

教育一线

全国少年攀岩锦标赛决出名次 解放小学两名学子摘金夺银

本报讯(通讯员 黄娟翠) 日前,2024年全国少年攀岩锦标赛落下帷幕。经过激烈角逐,解放小学蒋浩铭夺得U8男子速度赛、难度赛两块金牌,蒋逸峯获U7男子难度赛银牌。汗水浇灌幸福花。近年来,解放

小学攀岩运动蓬勃发展,让学校的孩子领略到体育的魅力,给更多孩子提供了上升的空间,创造了施展的舞台。据悉,全国少年攀岩锦标赛是国内13岁及以下年龄段最高级别的青少年攀岩赛事。比赛设置难度赛、速度赛、攀石赛、全能赛4个项目,分为

U7(7岁)、U8(8岁)、U9(9岁)、U11(10-11岁)、U13(12-13岁)5个年龄组,各年龄组再分设男、女两个组别。本届少锦赛10月3日开赛,为期3天,吸引了来自23个省区市的125支代表队共695名运动员参赛,创历届少锦赛参赛规模之最。

百日策马闯雄关 一月首战铸辉煌 南苑中学举行高三百日誓师大会

本报讯(通讯员 俞书尧) 近日,南苑中学举行了2025届高三百日誓师大会。大会现场,南苑中学副校长麻成广说,高三年级的全体教师和学生是一个共同奋斗的大家庭,每个人都在为共同的目标而奋斗。他希望全体师生拧成一股绳,从初秋奋斗至盛夏,为自己交上满意的答卷。

接着,在领誓员的带领下,高三学子们庄严宣誓。他们承诺,必将珍惜每一分每一秒,不辜负每一个清晨和夜晚,以最好的状态去迎接挑战,以最好的青春去追逐梦想。百日策马闯雄关,一月首战铸辉煌!这句誓词将大会推向高潮,它不仅仅是一句口号,更是学生们对自己的挑战和对未来的承诺。

高一和高二的学弟学妹们也来到了现场,为高三的学长学姐们加油助威,展现了南苑中学昂扬向上、团结互助的精神风貌。这场百日誓师大会,不仅是对高三学子们高考的动员,更是对他们的一次精神洗礼。在接下来的日子里,该校的高三学子们将以更加饱满的热情和坚定的信念,迎接属于他们的辉煌。



退休教师 话发展

近日,市机关幼儿园迎来了20多位退休教职员工,他们共聊同事情谊、共续教育情怀、共话健康保健。活动穿插了孩子表演、手工制作送礼物、健康讲座等,促进退休教师与在职教师、孩子们的情感交流。图为小朋友把亲手制作的手工送到退休教师手中,以表敬意。

通讯员 杨景莉 摄

市人民幼儿园开展感恩教育

本报讯(通讯员 卢小贞) 近日,市人民幼儿园开展了一系列丰富多彩的重阳节活动。该园各班教师利用生动有趣的故事和视频进行主题教学。市人民幼儿园的小班幼儿结合当下的主题活动,亲手为爷爷奶奶

们制作精美的水果拼盘,好看又好吃。中班幼儿在教师的帮助下,用彩带、桂花、黏土等制作了精美的手工礼物,送给爷爷奶奶、外公外婆,表达自己的祝福和爱意。大班幼儿则为爷爷奶奶、外公外婆捶捶背、揉揉肩、洗洗脚、端茶倒水等,用实际

行动来表达对长辈的爱和感恩之情。家长们纷纷拍照记录下这温馨的时刻,并分享到班级群里,让大家一起感受这份浓浓的亲情。这次感恩教育,增进了幼儿们与亲人之间的美好情感,弘扬了尊老、敬老、爱老的传统优秀品德。

中医护理特色疗法帮宝妈应对堵奶

堵奶,也称为乳汁淤积,是急性乳腺炎的重要原因和早期表现之一。急性乳腺炎是一种乳腺急性化脓性疾病,表现为乳房局部结块、红肿热痛,或伴有全身发热。多见于产后哺乳期妇女,与产后情绪波动大、饮食不当、哺乳方式不正确等因素相关。

市中医院中医护理门诊发挥中医药特色优势,使用中医手法排乳技术、火龙罐技术、耳穴贴压技术、腕踝针技术等特色疗法,帮助宝妈应对哺乳期乳腺炎问题。

中医手法排乳技术是将传统的中医理论与经络穴位按摩技术相结合,

运用科学的方法疏通乳腺经络,通过揉推施压等手法,作用于局部或循经治疗,从而达到理气散结、疏通乳络、乳汁通畅、排除积乳之目的。适用于产后哺乳期急性乳腺炎瘀滞期的妇女(如乳汁淤积导致的乳房肿块、胀痛、高热、乳汁少等)。

