合术前准备和术后护理,有助于种植牙的成功。

(康美诺口腔医院供稿)



春季如何预防 精神疾病复发

春季是精神疾病的高发季节。民间有句俗语:“菜花黄,痴子忙。”特别是油菜花飘香的季节更是达到高峰。因春季气候多变,人的抵抗力下降,生理功能受到影响,神经内分泌系统出现紊乱,从而容易出现精神症状或原有症状复现等多种精神疾病。另外,有些患者认为春节过年,不宜吃药,擅自停药或减药,导致精神疾病复发。

那么,在春季应该如何预防精神疾病的复发呢?

预防精神疾病复发最重要的是坚持按医嘱规律服药,无论患者自我感觉多么良好,都不能擅自停药、减药。若有睡眠、情绪等波动不能改善时应及时就诊,必要时在精神科医生指导下调整药量。同时,应规律饮食,忌烟酒,不宜吃太补的食物,规律作息,劳逸结合,适当运动,避免过度劳累。

家属应尽量避免患者独居,多关心患者,给患者营造轻松愉悦的生活环境。除关注患者是否规律服药外,应动态关注患者日常情况,若患者出现睡眠差等,或没有特殊原因出现性格改变,需引起重视,及时到医院就诊。

精神病患者需要社会的关爱和适度关注。在此也呼吁广大群众,如在小区内发现有对空叫骂甚至伤人等疑似异常言行者,千万不要再去言语刺激,要理解和同情这些患者。他们在发病期是不能控制自己的思想和行为的,要注意保护自身和他人的安全,并及时向所在社区的医生、民警等报告,及时与患者家属或专业机构联系,使患者能得到及时有效治疗。

通讯员 黄燕

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通