

7月中旬,浙江师范大学与峡口小学、峡口镇留守儿童辅导中心联合开展“春泥计划”——让乡村少年拥有多彩假期

■ 星怡 晨鑫 金果



孩子们在志愿者的指导下认真学习。

近日,2024年暑期乡村少年“春泥计划”活动在峡口小学结束。本次活动由峡口小学、峡口镇留守儿童辅导中心、浙江师范大学数学科学学院、浙江师范大学校友志愿

服务中心共同举办,面向峡口镇一至五年级在校学生开展,优先满足留守儿童、进城务工人员的孩子就近就近托管服务的需求。

本次“春泥计划”活动为期两周,在延续峡口镇留守儿童辅导中心经典项目——口才训练、二胡演奏、书法研习、太极拳体验及乒乓球技能提升的基础上,浙江师范大学数学科学学院携手其校友志愿服务中心,创新性地为孩子们引入数学趣味游戏、互动科学实验以及心灵成长心理游戏等多元化课程。“我们设置了一些趣味性的课程,比如科学实验课,通过制作纸桥让他们

了解桥梁的结构、形状,在实际参与游戏的过程中增长知识,让孩子们养成自我探索的习惯。同时希望通过本次活动,开拓孩子们的眼界,在他们心中播下一颗知识的种子,点燃一盏热爱的心灯。”浙江师范大学数学科学学院老师李金果说。

在科学实验课上,孩子们在志愿者的指导下,利用透明胶带将精心剪裁的拱形纸条巧妙连接,构建出纸桥的主体框架。随着重物缓缓置于桥上,孩子们屏息凝神,共同见证着纸桥承载力的极限挑战。随后,他们还发挥创意,将三角形加固部件巧妙地融入桥体之中,不仅增强了纸桥的稳固性,更在

实践中深刻理解了结构力学的原理。“老师们开设的课程很有趣,上课的过程也使用了各种各样的方法,让我们更快地学习知识。”学生郑玥彤分享道。

今年是峡口小学开展暑期托管服务的第23年。峡口小学相关负责人表示,将继续坚持“五育并举”,不断探索托管服务的形式和内容,精心设计一系列符合学生兴趣与需求的特色课程,努力为学生和家长提供更优质、更贴心、更满意的托管服务。



关爱未成年人

我市农技人员在蜜蜂授粉方面有新发现

■ 朱友民

近日出版的《中国蜂业》第7期刊登了我市农技人员朱琛等人撰写的文章《江山6种蜜粉源植物意大利蜜蜂和中华蜜蜂同区采集行为的观察》,该文阐述了在蜜蜂授粉活动(采集行为)领域的新发现。

全国农林高等院校使用的教材《养蜂学》(第三版,2022年12月重印)阐述:“据报道,西方蜜蜂喜欢在10~20平方米的小范围内采集,并且在较长时间内集中固定采集特定的品种,同时具有驱逐其他蜜蜂进入此区域内采集的特性,这样必然大大提高植物异花授粉的效率。”但是,国内外就“西方蜜蜂具有驱逐其他蜜蜂

进入同区内采集的特性”尚没有公开的详细报道。为此,自2021年2月以来,朱琛等农技人员通过观察红露珍、桃、杏、羽衣甘蓝、枇杷和欧洲油菜等6种蜜粉源植物上意蜂(属西方蜜蜂)和中蜂(属东方蜜蜂)的访花行为,结果发现意蜂和中蜂在采集同区域内(同一植株、同一枝条)花朵,甚至同一朵红露珍花朵上的花蜜花粉时互不干涉,没有发现意蜂驱逐中蜂的现象,也没有发现中蜂驱逐意蜂的现象。

这一新发现为同时利用意蜂和中蜂为同区(片)农作物(果蔬)授粉,或者安排意蜂和中蜂采集同区(同片)蜜粉源植物的蜜粉提供了依据。

江山两小将再夺衢州市乒乓球赛冠军

■ 江秋晨 毛立明

近日,2024年衢州市青少年(儿童)乒乓球锦标赛举行,代表江山出战的两名“乒乓小将”赵栢博、姜安夏一路过关斩将,冲进决赛,分别夺得己组男子单打、女子单打冠军。这是他们继获得2023年、2024年衢州市儿童乒乓球积分赛冠军后,再一次夺得衢州市级比赛桂冠。

