

书香新时代 典亮新征程

永康二中举办经典诵读比赛

本报讯(通讯员 周俊靖) 为了加强青少年爱国主义教育,汲取革命精神、厚植家国情怀,近日,永康二中高一年级部举行了“书香新时代,典亮新征程”经典诵读比赛。

一首《我的祖国》,点燃了在场师

生内心熊熊的爱国热焰。他们的铿锵朗诵声,仿佛是战士们在硝烟四起的战场上向祖国发出的铮铮誓言。

在《我心中的中国梦》中,莘莘学子绘制了他们心中那个美好而宏大的复兴蓝图。当《百年,仍是少年》响起

时,全场沸腾。学生们挥洒青春的激情,在百年历程,中国儿女始终保持少年的姿态,朝气蓬勃,锐意进取的铿锵声中,表达对祖国的深切歌颂。那些回荡在耳边的朗诵声是他们对祖国的赞美,更是他们对祖国的承诺。

我市举行中小学生艺术节

人民小学舞蹈队荣获一等奖

本报讯(通讯员 吕欣怡) 近日,民族魂,中国梦 阳光下成长 永康市中小学生艺术节在永康外国语学校举行。经过激烈角逐,人民小学的舞蹈《偶像》以真情的演绎、震撼的舞台效果完美呈现,成功获得城区小学组一等奖。

人民小学参加本次舞蹈比赛的共有26人。他们以饱满的精神状态投入每天的训练之中。一双双磨破的舞鞋,一缕缕浸湿的发丝,代表着他们奋发、拼搏、顽强的精神。

好成绩离不开指导教师辛苦的付出,更离不开支持训练比赛的班主任、任课教师和家长们。在美育课程沁润下,人民学子从崇尚美、欣赏美,继而表现美、传承美。

微塑料是怎么吃进嘴里的



在最新一期出版的国际期刊《纳米材料》杂志上,奥地利科学家发表一项研究成果指出,微塑料颗粒在被摄入人体后,仅两小时即可穿过血脑屏障进入大脑。这说明几乎无处不在的微塑料可能比以前想象的更令人担忧。

2004年,英国普利茅斯大学理查德·汤普森等人提出了微塑料的概念。微塑料是由塑料产品在环境中分解时形成的物质,通常指粒径小于5毫米的塑料颗粒、纤维或碎片。很多微塑料可达到肉眼看不见的微米甚至纳米级别。近年来,在土壤、河流、蔬菜里都检测到微塑料踪迹。除分布广泛,微塑料来源还多样隐蔽,主要来自人们日常生活直接使用的塑料或含有塑料的制品。

微塑料通过各种途径进入环境,再通过食物链最终进入人们的餐桌,通过人们的饮食、呼吸或皮肤接触直接进入人体。2022年,安东尼奥·拉古萨等人发表在《聚合物》期刊的最新研究表明:在人类母乳中首次发现了微塑料颗粒。这是继在人类血液、肺部、胎盘中发现微塑料颗粒后的又一项新发现,并且进一步证实微塑料可以通过食物经消化道进入人体。

微塑料进入人体后可以排出,但仍会有残留,而残留在体内的微塑料并不会被人体降解,这就给人体造成了严重的危害。

如何避免微塑料进入体内?在使用塑料制品前,我们先要辨别产品的功能以及是否有毒性,使用时最好不要加热,防止塑料中产生有毒物质;不要使用塑料制品去盛装酒、油、醋等,不用的塑料制品不要焚烧。

微塑料是一种分布广泛且持久的污染物,已成为世界范围内的环境危机。微塑料无处不在,对于塑料制品的使用无法彻底停止,但是我们应该尽可能减少使用塑料包装食品和饮品,多使用玻璃或非塑料的餐饮器具。

在科学研究方面,我们应进一步研发微塑料的降解方法,并且寻找塑料的替代材料,严格控制塑料产量,大力提高回收利用率。

(市科协供稿)

花花象 来紫微园啦

5月31日,大司巷幼儿园第三届花花象艺术节在紫微园开幕。本次美术节的主题是“重温经典 致敬经典”,分为与大师对话、童年的声音、闲庭信步和百花齐放四个部分。一幅幅精美的作品,是幼儿灵感的表达,更是成长的印记。

