

从教三十载 桃李已满园

永康二中举办退休教师欢送会

本报讯(通讯员 吕继林) 7月2日,永康二中历史组十多位教师齐聚一堂,为老教师黄香华、王慧艳、周敏、朱毓秀举行退休欢送会。市教育局工会副主席、原永康二中历史组教师吕永章参加。

黄香华是永康二中历史组原教研组长,在30多年的教育教学生涯中勤勤恳恳,以宽容博大的教育情怀和仁爱之心熏陶、滋养每一位学生。她长期担任班主任并从事高三历史教学,受到学生的尊敬和爱戴。她所带班级班风正气,所教学生成绩优异。她关爱组员,多次为我市新入职教师进行岗前业务培训。

王慧艳热爱历史教学工作,以饱满的教育热情和精湛的教学艺术感染着历史组每一位年轻人。她非常敬业,不为单纯完成教学任务,而是为了学生的长远发展。她经常拖着虚弱的身体坚持为学生上课、辅导。她心系学生,通过多种方式启迪学生的智慧,引导学生自主学习。同时,她教学业务精湛,精心备好每一节课,仔细批阅每份作业,所带班级学考、高考成绩优异。



欢送会现场

前几年退休的周敏、朱毓秀在30多年的教育教学生涯中,在平凡的岗位上兢兢业业,为永康二中历史组的发展贡献力量。在职期间,她们担任班主任,关爱学生,少说教、多开导,少苛责、多鼓励,成为学生的良师益友。两位教师备课非常仔细,课堂教学极其用心,更注重学生学习的主动性,循循善诱,

所教班级成绩优异,受到师生和领导一致好评。同时,两位教师对青年班主任的辅导也尽心尽职,经常给他们答疑解惑。很多青年教师在她们的辅导下,成为学校骨干乃至市县名师。

四位教师聊起从教岁月,往事历历在目,十多位在职教师仔细聆听,均说受益匪浅。

控制饮食量 增加运动量 调整饮食习惯

撑大了的胃可以通过这些措施缩回去

天气越来越热,大吃大喝导致自己囤的肉再也藏不住了,怎么办?减肥!可有些人发现,无论如何也管不住自己的嘴,因为肚子总喊饿。这是因为长期过度进食和不健康的饮食习惯,让我们的胃部容积扩大了。幸运的是,我们可以通过一些简单的措施把撑大的胃缩小,从而减少身体不适和肥胖的风险。

胃口越来越大

当心慢性病找上门

研究表明,胃容积扩大可能与慢性病的发病风险增加有关。

肥胖者的胃容积比正常体重的人更大。此外,一些研究还表明,胃容积扩大可能导致肥胖发生。一项研究发现,肥胖者的胃容积比非肥胖者的胃容积大约多30%。该研究还发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,并降低肥胖风险。

胃容积扩大是代谢综合征和糖尿病的独立危险因素。研究发现,通过限制饮食和减少进食量,可以减小胃容积,降低代谢综合征和糖尿病的风险。

要想缩胃得科学饮食

首先,我们可以通过控制饮食量来缩小胃的容积。减少进食量是缩小胃容积的最有效方法之一。我们可以通

过减少餐量或者增加餐次来控制饮食量。例如,将三餐改为五餐,每餐减少一些食物摄入量。为了避免一次性大量进食,可以尽可能地让胃保持在正常容积范围。建议进食时慢慢咀嚼食物,让食物充分混合唾液,这样可以减少食物的体积,使胃容积减小。

其次,我们可以通过控制饮食质量来缩小胃的容积。选择健康的食物,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物,这些食物容易引起胃扩张和肥胖。建议选择富含膳食纤维的食物,例如水果、蔬菜、全麦面包等,可以增加饱腹感,减少饮食量。