7月29日下午,江山四宝乒乓球训练基地热闹非凡,30余名小运动员正有条不紊地开展训练。赵栢博、姜安夏两人也丝毫不敢有懈怠,进行着激烈的“对垒”,发球、进攻、防守,每球必争。就读于中山小学二(5)班的赵栢博,练习乒乓球已有三年,参加过浙江省、衢州市以及江山市的赛事。前不久的衢州市级比赛中,共有6个县(市、区)代表队的159名运动员参赛。在如此激烈的竞争中夺冠,更增添了他前进的动力。“这次比赛给我最大的感受是,要放松心态、加倍努

力,争取在省级比赛中排名越打越靠前。”赵栢博说。

在乒乓球台一侧,教练马嘉辰细心观察,为孩子们提供技术指导,时而提醒他们规范动作,时而上场与他们切磋过招。同样就读于中山小学的姜安夏,虽然只有7岁,但面对教练的实战指导,她沉着冷静,拿出了自己最拼的状态。“比赛中遇到了一个在成都训练的龙游选手,这是我第一次在衢州市级比赛中遇到这么强的对手。今后的训练中我还要继续努力,力争在省级比赛中取得好成绩。”姜安夏说。

据了解,江山四宝乒乓球训练基地成立于2021年,是2023—2026年衢州市体育后备人才基地,累计培训学员90余人。“学校和父母支持,加上孩子们的勤奋刻苦,是他们取得现阶段成绩的关键。”教练马嘉辰相告,接下来,基地将会同中山小学在做好“一天三练”的基础上,邀请专业运动员前来交流指导、开展专项训练,全力备战省第十八届运动会。



为奥运喝彩

■ 柴海英 毛小丽 摄

近日,由江滨幼儿园和市人民医院联合主办的暑托班开展创意彩绘活动。孩子们在老师的指导下,围绕奥运主题绘制中国奥运健儿参加巴黎奥运会的相关画作,激发幼儿对体育的兴趣并感受体育的魅力。

高温下,如何维护心理健康?

■ 何有才

老张是一家大型企业的食堂厨师,入伏以来,持续的高温让他每天在通勤路上倍受煎熬。每天长时间在闷热的环境中忙碌,他总是汗流浹背,并感到烦躁和焦虑。原本性格温和的他,开始频繁地对同事发脾气,烧出的菜品质量也大不如从前,领导对其工作开始不满意。回到家后,他又因为一点小事和家人发生争吵,导致家庭关系也变得紧张起来。

“老张出现的情绪问题,其实是高温惹的祸。”市第四人民医院心

理咨询师徐伟莉说,入伏之后,高温对心理健康的影响可能比人们想象的更为严重。长时间处于高温环境中,人容易变得烦躁、易怒,注意力难以集中,工作和学习效率下降。而且,高温可能会加重焦虑和抑郁等情绪问题。因此,在高温炎热天气下,市民在增强防暑降温意识,保持身体健康的同时,也需要重视心理健康。

那么,在高温环境下,我们应该如何维护心理健康呢?徐伟莉给出以下建议:

首先,要保持良好的生活习惯。保证充足的睡眠,合理饮食,多喝水,多吃清淡、易消化的食物,适当增加水果和蔬菜的摄入。要避免过多摄入辛辣、油腻和刺激性食物,这些食物可能会加重身体的燥热感,对心理状态产生不利影响。

其次,调整认知心态至关重要。要尽量以平和、积极的心态看待高温天气,不要让天气影响心情。可以通过听音乐、阅读等方式放松心情,尽量以平和的心态面对

高温带来的不适。若在行车过程中感到烦躁,可通过深呼吸、播放舒缓音乐来稳定情绪,预防“路怒症”。

再者,合理安排工作和活动,尽量减少连续暴露在高温环境中的时间。另外,改善环境也能有所帮助。确保居住和工作环境的凉爽舒适,比如使用空调、风扇等降温设备,但要注意温度不宜过低。

最后,如果发现自己的心理问题较为严重,如长时间的情绪低落、焦虑无法缓解等,应及时寻求专业心理咨询师的帮助。



一货车自燃 众人齐扑救

■ 李红燕

7月24日7时10分,在双塔街道学府社区官塘小区出口附近的礼贤路上,一辆停靠在路边的货车突然冒出浓烟,火势迅速蔓延。在这千钧一发之际,路口执勤的志愿者迅速拨打119火警电话报警。

据司机吴女士描述,当时她正准备发动车辆,只见火星喷出,随即冒出大量浓烟。她急忙下车,拿出灭火器。在这危急时刻,路过的热心市民和执勤的志

愿者迅速反应,有两人各持一个灭火器,冲向火源,对着起火点喷射。但由于风力太大,火势借着风力迅速蔓延,火情一时无法得到控制。幸运的是,消防救援车辆及时到达现场,火情才得以控制。

8时10分,由于车内的海绵坐垫发生二次燃烧,车内又冒出小火,社区网格员立即对车辆进行二次灭火。火势得到了及时控制,没有造成人员伤亡。

夏天警惕“空调病”

一、什么是“空调病”?