通讯员 潘秀静 摄



歌唱六一 乐享童年

本报讯(通讯员 蒋佳汝) 5月31日,人民幼儿园分年级组开展以“歌唱六一 乐享童年”为主题的活动。活动让幼儿们尽情享受童年的美好。

伴随着中班幼儿的歌唱,庆祝六一系列活动拉开了序幕。教师们为幼儿们精心准备礼物和节日美好祝福。在收到礼物的那一刻,幼儿们的

快乐感、幸福感溢于言表。

各年级组带来的节目创意十足、亮点纷呈。小班组幼儿带来的是玩具分享,以互换玩具体验分享交流的乐趣。中班组幼儿观影《飞屋环游记》,通过设计电影票、对应行列坐标寻找座位进行观影,感受人与人之间的爱。大班组的联欢派对,展示了幼儿

朝气蓬勃、健康向上的精神风貌。

活动后,幼儿们用手中的画笔,绘出梦想,画出希望,勾勒出眼中最美的世界,以创作的方式感受节日的美好。

本次活动为幼儿们搭建了舞台,也让他们在浓厚的节日氛围里展现了健康、自信、快乐的品质,体验了成功、合作与交往的快乐。

实验幼儿园带着地图打卡嘉年华

本报讯(通讯员 陈瓏祎) 近日,实验幼儿园开展“童心议事 畅玩六一”嘉年华,鼓励幼儿表达心声与想法,让幼儿成为活动的主人。

幼儿们用画笔描绘自己班级的项

目海报,精心装扮活动场地。为了保证嘉年华的有序开展,幼儿们还自发绘制了一份涵盖全园项目的嘉年华地图。

中大班的幼儿手持嘉年华地图自

行前往自己感兴趣的项目进行打卡,小班的幼儿在教师的带领下有序、积极参与。丰富多彩的游戏项目、新鲜可口的美食、好玩有趣的奖品,让幼儿园弥漫着快乐的味道。

童心永向党 争做好少年

城西小学举行2023年新少先队员入队仪式

本报讯(通讯员 陈晶霞) 5月31日,城西小学召开了庄严的新少先队员入队仪式。在全体师生的见证下,城西小学一年级的6个中队正式成立。

星星火炬,代代相传。老队员为新队员郑重披戴红领巾,互相敬礼。新队员戴上鲜艳的红领巾,成为一名

光荣的少先队员。这是他们一生中难忘的时刻之一。

在大队辅导员马娇的带领下,少先队员们排队下庄严宣誓,铿锵有力的誓言响彻校园。一年级学生华禹赫作为新队员代表发言。他说,要以少先队员的标准严格要求自己,为胸前

的红领巾增光添彩。

在大队辅导员马娇的带领下,全体队员集体呼号:时刻准备着!

少先队员们纷纷表示,将在星星火炬的指引下,在胸前红领巾的激励下,努力成长为能担当民族复兴大任的时代新人。

中风后吞咽困难怎么办

市中医院提醒:早期识别及时干预,提高患者生活质量

咳咳咳咳 中风后的楼爷爷喝水时经常出现剧烈呛咳。呛咳的不适让楼爷爷对喝水产生恐惧感。家人奇怪:楼爷爷平时不咳嗽,为何喝水就咳个不停?

近日,楼爷爷在家人的陪同下,来到市中医院康复科就诊。检查后得知,楼爷爷患上中风后吞咽困难。

中风后吞咽困难是脑卒中患者的常见症状。医生介绍,中风后出现流涎、进食或饮水后咳嗽、吞咽梗阻感、

声音嘶哑以及反复发作性吸入性肺炎等情况时,可能存在吞咽困难。

吞咽困难会带来不良后果,影响患者的日常生活。因此,早期识别中风后吞咽困难并作出康复干预措施,减少中风后吞咽困难造成的不良后果,提高患者生活质量,尤为重要。

市中医院康复一科主任俞益火认为:中风后吞咽困难的病因多为风、火、痰、虚、瘀,本虚标实,其中肝肾阴虚为其根本。治疗多以扶正祛邪为主。

中医以辨证施治下中药汤剂、针刺、穴位埋针,配合定期评估、健康教育,结合食物黏度调整等手段治疗,形成一整套中西医结合的治疗方案。

(永康市中医院供稿)

