

习近平祝全国广大教师节日快乐

回信勉励北京师范大学“优师计划”师范生

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平9月7日给北京师范大学“优师计划”师范生回信,对他们寄予殷切期望,并在北师大建校120周年和第三十八个教师节来临之际,向该校师生员工、广大校友表示祝贺和问候,向全国广大教师致以节日的祝福。

你们通过课堂学习和支教实践,增长了学识,开阔了眼界,坚定了到基层教书育人的信念,我感到很欣慰。

习近平指出,北京师范大学是我国最早的现代师范教育高等学府,为国家培养了一大批优秀教师。希望你们继续秉持“学为人师、行为世范”的校训,珍惜时光,

刻苦学习,砥砺品格,增长传道授业解惑本领,毕业后到祖国和人民最需要的地方去,努力成为党和人民满意的“四有”好老师,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献力量。

2021年起,国家启动“中西部欠发达地区优秀教师定向培养计划”(简称“优师计划”),由教育部

直属师范大学与地方师范院校采取定向方式,每年为832个脱贫县和中西部陆地边境县中小学学校培养1万左右师范生。近日,北京师范大学“优师计划”师范生代表给习近平总书记写信,汇报入学以来的学习收获,表达了毕业后扎根基层教书育人的决心。

(据新华社)

百名优秀教育工作者昨受奖



▲学生表演情景朗诵节目《九月的祝福》赞颂教师节。记者/易翔 摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明)9月8日晚,株洲市庆祝第38个教师节暨百名优秀教育工作者颁奖典礼举行。市委书记曹慧泉强调,要牢记为党育人、为国育才的职责和使命,坚持立德树人,共同办好人民满意的教育,共同描绘制造名城、幸福株洲的光明未来,以实干实绩迎接党的二十大胜利召开。市委副书记、市长

陈恢清主持。

根据表彰决定,授予唐珍连等60人“教书育人优秀奖”、霍胜武等30人“师德师风标兵奖”、刘福泉等10人“教育管理先进奖”。他们当中,有扎根基层、青春无悔的一线青年教师,有潜心钻研、行而不辍的教研能手,有精于管理、善于创新的校长院长。

“此次获奖更坚定了职业理想”

石峰区优秀教师受表彰

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凛 孙晓静 通讯员/吴育珍)营造尊师重教之风,弘扬高尚笃学之德。9月8日,石峰区表彰了一批优秀教师、师德建设先进单位、学校发展考评优秀单位等。

石峰区北星小学语文教师劳虹从教25年来一直担任班主任。此次她获评石峰区“师德标兵”,她表示此次获奖更坚定了自己的职业理想,未来将继续用鼓励与陪伴浇灌孩子们幼小

的心灵。

九方小学英语教师何可可所在的团队获石峰区“优秀学科团队”奖。她说,全区尊师重教的氛围对于鼓励团队坚持开展教育教学研究和科研创新具有重要意义。

当天,周新胜等30人获石峰区“优秀教师”称号,万鹏等20人获“师德标兵”称号,周丽辉等10人获“优秀管理者”称号,九方小学语文学科等10个学科团队获“优秀学科团队”称号。

又讯 昨天,芦淞区举行了庆祝第38个教师节表彰会。周艺等5位教师获芦淞区“师德标兵”称号,彭师等10位教师获“十佳教师”称号,邓红梅等10位教师获“十佳班主任”称号,罗湘娟等10位教师获“十佳课改能手”

称号,唐文江等5位教师获“最美乡村教师”称号,朱卉等81位教师获“优秀教师”称号,郭玲等44位教师获“优秀班主任”称号。大会还表彰了一批师德建设先进单位、学校发展考评优秀单位等。

泸定震后72小时:那些定格的画面

8日是四川泸定6.8级地震发生的第四天,救援过程中争分夺秒的生命接力从未间断,一个又一个动人画面在激流、瓦砾、碎石间定格。

9月5日12时52分,泸定县发生6.8级地震。各方救援力量随即迅速挺进灾区。

甘孜特警行至磨西镇与青岗坪交会处时,被湍急的河水拦住去路。他们便用身体和绳索搭建桥梁,借助腰间锁扣,爬绳索前往对岸,一场“飞夺泸定桥式救援”引爆中国社交媒体。

“身下就是汹涌咆哮的河水,急流中石头相互撞击的声音就在耳边。”特警士登汪秋回忆,“说不害怕是假的,但当时心里想的就是赶紧进入灾区。”渡河后,他们就取材,在水面搭起一座简易木桥,为被困民众打通“生命通道”。地震当天,有数百人通过这座木桥,顺利转移到安全地带。

“就在这儿!”5日下午,震中磨西镇传来惊喜的呼喊。几名救援人员徒手刨土,救出一名被困男子。众人抬开路旁大石;锯头刨开外围碎石,终于靠近被困者,救援人员磨破了手套、手指,用双手夺回生命。

5日16时许,四川森林消防队员赶往磨西镇磨子沟村和青岗坪村开展营救,两村间的河流阻碍了前路。队员们立即奔向

附近山坡,扛来十多根碗口粗的树干,用绳索捆扎在一起,搭成一座木桥,打通生命通道。随后,他们又组成“人链”,或是搀扶或是背抬,护送伤员和被困民众渡河。

此次地震,雅安市石棉县受灾严重。因道路交通中断,地处大渡河峡谷的王岗坪乡等地成为“孤岛”。5日22时至6日凌晨,轰隆作响的皮筏艇运送超过500名救援人员挺进峡谷深处,又将受困民众接出。“孤岛不孤”,在湍急江面来来回回的皮筏艇,定格一场场生命接力。

