

夜游散步不妨去这些地方逛逛



▲清水塘广场“微亮化”设计意向效果图。受访部门供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 伍靖雯 通讯员 廖雨燕)夜株洲的美不仅集中在中心城区,而是一点点延展至社区街巷,连珠成串。紧扣“学史力行”要求,为居民送上家门口的夜景亮化新生活,今年,我市继续对11个社区广场游园、44条社区街巷实施“微亮化”工程。

市城管局灯饰管理处负责人介绍,今年的“微亮化”以“激活夜公园,添彩夜生活”为主题,强调给市民夜游提供更多好处,对现有部分休闲场所进行景观照明提质。三大亮化核心区——小区内、广场中、游园里的亮化定位明确,各有特点,灯光的表现手法也各不相同。

比如,小区板块主要选择的是果园社区、袁家湾社区等老企业职工生活区,一方面将通过景观造型展现“工业株洲”特色,另一方面则因地制宜增加发光休闲游乐设施、发光便民晒衣架、休闲座椅等,贴近居民需求。

街头广场绿地板块的设计思路则在暗合周边环境色调的基础上,重点展现城市活力与魅力,将设置更多契合株洲元素的发光造型装置,打造城市新的街头“网红地”。比如天元区珠江南路四街区东侧小游园,“微亮化”设计主题是“生态灯光长廊”,将结合此处狭长绿化带的地形特点,设置低位照明灯,打亮小路方便市民散步,同时对廊架进行灯光点缀,营造幽静宜人的夜游氛围。

“微公园”板块则更静谧,“见光不见灯”,让灯光融于自然景色之中,体现株洲的诗情画意。比如石峰公园蔷薇园,该园的“微亮化”灯光采用张若虚的《春江花月夜》诗句为设计意向,打亮园中绿植,营造四季如春的景象;在湖中央设置创意灯光装置,利用水面营造诗意画面;对亭台点缀打亮,给赏花园歇脚休憩;对门头以暖光染色,让游人仿佛沉浸在古诗画之中。

向建党百年献礼,目前11个社区广场游园“微亮化”景观照明提质项目正按计划推进,完工后,市民夜间散步不妨去这些地方赏玩。

新闻链接

11个社区广场游园

果园社区、清水塘广场、石峰公园蔷薇园、石峰公园云峰阁、奥林匹克公园、陋园、天元区珠江南路四街区东侧小游园、黄河南路(原株洲市政务中心段)绿化景观提质、袁家湾社区小游园、天鹅广场小游园、芦淞区创业东广场小游园。

注意！即日起高考生要开始健康监测



本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 孙晓静 通讯员 吴奎)参加2021年高考的考生注意了,市教育考试院相关负责人提醒,按照《湖南省2021年普通高等学校招生考试疫情防控实施方案》要求,即日起至6月6日,高考(含普通高中学业水平选择性考试和普通高校对口招生考试)考生须每日进行身体健康状况监测。

针对社会考生,健康监测

由高考报名点所在地招生考试机构负责组织,考生可登录潇湘高考App或湖南省普通高校招生考试考生综合信息平台,在“防疫健康登记”栏按要求如实填报本人身体健康状况等信息。出现身体异常情况的,考生应及时报告报名点所在地教育行政部门,并进行相应的诊疗和排查。各报名点要提醒考生按时填报本人身体健康状况信息。

针对在校生,由设有高考报名点的学校负责对本报名点的在校生进行每日体温测量记录和健康状况监测,并按规定要求上报有关信息,出现身体

异常情况的,要及时报告当地教育行政部门,并进行相应的诊疗和排查。异地报名的在校

生健康监测办法与社会考生一致。该负责人提醒,考试疫情防控措施将根据疫情防控形势变化适时调整,对于刻意隐瞒病情或者不如实报告发热史、旅行史和接触史的考生,以及在考试疫情防控中拒不配合的人员,将按照《治安管理处罚法》《传染病防治法》和《关于依法惩治妨害新型冠状病毒肺炎疫情防控违法犯罪犯罪的意见》等法律法规予以处理。

相关新闻

考前失眠?试试“478”呼吸法

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 戴凇 通讯员 文利辉)“最近,孩子到了睡觉时间,大脑却异常活跃,精神很难松弛下来,这该怎么办?”昨日,有读者向本报教育热线28831972提出以上问题。对此,本报邀请九方中学心理教师傅瑶进行解答。

傅瑶说,如果这样的情况一直持续下去,学生精神状态确实容易变差,大脑的反应速度也会变慢。不过,高考生出现睡眠不佳,是一种在备战高考期间常见的暂时性困境,具有普遍性。随着高考的结束,睡眠障碍就会解除。

傅瑶建议,考生可尝试“478”呼吸法。即闭上嘴巴,用鼻子轻轻吸气4秒;接着屏住呼吸7秒,之后用嘴深呼气8秒。通过重复的呼吸动作,使氧气灌满肺部,从而流通全身,有助于放松身心,让人更易入睡。注意吸气、憋气、呼气时不要过于专注数秒,否则会令意识更清醒。