最后,饮食习惯的调整也是缩小胃容积的重要措施之一。少吃夜宵、不吃过于油腻的食物、避免过度饮酒等,可以控制胃扩张和肥胖的发生。

规律性运动 也能让胃变小

此外,增加运动量尤其是规律性运动,也可以帮助缩小撑大的胃。建议每天进行适量的有氧运动,例如快走、慢跑、游泳等。

首先,适量运动可以帮助加速身体的新陈代谢,促进脂肪燃烧,减少身体脂肪堆积,最终减少能量消耗,从而减轻胃部的负担,缩小胃的容积。

其次,运动可以刺激肠道蠕动,促进食物在肠道中的消化和吸收,减少食

物在胃内停留的时间,从而减少胃的膨胀感,使胃部容量逐渐恢复正常大小。

最后,运动可以帮助减少压力和焦虑,促进身体放松,从而减少暴饮暴食行为,避免过度进食导致胃容量增大。

那么,运动后真的饿了,可以加餐吗?运动后可以科学加餐,保持健康饮食计划,执行上述控制饮食原则。运动后加餐,计入上述五次进食的一餐中,每次进食量适量,不要过度饱胀。而且,进食时尽量慢咀嚼,充分咀嚼食物,让胃部有足够的时间来消化食物,同时可以让身体更好地感受到饱胀感,达到缩小胃的目标。

总之,通过控制饮食量、质量和运动量来减少胃的负担,从而缩小胃容积是缩小撑大的胃的有效方法。同时,调整饮食习惯也可以帮助控制胃扩张和肥胖的风险。需要注意的是,这些措施需要坚持才能取得效果,也需要根据个人情况调整。如果有需要,建议咨询医生或营养师。

(市科协供稿)



预防燃气爆炸 牢记以下七点

应急安全科普

安全举报电话:
13588606110、676110
永康市应急管理局

一、不超期使用胶管。燃气的胶管都有使用寿命。在使用瓶装液化气时,要经常检查和更换胶管和减压阀,防止漏气现象出现,胶管的长度不要超过2米。目前,除了胶管,市面上还有金属材质的液化气管,其耐腐蚀性、耐高温性更好,寿命也更长一些。

二、妥善存放。天气炎热,使用燃气的空间尤其需要具备通风条件。一旦出现漏气,可及时排出,避免人员中毒和发生火灾。此外,凡是与使用燃气有关的空间,一定要与卧室、休息间有所隔离,且必须具备通风条件。装有燃气表、燃气管道以及存放有液化气钢瓶的地方一旦漏气,人员在休息状态下无法及时察觉和处置。

三、避免漏气。燃气原本是无形无色的,经过人工加臭后产生特殊气味,一旦出现泄漏,容易被闻到。闻到臭味时,大家要先打开窗户,检查燃气灶、燃气阀门是否关闭。如果关闭后还有臭味,尽快联系燃气公司工作人员前来检查。如果关闭了总阀,还无法阻止漏气,在专业人员赶到前,千万不要在室内逗留,不要开灯和关灯,更不能使用明火。

四、易燃物不靠近灶台。为了清洁方便,不少人在油烟机上加贴一层塑料膜,殊不知这是十分危险的方式。塑料膜属于易燃物,又位于火焰上方,若被引燃后果不堪设想。除了塑料膜,燃气灶周围不能放置油瓶、酒瓶、调料瓶等厨房常用物,更不要摆放纸盒等物品,避免其靠近高温起火。

五、用气不离人。有些人使用燃气是粗放型的,做完一道菜准备下一道时,仍然让火持续燃烧着。殊不知,这时把灶关了,不仅节约用气,更是为了安全。还有些人使用燃气灶做饭却中途离开,导致着火却未能及时发现,甚至烧毁房屋。重视厨房安全事故问题,烧水、做饭使用燃气灶时,人不要离开,更不要遗忘烹煮。

六、及时关阀门。防火宣传“三清三关”,其中一关就是关燃气总阀,包括液化气钢瓶的阀门。应做到使用时打开,不使用时关闭。时常使用及开关阀门,能保持阀门开关灵活好用,避免生锈、老化。

七、定期养护。燃气设施要定期养护,燃气灶表面的油垢要清洗干净,燃烧器的气眼要注意疏通,可用细金属丝或牙刷进行疏通;液化气钢瓶虽然牢固,但长时间处在油烟场所,瓶身、阀门、胶管上都会积累油垢。这些同样要按时清洁,防止遇到明火时油垢加助火势,也有助于延长使用寿命。

(市应急管理局供稿)

公益广告

保家卫国终不悔 绿色军营献青春

