

【教育一线】

# 这个端午就要与粽不同

## 大司巷幼儿园开展端午节系列活动

本报讯(通讯员 潘秀静)日前,市大司巷幼儿园各班根据孩子的兴趣,开展了各具特色的端午活动。有的班级,幼儿们亲手制作香气怡人的香包;有的班级,幼儿们体验了

非遗蚕丝扇的制作;还有的班级,幼儿们亲手绘制团扇,一笔一画皆是传统节日的传承。投壶、击鼓传粽等游戏,让幼儿们体验民俗的乐趣,也祝参加高考的哥

哥姐姐们能一举高粽。端午节的文化、风俗也在这一片趣味中凝聚成一颗小小的种子,植入幼儿心中,让幼儿们沉浸在传统文化的熏陶之中,感受传统习俗的魅力。

# 端午明眸传情 中草药文化润童心

## 永康卫校举办中医药文化进小学校园活动

本报讯(通讯员 应烨琳)日前,永康卫校联合象珠镇官川小学举办了一场以“端午明眸传情,中草药文化润童心”为主题的中医药文化进校园活动。永康卫校的学生志愿者们以生动幽默的形式为孩子们讲解了护眼操,并进行标准化示范,帮助孩子们掌握科学用眼知识。在端午习俗体验环节,药剂专业

的师生们向孩子们介绍了中草药在端午节中的应用,并引导他们亲手制作了中草药艾草驱蚊包,让孩子们在轻松愉快的氛围中感受中华传统文化的魅力。为了让孩子们更加深入地了解中草药,活动还设置了中药识别与制作体验环节。药剂班的学生们准备了多种常见中草药,通过眼观、手摸、鼻

闻、口尝的方式,让孩子们与中草药零距离接触。此次中医药文化进校园活动,展现了永康卫校师生的风采。他们用专业知识,为孩子们带来了一场中医药文化盛宴。今后,永康卫校将继续推进中医药文化进小学校园活动,在孩子们心中播下中医药文化的种子,让中医药文化浸润童心。

# 萧山区南城小学一行来人民小学交流学习

## 互学互鉴 推动教育优质均衡发展

本报讯(通讯员 应巧玲)近日,萧山区湘师实验小学教育集团总校长、南城小学校长李国芳一行来市人民小学交流学习。市人民小学校长徐洪波带领他们参观了校园,并介绍了办学理念、校训、目标等。一行人漫步在一步一景

的校园里,感受学校的“三人行”文化。随后,一行人齐聚会议室进行班主任经验分享及教研组建设经验交流。金华市优秀班主任王飞凤以生动幽默的语言介绍了她的带班经验。数学教研组组长徐小凯以“足履实地,行方致远”为主题,从内容、过程

和结果三方面与大家分享教研组建设的经验。据悉,此次交流活动,为两校教师提供了互相学习的平台。今后,人民小学将继续推进校际交流活动,扎实做好各项工作,更好地推动教育优质均衡发展。

# 借他山之石 琢己身之玉

## 永康六中教师赴江苏省梅村高级中学交流学习

本报讯(通讯员 陈凌英)日前,永康六中部分教师赴江苏省梅村高级中学开展交流学习。教师们抱着借鉴学习、共同进步的态度深入梅村中学的课堂,近距离

地观摩他们对课堂的把控和学科教学内容的设计。梅村中学各学科教师基于学情的精彩设计,为教师们呈现了丰富多彩、生动有趣的优质课堂。据悉,永康六中一直致力于教师

专业素养的提升。此次外出培训是该校积极推动教育改革的有力举措。该校将以此为契机,努力提升教育教学水平,为学校的教育事业注入新的活力和动力。

# 凝聚心能量 携手新成长

## 实验幼儿园开展心理健康教育系列活动

本报讯(通讯员 林琛琛)日前,市实验幼儿园以“凝聚心能量,携手新成长”为主题,开展心理健康教育系列活动。小班的孩子们用画笔记录下日常生活中的幸福时刻,积蓄爱与希望的能量,并与小伙伴们分享自己内心的

感受。中班的孩子们每天一刻钟,去倾听宁静的音乐、去观察自然的风景,学会调节情绪,为健康成长赋能。大班的孩子们用画笔捕捉并记录下自己成长过程中的闪耀瞬间,并相

互分享与赞美,感受相互成长的喜悦。健康的心理是孩子们快乐成长的基石。据悉,该幼儿园将继续深化心理健康教育,为孩子们播下健康积极、乐观向上的种子,让他们在阳光下茁壮成长,绽放属于自己的光芒。