同时,要保持规律的起床和就寝时间,睡前2小时最好不进食,早餐注意蛋白质、纤维素和营养素的补充。家长可以陪孩子一起锻炼身体,运动量适当即可。孩子临就寝时不必思虑学习,睡眠中途醒来不看钟

表,尽量远离电子设备。

另外,个别孩子会在高考前一天出现严重失眠,整晚睡不着。他们会特别担心没睡好影响考试。其实这样的失眠不可怕,怕的是孩子们因为害怕失眠影响高考发挥而产生的恐慌心理。事实上,如果一个人整晚都没有睡着,第二天就去参加高考,并不会影响考试的发挥。因为一个人会在应激状态下调动全身的能量来应对重大事件,直到高考结束。遇到这种情况,高考生不必过于紧张,保持放松的心态迎接高考。

中职学校要招生了 这些政策请知晓

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者 孙晓静 通讯员 郑奕)全市2021年中等职业学校招生即将开始。中职学校志愿如何填报?怎样录取?记者近日咨询了市教育局中招办相关负责人。

“此次招生,将统一实行网上志愿填报与录取。”该负责人表示,全日制中职教育以应届初中毕业生为主,同时招收往届初中毕业生、应往届高中毕业生、退役士兵、返乡农民工以及城镇待业青年。今年,未

经我市核准的市外职业学校无法取得网上招录资格,考生可登录株洲教育网(http://jyj.zhuzhou.gov.cn/),填报时间为6月1日8:00至6月10日18:00。

据了解,中职学校志愿栏按顺序依次设第一志愿、第二志愿、第三志愿,学生最多填报三所职业学校,按志愿顺序录取。如学生只填报学校而不填报任何专业,则视同服从专业安排与调剂。特别提醒的是,志愿填报时间截止后,考生将

不能修改任何信息。

录取方面,将分为三个批次。第一批次为7月6日至7月10日;第二批次为7月20日至7月27日;第三批次为补录,时间为8月27日至8月29日。各职业学校新生录取信息须经市中职招生办审核,方可进行公示并办理注册手续。值得注意的是,录取审批后,学生不得随意变更或放弃已录取院校。如学生需要转学,应至少在一学期后,按相关规定办理转学手续。

助。民办中等职业学校学费标准高于补助的部分,学校可以按规定向学生收取。

对享受国家免学费政策的中等职业学校就读的一、二、三年级符合免学费政策条件的学生,按照当地同类型专业公办中等职业学校免除学费标准给予补

新闻链接

这些学生可免学费

公办中职学校全日制正式学籍一、二、三年级在校生中所有农村(含县镇)学生、城市涉农专业学生和家庭经济困难学生(艺术类相关表演专业学生除外),以及各类特殊教育学校中的全日制残疾中返学生享受免学费政策。享受免学费的城

市家庭经济困难学生比例按在校城市学生的10%确定。

对在教育行政管理部门依法批准,符合国家标准的民办中等职业学校就读的一、二、三年级符合免学费政策条件的学生,按照当地同类型专业公办中等职业学校免除学费标准给予补

人文轶事

黄侃:与胡适一生是冤家



▲电视剧《觉醒年代》中的黄侃。

因为高足傅斯年倒向了新文学,黄侃和胡适结下了大梁子,每次上课,黄侃总要先骂胡适一通才正式开讲。

平时,黄侃也是逮着机会就怼胡适,讽刺胡适。

黄侃给学生讲课,拿胡适举例,说如果胡适教授的太太死了,用白话文发电报要11个字“你的太太死了!赶快回来啊!”,而用文言文仅需4个字“妻丧速归!”

胡教授大怒,准备揪打黄侃。后者却仰天大笑打了个哈哈

。

黄侃还拿胡适的名字调侃:如果真心提倡白话文,叫什么“胡适之”,应该改名叫“胡到哪里去”。

某次宴会上,胡适大谈墨子的兼爱非攻,聊兴正浓时,一旁的黄侃骂道:“现在讲墨学的人,都是些混账。”胡很尴尬,没说几句,又听黄再骂,“就是他的父亲也是混账!”

胡教授大怒,准备揪打黄侃。后者却仰天大笑打了个哈哈

说:“息怒息怒!墨子兼爱,是无父也,你有父,何足以谈墨学?”一时举座哗然。

在北大时,京剧名伶谭鑫培风靡一时。某日课间休息,教授们闲聊他的《秦琼卖马》。胡适插话道:“京剧大落伍,甩一根鞭子就算是马,用两把旗子就算是车,应该用真车真马才对!”在场者静听高论,无人作声。黄侃却接口道:“适之啊适之,唱武松打虎怎么办?”一时满堂哄笑。

胡适写《中国哲学史大纲》,仅完成了上半部,后来见到高明有论,就放下了。黄侃那时已经去了南京中央大学,仍是不放过老对手,在课堂上讲道:“昔日谢灵运为秘书监,今日胡适可谓著作监矣。”学生们不解其意,他继续调侃:“监者,太监也。太监者,下部没有了也。”顿时传为笑谈。

