

2021年10月18日 星期一
责编:沈勇跃
美编:李懿
校对:袁一平



今天天气
多云
14-19℃

明天天气
阴天有小雨
13-17℃

后天天气
中雨
10-15℃

一周天气早知道,请拨电话96121
(市气象局17日16时发布)

株洲晚报

辛丑年九月十三
2021/10/18
星期一
今日16版
株洲日报社主管、主办
国内统一刊号 CN43-0061



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7222期

湖南省“双减”实施方案发布
建立作业校内公示制度
组织优秀教师开展免费在线答疑

A02



▲10月17日,炎陵县鹿原镇塘旺村,一群迁徙候鸟时而展翅高飞,时而低空鸣叫,蔚为壮观。 株洲晚报融媒体中心记者/马文章 通讯员/周新文 摄影报道

《朋友一生一起走》追踪
央视点赞“中国好兄弟”
患癌的梁成首谈心路历程:有遗憾,才能感受到美好

A03

近14天从外省返株或来株人员
要尽快开展1次核酸检测

A04

每年产生800万立方米
业内人士呼吁设建筑垃圾消纳场

A09

洞见——“高端家教”受追捧 “双减”还需进行需求侧治理

熊丙奇

月薪两三万元,高端“保姆式家教”登上热搜,引来许多网友惊叹。
“双减”之下,学科类培训机构被严格监管,但住家教师、一对一辅导等迅速滋生。这些私教,借以“高端家政”“高级保姆”的形式在市场自由流动,与监管部门玩起“躲猫猫”。
教育部的态度很明确,那些动歪脑筋、“暗度陈仓”、资质存疑的地下学科类培训,无论穿着什么“马甲”,都在坚决查处的范畴之内。不容回避的是,相关查处存在困难。
目前看来,要从根本上治理私

教问题,还在于引导家长减少“填鸭冲动”。
“双减”意见对校外学科类培训进行严格监管,属于供给侧治理,但如果不能有效疏导家长的培训需求,在公开的培训受限后,培训就会转到地下。
从需求侧治理与疏导,首先要推进教育评价改革。必须指出,如果仍按照单一的分数评价、选拔学生体系,学生要进更好的学校,就得有更高的分数、名次,家长难免存在培训焦虑。只有扭转“唯分数论”,

建立多元评价体系,给学生创造多元的成才空间,学生和家才有更多的选择可能。
同时,要提高学校教育质量,通过学校教育提质增效,满足受教育者的教育需求,减少对校外培训的依赖,必须发挥学校教育主阵地的作用。一方面,要推进义务教育均衡发展,提高薄弱学校教育质量;另一方面,要落实和扩大学校自主权,激发学校办学活力,开展个性化教育。除此之外,还应开展高质量的课后服务以及社会公益托管服务,为教

学之后,以及节假日、双休日在家的学生提供有意义的去处。这需要解决经费、师资建设、课程活动设计等一系列问题,建立长效机制。
更重要的是,需要加强对家长的教育引导,让家长掌握科学的育儿理念和方法,摒弃功利的教育观和成才观,使家长根据孩子的个性、能力,为孩子规划适合的成才道路。在规范校外培训机构后,家长也可以逐渐从“教育军备竞赛”中走出来,学校和社会舆论应该倡导科学育儿理念,不再刺激家长的焦虑。

(本栏目欢迎投稿,已发稿的作者请联系本报编辑部领取稿费。)



▲近日,长江路,黄绿色的叶子在阳光的照耀下闪闪发光。株洲晚报融媒体中心记者/谢慧 摄

今天,阳光回来了



本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/王娜)这段时间,整座城市的天气波澜不惊,每一天的天气都和前一天差不多,阴天、雨天交替的出现,秋天平和向前。
一个好消息,今天,终于有了秋日的阳光。

市气象台说,本周,延续着上周冷空气频繁的样子,气温不高,天气也阴沉,但就在这股冷空气的间隙,也就是今天,会是一个多云的天气。从目前的预报来看,今天,多云,最高气温19℃,最低气温14℃,明天起,受新的冷空气影响,雨来,气温降,特别是周四,最高气温仅11℃。
但是,季节的变化从来就是这么潜移默化,你可能觉得每天都差不多,但过段时间再回头看,就会发现和之前大大不同

