

| 教育一线 |

薪火相传 共育桃李

永康二中举行‘青蓝工程’师徒结对活动

本报讯（通讯员 蒋静静）日前，永康二中举行‘青蓝工程’新老教师师徒结对活动。

活动现场，该校党委书记胡忠兆对新教师的加入表示欢迎，也对他们的成长寄予厚望，并表示学校会尽全力帮助新教师们解决困难，为他们的成长保驾护航。

该校副校长陈巧妍对新教师提出要求：积极思考，虚心向优秀教师请教，不断提升专业能力和班级管理水平，尽快站稳讲台。

新教师代表蒋静静表达了自己当好新教师的决心，表示会虚心求教、潜心钻研，认真聆听师父的教诲，刻苦钻研教材教法，找到符合自身特色的教学思路 and 教学风格。

凝聚青蓝力量，共筑教育辉煌。永康二中‘青蓝工程’传承优秀传统，为教育事业注入源源不断的活力，师徒结对帮助新教师增强信心，快速成长。

秋相遇 共启程

大司巷幼儿园小班新生入园

本报讯（通讯员 潘秀静）日前，大司巷幼儿园迎来了一群稚萌的小班新生。

开学当天，该园园长帮新生们戴上象征身份的园徽，大班的哥哥姐姐同他们一起折纸飞机，将新学期的愿望藏在纸飞机里，飞向广阔的天空。中班的哥哥姐姐将他们送到班级里，开启新学期之旅。

随后，新生们和家长拉着彩虹伞，随着教师发出‘小鸟飞’‘小兔跳’‘荷花开’‘荷花合’等口令，做出不同的动作，专注又兴奋。

新生们拿出全家福向其他小伙伴介绍自己的家庭成员，再利用宝石、珍珠、纽扣等道具，为全家福制作相框。活动结束后，他们和自己精心制作的作品合影留念。

满‘新’欢喜 为‘爱’而访

市机关幼儿园开展2024新生家访

本报讯（通讯员 许嘉筠）日前，市机关幼儿园教师们开展了暖心的家访。

为了让第一次的相遇更加美好，教师们在家访前进行了充分的准备工作：对家访中的沟通事项进行了讨论设计，并对班级中的家访路线进行了规划，接着与家长进行了首次电话联系，相互结识，预约家访。

家访当天，刚毕业的准小学生们和教师们一同走进了新生的家，他们非常期待告诉可爱的弟弟妹妹：机关幼儿园是一个温暖的家，在这里可以愉快地学习、生活、游戏、交往……在丰富而有趣的活动中，大家变得越来越聪明能干、活泼健康、快乐自信。这次暖心的家访为新生顺利入园做好铺垫。

教师与家长亲切交流，与幼儿亲密互动，细致了解他们的生活习惯、健康状况、自理能力、兴趣爱好等。

家访后，教师们对家访信息进行梳理、分析和汇总，完善家访记录表。

据悉，市机关幼儿园将一如既往地用心、用情、用力做好家园有效沟通，共同促进幼儿身心全面协调发展。

金融知识进校园 护航青春助成长

中国银行永康市支行走进学校开展金融宣传月活动

本报讯（通讯员 胡吉妮）日前，中国银行永康市支行走进市职业技术学校开展‘金融宣传月’活动。

中国银行永康市支行工作人员在该校设立了专门的金融知识宣传摊位。专业的金融讲师团队在这里针对家长学生关心的问题，提供一对一咨询服务。

现场，中国银行永康市支行工作人员还发放了各类金融知识手册，涵盖个人理财、信贷知识、反假币、防诈骗等多个方面。为了方便大家理解，手册采用了图文并茂的方式，深入浅出地讲解金融产品和服务。

针对新生入学时可能遇到的学费缴纳、生活费资助等问题，中国银行永康市支行工作人员提供了专业的金融解决方案。

中国银行永康市支行工作人员还积极推广金融App，演示如何通过手机银行进行餐费查询、转账汇款等便捷操作。

整个活动现场气氛热烈，家长和学生积极参与其中，收获了有用的金融知识。

婚后备孕苦不孕 中药助孕好孕来

25岁的武女士（化名）平时月经不规律，常常40-60天才来月经，脸上偶尔还会长痘痘。

起初，武女士并没有重视这个问题，结婚后开始积极备孕。然而两年过去，武女士始终没有怀孕，于是前往市中医院咨询妇产科副主任中医师夏承芳。

通过仔细诊查，夏承芳明确了武女士是因多囊卵巢综合征所致的排卵障碍型不孕的诊断，之前月经异常、痘痘（痤疮）正是它的表现。夏承芳结合武女士平时有腰酸不适、喉中有痰的表现，再根据她的舌苔脉象，辨证为中医里的肾虚痰阻型。

确诊后，夏承芳予武女士中药调理恢复月经周期，待复查激素等各项指标恢复正常后，再予中西医结合治疗，如此3个月后武女士成功怀孕。

■延伸阅读

中医之不孕症

中医治疗不孕症，从整体出发，辨证论治，重视平调冲任之气血，温养肾气，往往能在不伤人体正气的情况下取得不错的效果。如有被不孕症困扰的患者，可以对照查看自己属于哪一个证型。