温馨提示

母乳妈妈日常注意事项

- 保持局部清洁,及时纠正乳头凹陷,防止因乳头内陷、乳汁不畅而反复发作。
- 如乳头破损,可用蛋黄油、西瓜

霜等涂抹乳头,哺乳前用温水洗净。乳房用乳罩托起,可减轻牵拉引起的疼痛。

- 定时哺乳,切忌婴儿含乳睡觉,哺乳时尽量排空乳汁。
- 乳母宜心情舒畅,情绪稳定。
- 饮食宜清淡富有营养,忌食肥甘厚腻及辛辣之食物。

通讯员 夏小青



选择观看电影类型 或能窥见情绪变化

当观看电影时,无论是紧张刺激的动作片,还是轻松愉快的喜剧片,或是引人入胜的纪录片,我们往往只关注银幕上的故事情节,然而此时可能忽略这样一个问题:你选择观看的电影类型正是大脑处理情绪刺激的体现。近日,德国马丁路德哈勒维腾贝格大学的一项最新研究揭示了这一有趣现象。

研究团队将电影偏好数据与约260人的大脑活动记录进行了比较,并使用功能性磁共振成像技术来分析他们的大脑活动。当受试者躺在磁共振成像仪中看到恐惧或愤怒的面孔时,研究人员就能检测出他们的大脑在如何处理这些情绪刺激。

研究人员特别关注大脑内两个关键区域,一个是杏仁核,另一个是伏隔核。杏仁核是大脑中负责处理重要情绪的部分,尤其是恐惧、焦虑等情绪,它能触发战斗或逃跑反应以应对威胁。而伏隔核则被认为是大脑的奖励中心,在奖赏、快乐、成瘾、侵犯、恐惧,以及安慰剂效果等活动中起到重要作用,是大脑处理愉悦和满足感的核心区域之一。

令人惊讶的是,研究人员发现喜欢观看动作片的爱好者,在杏仁核和伏隔核这两个区域都表现出最强的反应,这似乎与常规认知不同。尽管动作片通常充满了各种刺激,但观看此类影片的爱好者的大脑对情感刺激特别敏感,并且认为这种刺激很有吸引力。同样,喜欢观看喜剧片的爱好者的大脑中也发现了类似的活动模式。相反,那些喜欢观看纪录片的爱好者,他们的大脑在这两个区域对情绪刺激的反应要小得多。

这项研究为我们提供了关于大脑如何处理情绪的重要线索。情绪是我们日常体验的核心组成部分,它影响着我们的思维、决策和行为。而大脑中的杏仁核和伏隔核就像情绪处理的指挥中心,随时调控着我们对外界的反应。

通过研究喜欢观看不同电影类型爱好者的的大脑活动,研究人员可以更深入地探索情绪与认知之间的复杂关系。例如,为什么有些人更容易受到负面情绪的影响?为什么有些人对愉悦的刺激更为敏感?这些问题的答案可能就隐藏在我们对电影类型的选择之中。

脑健康是近年来备受关注的课题。随着生活节奏的加快和社会压力的增加,越来越多的人开始关注如何保持大脑的健康与活力。作为脑健康的重要组成部分,情绪调节对于维护心理健康具有至关重要的作用。

研究表明,过度暴露于负面情绪刺激可能对大脑产生不利影响,增加焦虑、抑郁等精神卫生疾病的风险。相反,积极的情绪体验则有助于提升大脑的认知功能,增强心理健康。因此,了解大脑如何处理不同类型的情绪刺激,对于我们维护脑健康、预防心理疾病具有重要意义。也许,选择一部轻松愉快的喜剧片,或者一部引人入胜的纪录片,正是我们调节情绪、保持心理健康的一种简单而有效的方式。

回到最初的问题:你喜欢动作片、喜剧片还是纪录片?或许现在会意识到,你的选择不仅仅是一种娱乐偏好,更是你大脑处理情绪刺激的一种体现。作为文化和生活的重要组成部分,电影不仅为我们提供了一种娱乐方式,还可能成为我们了解自己和他人大脑的一个独特窗口。

随着脑科学不断发展,我们有理由相信,在未来的某一天,人类将能更深入地理解大脑的工作原理,更好地维护大脑健康,甚至通过脑机接口技术实现与大脑的直接对话和交流。

(来源:科普中国 微信公众号 作者:汪明宇)

