

浓情重阳 共话未来

永康二中举行离退休教师茶话会

10月22日,永康二中教育集团邀请50余名离退休教师到教工之家参加茶话会。

该校党委书记胡忠兆向全体离退休教师介绍了永康二中教育集团新一届的校领导班子,他说:“现在集

团正处于发展期,需要注入新活力,也需要新发展。新领导班子每一位都是实干家,将学校发展放在首位。同时欢迎离退休教师继续为学校发展献计献策。”

茶话会气氛和谐、喜庆。离退休

教师纷纷表示,对永康二中的未来充满希望和信心,并将保持乐观的心态和健康的身体,发挥余热,助力该校发展,真正做到老有所为、老有所学、老有所乐。

通讯员 陈玲菊

乐享秋约 趣赴研学

实验幼儿园教育集团秋日研学走进南溪湾公园

日前,实验幼儿园教育集团的幼儿们踏上了秋日研学之旅。

现场,大班幼儿们一起手牵手前往南溪湾公园。他们对周围的一切充

满好奇,观察秋叶的脉络,寻觅秋虫的踪迹。幼儿们在观察、触摸和探索中感受秋天的温度,感知万物生长,共同收获自然成长的喜悦。

在享受大自然带来的轻松与惬意的同时,幼儿们也不忘与环保同行,用纯真的童心身体力行地去守护这一方秋日的澄净。 通讯员 陈璪祯

“环”绕童趣 “美”润童心

大司巷幼儿园教育集团开展环境创设评比

日前,大司巷幼儿园教育集团先后在总园、中月珑园园区、牟店园区开展主题墙环境创设评比活动,充分发挥环境育人作用,进一步丰富教育内涵。

教师们遵循“从幼儿角度出发”

的教育理念,结合各班级区域环境创设理念和设计思路,根据本年段幼儿的年龄特点和班级区域特色进行多元化、多角度创设。

据悉,这次环境创设评比活动为

教师们提供了一个互相交流学习的平台,让大家能够利用这个契机,切实为幼儿创设一个有效的生活学习环境,将环境的价值真正体现在儿童的发展之中。 通讯员 潘秀静

红星闪耀 红领巾飘扬

前仓学校35名学生加入少先队

日前,前仓学校举行以“争做新时代好队员”为主题的2023年建队日活动暨新队员入队仪式。

现场,35名学生加入中国少年先锋队。佩戴好鲜艳的红领巾后,新队员们

高高举起右手,向队旗敬礼,并在少先队辅导员李艳红带领下,庄严宣誓。

该校校长王斌给予新队员谆谆教诲和诚挚祝福,并鼓励他们继承优良传统,成为品德优良、理想远大、追

求上进的新时代优秀少先队员。

新队员们表示,会牢记红领巾的责任,手握红色接力棒,传承红色基因,用自己的实际行动,争做新时代好队员。 通讯员 胡露莹

中山村婴幼儿照护服务驿站



幼有善育

日前,在唐先镇中山村婴幼儿照护服务驿站,几名儿童在照护员看护下快乐地玩耍。据悉,按照“幼有善育”民生实事任务要求,卫健系统已建成婴幼儿照护服务指导中心12家、婴幼儿照护服务驿站22家。

通讯员 梅准军 摄

善眠者可长寿

中医历来重视睡眠养生,认为“眠食二者为养生之要务”能眠者,能食,能长生”。清朝李渔《笠翁文集》中有云:“养生之诀,当以睡眠居先。睡能还精、养气、健脾益胃、壮骨强筋。”那么,什么样的睡眠最养生?

1.合适时间入睡最养生

《黄帝内经》里对睡眠养生的要求为春夏“夜卧早起”,即晚睡早起,这个晚指21时,一般在20时前睡觉为早,21时后为晚,所以春夏晚睡的时间宜在21时至22时、早起为3时后5时前;秋天则宜“早卧早起”,早睡时间约为20时前睡、3时后5时前起为早起;冬天则是“早卧晚起”,即20时睡,早上约6时至7时,太阳出来后起床。

2.适宜的睡姿效果好

唐代著名医学家孙思邈曾指出:“行作鹅王步,语作会钟声,眠作狮子

卧。”所谓“眠作狮子卧”,即取右侧卧位下肢弯曲之姿势。这也是现代生理学提出的最佳卧位要求。“睡如弓”能减少地心对人体的作用力,让人感觉轻松舒适。由于人体的心脏多在身体左侧,向右侧卧可以减轻心脏承受的压力。