脾肾阳虚。婚久或继发不孕；月经不调，后期量少色淡，或闭经、溢乳，或月经周期不规则出血；性欲淡漠，面色晦暗，腰酸腿软，神疲乏力，四肢不温，带下清稀，大便溏薄，小便清长，或面浮肢肿，舌淡胖或有齿痕，苔薄白，脉沉细或沉弱。

肾虚肝郁。不孕；月经不调，往往经来先后不定期，量少色黯、有血块，或有经前胸胁、乳房、少腹胀痛，或抑郁寡欲，胸闷不舒，喜太息（叹息）；性欲欠佳，腰骶酸痛，头晕耳鸣。舌淡黯，苔薄白，脉弦细或尺弱。

肾虚血瘀。不孕；腰膝酸痛或酸软，头晕耳鸣，经行小腹疼痛拒按，经有血块；闭经，或月经后期，月经量少，色淡黯或紫黑，性欲减退，神疲乏力，小便频数而清，或夜尿频多。舌淡紫或有瘀点、瘀斑或舌下静脉瘀阻，脉细涩或沉弱。

肾虚痰阻。不孕；月经后期量少色淡，或经闭不行；带下量多色白质黏稠；形体肥胖，毛发较浓，面色晄白，胸闷呕恶，嗜卧懒言，头晕腰酸，怕冷便溏。舌淡胖，苔白，脉细滑。

（市中医院供稿）

吃香蕉是什么“夺冠秘籍”

巴黎奥运期间，不少眼尖的朋友发现很多运动员在比赛间隙或赛后，都会干同一件事：那就是吃香蕉。为什么运动员喜欢吃香蕉？香蕉适合所有人食用吗？

补给能量，预防肌肉痉挛

香蕉富含丰富的碳水化合物，能快速为身体提供能量。香蕉中富含的膳食纤维，比其他精细碳水能产生较好的饱腹感。在香蕉的营养成分中，钾含量约为350毫克/100克，是苹果的4倍多。钾元素在进入人体后，可以帮助细胞保持电解质的平衡，缓解疲劳，预防肌肉痉挛的发生，对于维护肌肉的正常功能至关重要。在运动比赛过程中，运动员的精神和身体处于高度紧张的状态，较易发生肌肉痉挛，一旦发生会对比赛造成较大影响，所以吃香蕉可以起到一定的预防作用。

此外，香蕉容易携带和储存，不需要冷藏，吃起来也非常方便，运动员不会因为吃东西而妨碍比赛。同时，香蕉过敏性低，适口性高，不同于有些热带水果容易让人产生过敏反应。吃香蕉还可以调节情绪，香蕉中的维生素B6能参与色氨酸转化为5-羟色胺，这是一种抑制性神经递质，有助于改善心情，缓解精神压力。因此，运动员会选择香蕉作为比赛场上补充能量的重要食物。

因人而异，这些人少吃为妙

香蕉虽好，但并非人人适合。以下几类人群要少吃为妙。

一是肾病患者。香蕉含钾量较高，肾病患者排钾能力有限，大量进食香蕉可能导致血钾水平过高，出现高钾血症。

二是糖尿病患者。虽然香蕉的升糖指数在55左右，不算特别高，但糖尿病人还是要尽量少吃，因为香蕉含有的碳水化合物总量比较高。这类人群如果实在想吃，应在血糖平稳时用来替代等量碳水化合物的其他主食。

三是胃肠道疾病患者。香蕉含有一定糖分和膳食纤维，大量摄入可能会导致胃食管反流，加重胃肠道疾病患者的相关症状。根据《中国居民膳食指南（2022）》和平衡膳食宝塔推荐，成人每天水果的建议摄入量为200-350克，所以一天吃1-2根香蕉就够了。

加重便秘，空腹吃点也没事

很多人认为香蕉富含钾、镁等元素，空腹吃它会对心脏、肾脏造成影响。其实香蕉进入人体后会经过一系列复杂的消化吸收过程，其含有的钾、镁才能慢慢被身体所利用。对健康人群来说，身体会自动调节电解质保持动态平衡，多余的钾、镁离子会随着尿液排出，不会骤然升高。因此，空腹吃适量香蕉无大碍。

至于通便，香蕉的能力并不出众。每100克香蕉中含有的膳食纤维约为1.2克，远低于梨、枣等水果，更是比不上很多蔬菜。因此，香蕉中的膳食纤维对缓解便秘并没有很大作用。现在市售的绝大部分香蕉是在还未完全成熟时就被摘下，运输到售卖点后再人工催熟，这样的香蕉鞣酸含量较高。鞣酸会与食物中的蛋白质结合，生成一种不易消化吸收的鞣酸蛋白，堆积在人的肠道中，可能会加重便秘。其实香蕉反而更适合腹泻患者，因为它可以补充碳水、电解质、可溶性膳食纤维，其中含有的少量单宁对于大便形状的改变也会起到一定作用。

（来源：科普中国 微信公众号 作者 宋戈）