《觉醒年代》中,可能是为了凸显新文化运动,把老派的黄侃教授塑造得有点反面。

其实,真实的黄侃教授,虽然提倡旧文学,反对新文学,但也是大师级人物。而且性格傲娇,为人狂狷不羁,颇有点“真名士,自疏狂”的味道。

就比方说黄侃怼胡适的这些,虽然听起来挺刻薄,但人家觉得有理有据,有时还显得蛮可爱的。

(本报综合)

品鉴

景德镇手工制瓷技艺《吉祥图》

饶晓晴的此件作品清新明快,正中间孩童或挑或提着

大大的红灯笼,满面笑容,喜庆欢愉,展现出自然恬淡,无思无虑的天趣境界。画面蓝红相间,冷暖相衬,具有浓郁的民间艺术气息。笔触洒脱,布局合理,节日气氛浓厚。描金钩线,流畅细腻,粗细均匀,将孩童嬉戏、闹逐的稚趣勾勒出来,内以不同颜色晕染,均匀细致,光滑细腻,孩童表情舒暢欢快,天真无邪,尽显吉庆。

(本报综合)



说文解字



德字可以拆解成:彳+直+心。

彳:是指人与人之间的一种关系,就是德是人与人之间相互传递的一种品行。

直:正见也,中通外直。——《说文》

心:这里可以理解成一个人的心智,想法,想法影响行为!

在甲骨文时期,人崇尚自然,眼所看即是道,心行一致,所看所行所想即是德。后人讲身心合一,一切以心度之,就是凭良心。顺应自然,社会和人类客观需要去做事。

修之于身,其德乃真:所有的德都是发自于内心的正直,善待自己的内心,善待别人,做人正直。那样的品德才是最真的,也是最珍贵的!

有人说万一遇到坏人也要正直对待他吗?是的,不能因为别人是一个坏人,我们就对他使坏,毕竟一时的坏是误入歧途,我们理应为这种人伸出援手,而不应该火上添油!用善去感化,比一切惩罚来得更有效。

最后要谈的是得与德的关系:道友无痕说,对人世间有所悟是一种得,就像得到了宝贝一样,这样的宝贝就是德。大彻大悟是最大的得,所以叫大德。在当今,行善、修德是会触类旁通的,触动了我们最原始的天性,会给整个社会都带来良性循环!

(本报综合)

党史长廊

陈毅为何“马门立雨”?

提到陈毅,你首先想到的是什么?对,十大元帅之一——杰出的军事家、外交家。其实,他还是一名诗人,一个擅长与知识分子打交道的儒雅文人,其中“马门立雨”的美谈广为流传。

1952年4月,时任华东军区司令员兼上海市市长的陈毅因劳累过度、身体不适来到杭州休养。想到一代大儒马一浮先生就住在本地,他便特地去西湖蒋庄看望。

陈毅一行到达时,恰逢马一浮午睡未起。马一浮的家人不知客人是谁,便说主人正在休息,等一会儿再去通报。陈毅当即嘱咐不要惊动老人,自己稍后再来拜访。他在附近的花港公园转了一圈,折回时,马一浮依然未醒,此时下起细雨。马一浮家人邀陈毅一行进屋稍候,陈毅说:“未得主诺,不便遽入”,坚持站在门外等待。马一浮睡醒后,得知有贵客在门外等候,还淋了雨,连声道歉。

在相当长一段时间里,马一浮只痴心于学问,不问世事。

此番蒋庄初见,马一浮与陈毅相谈甚欢,十分投契。陈毅趁机邀他出山,为国家做些事情。最终,马一浮改变终生不仕的想法。

其实,“马门立雨”不过是陈毅与知识分子做朋友的一个例子,类似的故事还有很多。

据陈毅长子陈昊苏透露,陈毅与郭沫若有诗歌赠答。郭沫若曾写道:“一柱天南百战身,将军本色是诗人。”陈毅则向这位中国白话诗的巨人回赠了一首很长的白话诗,赞美他在人民革命事业中建立的文学功勋。

陈毅和柳亚子先生也有诗词交往,柳亚子赞誉陈毅“兼资文武此全才”,陈毅则视柳亚子先生为令人尊敬的前辈。

陈毅虽戎马半生,却时时散发着书生本色:为人谦逊,忠厚宽容,真诚待人。他对许多知识分子及其家属都多有关照,如留在上海的著名植物学家胡先骕等人。广为流传的,还有他为知识分子“脱帽、加冕”的故事,受到广泛好评。

戎马倥偬,提笔写诗;身居要职,礼贤下士……陈毅与知识分子之间的无数佳话,体现的是中国共产党作为执政党对知识、对知识分子的重视。

知识分子是社会的精英、国家的栋梁、人民的骄傲,也是国家的宝贵财富。在新的征程上,中国共产党更是不遗余力地推动营造尊重知识、尊重知识分子的良好社会氛围。以识才的慧眼、爱才的诚意、用才的胆识、容才的雅量、聚才的良方,广开进贤之路。

(据中新网)