# 市中医院推出3款中药特色茶饮

中药代茶饮是我国中医药传统型,又称“药茶”。古代医家在诊治疾病的过程中,总结出一些行之有效的药茶方,如孙思邈在《千金要方》中载有用于治疗呃逆的“竹茹芦根茶”。中药茶饮具有甘淡可口、服用方便、疗效持久等优势。日前,市中医院特推出药食同源的代茶饮,精选上品食材,推广中医药养生文化。

健脾防暑 黄芪苏叶菊花茶  
精选黄芪、广藿香、紫苏叶、豆蔻等多种食材。黄芪补气固表,广藿香化湿止呕解暑,紫苏叶散寒解表,理气宽中;豆蔻化湿行气,温中止呕,开胃

消食,共达健脾防暑之效。  
规格:7g/袋\*10袋  
售价:30元/盒  
养心安神 佛手酸枣仁玫瑰花茶  
精选佛手、酸枣仁、玫瑰花、灵芝等多种食材。佛手疏肝解郁,理气和中,燥湿化痰;酸枣仁养心益肝,安神,敛汗;玫瑰花疏肝解郁,活血止痛;灵芝补气安神,止咳平喘,共达养心安神之效。  
规格:5g/袋\*10袋  
售价:55元/盒  
美容养颜 玫瑰玉竹桃仁茶  
精选玫瑰花、玉竹、桃仁、山药等多种食材。玉竹养阴润燥,生津止渴;

# 找对减重方法 科学轻松享瘦

减肥,已经成为很多人年复一年的主旋律,然而,付出了汗水和努力却没有减肥成功的大有人在,甚至让自己与健康背道而驰。如何迈过减肥路上的那些“坑”?科学的减重方法有哪些?

## 不吃晚饭一定不减重

很多人的减肥,都是从“不吃晚饭”开始的。首先要明确:不吃晚饭一定减不了重!除非你能够做到一辈子都不吃晚餐,否则如果只是短期行为,一旦你开始恢复晚餐,体重就一定会反弹。不吃晚餐,饥饿的细胞会在第二天的早餐中疯狂吸收能量,结果就是白挨饿。

建议减重人群晚餐摄入半两到一两左右的精制碳水化合物,同时保证摄入充足的优质蛋白质,可以吃一到二两的纯瘦肉,再吃半斤左右的蔬菜,这是一个较为理想的晚餐摄入量。除此之外,建议在晚上6点左右完成用餐。

## 长期减重 限能量

要获得长期的理想体重,首先要讲究均衡、科学、合理。7大类营养素,包括碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维,这些都是人体所必需的,缺一不可都会造成营养不良。推荐一种“限能量平衡饮食”的方法,在日常吃饭的基础上,平均减量1/3,就能够实现减重。什么都不用变,只改变食物的量,这是长期最简单的方式。

此外,跑步10公里消耗的热量大概相当于1个汉堡的热量,对普通人而言,管住嘴比迈开腿更高效,运动的价值是调动体内的脂肪,失去运动的配合,减重也是不可能成功的。

## 短期减重 轻断食

短期减重需求者可以采取高蛋白法,即短期内提高蛋白质的供能比,让总体蛋白质供能占到30%以上,短期实行2-3周,减掉想达到的目标就可以了。此外,还可以尝试短时期的5+2轻断食法,5天正常吃饭,非连续的2天轻断食,配合基本的体育锻炼都能达成短期快速减重的作用。非断食日适当控制热量摄入,女性推荐总热量为1200-1500千卡/天,男性为1500-1800千卡/天,大约一个月可减2-3公斤。

## 减重平台期并非真实存在

在减肥初期,通常只需要增加运动或减少饮食摄入就能使体重下降,而当机体适应了这种变化,身体就会产生适应现象,把摄入的热量进行充分利用,降低热量消耗,体重在1周至2个月的时间没有变化,这就是所谓的“平台期”。

从方法学的角度看确实存在一定的平台期,但是并没有那么长,一般来说是一个方法执行4-6个月的时候才出现“平台期”,因为每一种方法身体都有一个适应的过程,一旦适应了,它可能真是到“平台期”了。

总之,一是要会搭配组合各种营养,既能保证营养充足和平衡,又能实现限制总能量摄入的目标;二是吃的方式要科学,比如采用减油、减盐、减糖的烹饪方式,细嚼慢咽的饮食方式等。

(来源:科普中国 微信公众号作者 陈伟)



**中医说**  
永康市中医院医共体

**走近科学**  
永康市科学技术协会  
特约栏目