3.睡觉方位有讲究

孙思邈在《千金方》中提到:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”他认为春夏属阳,头宜朝东卧;秋冬属阴,头宜朝西卧,以合“春夏养阳,秋冬养阴”的原则。

4.合适的居住环境能聚气

在选择居住房屋的朝向时,应尽量挑选南向的房屋,房屋的阳光不被前方楼宇遮挡,尽量避免阴冷潮湿的房间,利于关节健康。另外,对老年人来说,建议睡觉的房间不宜太大,

主要是为聚集阳气。

5.恰当的饮食更利眠

孙思邈反对卧时饱食、歌咏、大语,表示“夜饭莫叫足”。晚饭吃得过饱,耗气就多,耗气就要动气,会扰动阳气。晚上阳气不足,就可能導致消化不良,食物积存在胃内,郁久就化热,容易产生胃热,就会睡不好觉,影响睡眠质量。

市三院专家提醒,以上是睡眠养生的建议,但每个人的情况不同,如果有明显睡眠障碍的,仍建议及时到医院就诊,听从专业医生的建议与治疗。

通讯员 胡洪进

公益“心晴”支持热线

13588612320 (739320)

24小时开通

控糖 不要搞错重点

近年来,“喝奶茶喝出牛奶奶血”等极端个案屡见报端,减糖、控糖甚至戒糖成为网络热议的话题。但消费者是否真的了解糖,是否知道如何科学减糖、控糖?日前,科信食品与健康信息交流中心发布了最新的专项调查结果,其中显示,七成消费者想控糖,但他们搞错了重点,以为少喝含糖饮料就能控糖。

居民总体摄入糖不多

部分居民需控糖

本次调查显示,68%的消费者有控糖意愿,年轻人、体重焦虑人群的控糖意愿更加强烈。

糖作为甜味物质,对满足舌尖上的需求有重要功能。糖只提供能量而不提供其他营养素,摄入多了,会影响能量及其他营养素的摄入平衡,长远来看,对健康不利。

也就是说,糖不能摄入过多,但也不能摄入太少。《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示,我国城市居民平均每天摄入9.1克糖,符合《中国居民膳食指南(2022)》每人每天25克以内的建议。此外,居民摄入的糖仅占膳食总能量的1.9%,最高为3岁至6岁组,占总能量的3.4%,也远低于世界卫生组织的建议值10%。

由此可见,目前我国居民摄入的糖并不算多,控糖对于大部分人而言不如控盐、控油和控制总能量摄入重要。

专家认为,近20年来,我国食糖年生产量增加了一倍多,青少年摄入糖确实比20年前多,13岁至17岁、3岁至6岁年龄组糖供能比超过10%分别占4.1和4.8%。此外,超重肥胖人群、糖尿病人群和血糖长期偏高的人群应注意控制糖的摄入量。

控糖重点是厨房用糖

本次调查发现78%的消费者认为应控制食品、饮料中的糖。

专家表示,厨房用糖才是我国城市居民摄入糖的第一大来源,其贡献率是含糖饮料的2倍左右。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,人们普遍将“减盐、减油、减糖”的焦点放在超市货架上的食品和饮料,却忽视了一日三餐的决定性意义。实际上,盐油糖的主要摄入途径都是餐饮,包括家里做饭,这是当前中国人的膳食结构造成的。控制家庭厨房、食堂、餐厅厨房中盐、油、糖的使用量对于“三减”至关重要。应当从自家厨房开始,适应和培养清淡口味。

九成消费者认错“糖”

专家告诉我们,要了解食品中的主要成分,在购买或者使用前可以阅读食品配料表,里面标明了比如蔗糖、果糖、果葡糖浆等,这些都是典型的含糖配料,蜂蜜、果酱、浓缩果汁等是比较隐蔽的糖。

此次调查显示,能准确识别这些含糖配料的消费者不足10%。比如蔗糖的识别率仅有80%左右,常用的果葡糖浆、蜂蜜、浓缩果汁、果酱的识别率均不足50%。有趣的是,还有不少消费者将不提供能量或仅提供较少能量的甜味剂(代糖)识别为含糖配料。

中国工程院院士陈君石认为,消费者的营养健康教育任重道远,正在征求意见的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB 28050)已经将糖作为强制标注的内容,这将有助于公众更清晰地了解食品的糖含量。但归根结底,消费者要学会自主选择和搭配出健康的膳食,而不是指责某个具体食品或菜肴中的添加糖“不健康”。

(来源 科普中国)

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目