“空调病”是指人们在封闭的空调环境下工作、学习时,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状。

二、“空调病”的主要病因

1. 空气干燥:空调的使用会导致房间湿度降低,这对人体眼睛、鼻部等多个地方的黏膜产生不利的影响。
2. 微生物滋生:空调房间密闭性强、空气流动性差、风量小、长时间不开窗、阳光不足,致病菌容易滋生。空调机的风管、吹风机也适合病菌和病毒在繁殖,病菌和病毒被空调吹送出来,易引起细菌或病毒感染,导致疾病发生。
3. 室内外温差较大:进出房间时的温差骤变,会使皮肤温度出现差别,且神经中枢难以进行调整,可能会造成人体的生物节律及神经功能紊乱,引发各种不适症状。

三、如何预防“空调病”

1. 保持房间通风透气,长时间

开空调时,要注意开窗换气,2至3小时开一次窗,每次通风10至15分钟。

2. 保持合适的房间湿度,适当饮水补充水分,或是在空调出风口下方放置一盆水来改善房间湿度。

3. 空调勿设置过低的温度,且应避免空调对着脸或其他身体部位直吹。

4. 老人、小孩、孕妇等人群不宜长时间吹空调,可尝试风扇加水降温法。

5. 换季开机前,普通空调应及时清洁过滤网和散热片,并进行消毒。中央空调应聘请专业人员进行清洗,使用专业消毒剂。不建议使用酒精,酒精容易挥发形成易燃易爆气体。如果没有挥发干净就开空调,空调极易被启动的电流点燃,发生爆炸。

6. 大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,也不要马上吹空调。身体突然遇到冷风会导致血管迅速收缩,会引发一些心脑血管疾病,要做好冷热过渡。注意颈椎、膝关节等部位的保暖。

传播疾病防制知识 关注百姓身体健康

江山市疾病预防控制中心 宣

冬病夏治“四驾马车”

结合使用效果好!

督脉灸

督脉灸又称“铺灸”“长蛇灸”,“督脉”中医称之为“阳脉之海”,总督一身之阳,暑夏三伏天是督脉灸祛病的最佳季节。通过刺激背部督脉,借助暑夏之伏天(阳中之阳)炎热之气,强壮真元,激发阳气,散寒通络,化痰除湿,调和气血,平衡阴阳,扶正培本,增强机体抵抗力。

咨询地点:详情请咨询市中医院门诊二楼中医护理门诊
咨询电话:徐爱玲:15268094209 (854209)

夏季固本膏

“夏季固本膏”应用特色
补中寓治,治中寓养,养治结合 一人一方,整体调理,灵活功用
精工细作,工艺地道,口味怡人 无需煎煮,存携方便,简单易服
温和高效,稳定持久,四季咸宜

省中专家:徐素美、董霄娟、范植亮
开膏专家:徐首航、潘善余、李巧球、徐安玲、顾仲仲、徐君霞
就诊地址:市中医院门诊

香艾暖足包

夏季泡脚可刺激足阳明胃经等足部的六条经络,振奋人体的脏腑功能,起到健脾、除湿、通经、利水的作用。一般来说,以晚上7-9点泡脚为宜,此时泡脚,是以补肾气的最佳时间。

“香艾暖足包”传承经典配方,地道药材,十多味草药,草本精华,真材实料足见真章。其中红花、丹参、川芎、当归、紫苏乃君之草木;艾叶、苦参、干姜、独活、桑枝为臣之草木,一症一方,五行相应,君臣佐使,相辅相成;具有祛湿排毒、活血化痰、温经散寒、调气血、助阳扶正等功效,养生之道恰到好处。男女老少,全家适用。

三伏贴

“冬病夏治”中最常用的治疗方法为中药穴位贴敷,药物贴敷后可使局部血管扩张,促进血液循环,改善周围组织营养。

贴敷时间表

伏前加强:	7月05日—7月14日
头伏:	7月15日—7月24日
中伏:	7月25日—8月03日
中伏加强:	8月04日—8月13日
末伏:	8月14日—8月23日

咨询电话

徐医生: 15005702123 (632123) 周医生: 15957042055 (772055)
周医生: 18757021450 (648450) 姜医生: 13757006681 (646681)
黄医生: 17816481531 (381531)

预约地点:市中医院门诊二楼治未病中心针灸推拿科