了。比如说,即将要来的“霜降”节气。
此时的株洲,是秋天正处在最好的时刻。这时候,这个城市在略带寒意的早晨,露水会凝结成白霜,它是露水的高级版,大自然就以这样厚重的方式来提醒你:天气正在渐渐冷,渐渐冷。
“蒹葭苍苍,白露为霜。所谓伊人,在水一方。”《诗经》里的话,刚好可以描绘当下的美妙,也正是在这样的美妙之下,生活也变得浪漫起来。

寒露养生须防“四冻”

《月令七十二候集解》曰:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”意指寒露时节气温比白露时更低,地面的露水更冷,将要凝结成霜,此时气候从凉爽过渡到寒冷。南京市中医院风湿病科主任中医师徐蕾提醒大家,寒露过后,昼夜温差较大,天凉干燥,一定要从饮食、起居等方面注意自身防护。

1.头不能冻。头为“诸阳之会”,是机体阳气较为旺盛的部位,头部着凉,易引起脑部的血管收缩,导致脑部供血不足,从而引发头晕、头痛,不利于身体健康。

2.腹不能冻。背为阳,腹为阴,腹部相比较其他部位更容易着凉。上腹部着凉,易引起胃部不适,徐蕾主任强调:对于脾胃虚弱、怕冷、易腹泻的人群要尤为注意腹部保暖。下腹部着凉对女性朋友危害较大,易诱发痛经、月经不规律等。

3.关节不能冻。深秋季节,很多女性朋友喜欢身着短裙,配上长靴,殊不知膝关节长期暴露在外,受寒气侵袭后,下肢血液温度降低,回流较慢,会出现腿部发凉麻木、酸痛不适等症状,久而久之会留下“病根”。

4.脚不能冻。常言道“寒从脚起”“寒露脚不露”,脚是人体离心脏最远的部位,血液流入心脏的路程最长,脚部一旦受凉,则全身寒凉,很容易导致疾病的发生。徐蕾主任建议,寒露后,要注意脚部的保暖,常泡脚以驱寒,促进足部的血液循环。

(据南京晨报)

益智

猜谜

- 1.白云庵中终日香 (十笔字)
2.“将军未挂封侯印” (四字军事名词)
3.请安静,顺右边走
(二字四川地名)
4.怎能画不东解的东西 (四字股票名)
5.奔繁琐,要点才能体现 (外国女星)

看图猜成语

请根据右图猜一个成语。



找字

图中藏了四个汉字,你能找出来吗?



大侦探

黑珍珠项链

某天夜里,卢班在一个日本人举行的宴会上,盗取了珍贵的黑珍珠项链之后,溜出来回到自己的秘密住所,急忙摘掉化装用的假发和胡须,穿上丝绸长袍坐到书房里的沙发上。他刚刚松了一口气,门铃响了。来人是一个有几分风度的小个子男人,穿着皱巴巴的和服。这个日本人刚才在宴会上好像露过面。

“晚上好,卢班君,我叫金田一耕助。”来人自我介绍道。金田一耕助!卢班熟悉这个日本名探的名字,于是内心警觉起来,但还是做出一副笑脸,热情地把这位不速之客引到书房,在一张桌子旁坐下。桌子上摆着一个插满红色郁金香的花瓶,此时郁

金香的所有花瓣都闭合着。
“卢班君,今晚你在哪儿干什么了?”耕助问道。

“我一直待在家里。你到来之前,我一直一个人安静地在书房里看书。你看,就是那本书。”卢班说着指指桌上扣着的那本书。
耕助走过去把书翻了一下,放在桌上,他突然发现花瓶里插着的郁金香不知什么时候花瓣都张开了。他拔出一枝看了看,又把花插进去,然后肯定地说:“卢班君,你那套不在作案现场的证明纯属谎言,还是把黑珍珠项链交出来吧。”

耕助是如何识破卢班的谎言的?证据是什么?

(答案见A15版中缝)