6日下午,阿坝州森林消防支队汶川大队消防员张自立怀抱一名婴儿返回安全区,他臂章上“汶川”二字格外醒目。“14年前汶川特大地震时,是解放军叔叔抱着我,现在我抱着其他小娃娃,有一种将抗震救灾精神传承下去的自豪感。”这位“00后”消防员如是说。

滑坡后的山体露出土石层,绝壁之上,数台挖掘机小心翼翼地挖开塌方体、抢修道路。这样的画面令人担忧又动容。震后,由磨西镇通往海螺沟景区的道路被垮塌的山体阻断。截至7日,工作人员不顾危险,抢通了清除作业最困难的2公里。

动人的瞬间在震区不断发生。震后灾区部分道路受损明显,碎石瓦砾随处可见。救援人



▲9月7日,在四川省甘孜州泸定县磨西镇附近,四川路桥的工作人员在抢修通往海螺沟景区的道路。新华社供图

员用麻绳、绷带、布条甚至是自制的木背篓,将伤员、长者固定在背上,或紧紧抓住绳索,或牢牢抱住一旁的树枝,一步步走下陡坡,爬过巨石堆,将他们成功转移至安全地带。

7日下午,消防队员背着重达120斤的救灾物资,沿着荒芜多年的山路,挺进有着“中国最北彝寨”之称的磨岗岭村。中途休息时,一位消防员取下头盔,汗水从头盔内侧滴落。

一帧帧定格画面,将救援过程中的感动、坚毅、信任、勇敢持续汇聚成天灾后的希望与大爱。

最新动态

四川甘孜泸定地震已造成86人遇难35人失联

8日晚,“9·5”泸定地震抗震救灾省市(州)县前线联合指挥部在四川省雅安市石棉县召开新闻发布会。

据发布会通报:截至8日12时,地震已经造成86人遇难,其中甘孜州遇难50人,雅安市36人,另有35人失联。

(综合中新社报道)



微信公众号

9种月饼各有食用禁忌



每年中秋,每家每户都会准备月饼迎接佳节。哪些月饼对中老年人比较好?月饼怎么吃才会更健康?对此,养生专家们整理出一份常见月饼的健康解析,供大家借鉴。

莲蓉月饼:莲蓉月饼是最常见和最经典的月饼。从馅料来看,莲蓉月饼富含糖分和热量,其馅料除了糖、油脂之外,其它为莲子、豆类、蛋黄等。患有“三高”等心脑血管疾病的中老年人应浅尝辄止,切勿贪嘴而加重身体负担。

枣泥月饼:相对来说,枣泥月饼所加的糖分不多,因为枣本身就有较高的营养和甜度,所以是比较健康的月饼。话虽如此,但一次也不宜食用太多,以免加重肠胃负担。

栗蓉月饼:板栗富含淀粉,但脂肪含量却低于其他坚果,相对而言更健康。由板栗作为原料制成的月饼,可谓老少皆宜。

五仁月饼:所谓五仁,并非只用五种果仁,而是可以由多种不同的果仁原料制成。一般来说,五仁月饼为了把果仁能较好地合成一体,通常会加较多的糖浆或食用油,所以,每次食用时切不可过量,肥胖者、“三高”患者更应

温馨提醒

月饼配清茶是最佳吃法

搭配清茶一盞,是食用月饼的最正确方式。

山楂茶:用干山楂片泡水即可。山楂有消食化积的功效,适合消化不良、高血脂人群。在味觉上,月饼的甜配上山楂的酸,两者相得益彰。

少吃。

火腿月饼:火腿月饼是用火腿,加上蜂蜜、猪油、白糖等为馅料制成的。值得注意的是,火腿的加入使得月饼的胆固醇含量上升。

水果月饼:严格地说,市面上多数的水果月饼只能算是水果味月饼。因为这些月饼多数采用冬瓜作为原料,添加特定水果口味的香精和色素制成。只有少部分档次较高的水果月饼,才使用原生的果肉或果汁作为原料生产,这样的月饼我们称之为“水果蓉月饼”。水果月饼相对其他月饼具有低糖、低脂肪的优点,因而也被误会成“绿色月饼”。事实上,它仍是一种高热量的食品,不宜过量食用。

冰皮月饼:冰皮月饼的外皮更健康,但如果依旧选用豆蓉、奶黄等做馅料,难免还是会重蹈高油和高糖的旧辙。所以,买冰皮月饼时,还得多关注一下它里面的馅料。

绿茶月饼:绿茶月饼皮酥馅软、茶香清新,食用后会给人一种别致意境,既适合追求时尚的年轻人,也适合注重健康的中老年人。但如果吃起来太甜的话,就说明月饼中添加的糖过多。

“养生月饼”:专家解释,在月饼中加入中草药、鲍鱼、人参等制成的“养生月饼”,无法改变月饼热量高、营养成分单一的特征。至于其中所含的中草药成分,含量非常有限,几乎起不到任何养生作用。

(摘编自《春城晚报》《三峡晚报》)

菊花茶:月饼经烘烤而成,热性较重,如果阳性体质的人过量食用月饼,则容易上火,而菊花具有清热解暑的作用。

(中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红)

脂肪堆在这三处最危险

很多人谈“脂”色变,其实,适当的脂肪是人体维持生命所需的能源之一。脂肪有没有危害,危害大不大,关键要看它堆在哪里。

堆在血管壁:加速动脉硬化。抽血化验时,有人的血液在试管内放置一会儿后表面会浮起一层乳白色的油脂,这种被称为乳糜血。“乳糜血是由于血液中的脂肪含量过高引起的。”医生说,如果长期保持高油、高盐、高糖的饮食习惯,会让很多人血脂悄悄升高。因此,当出现这种情况时,应立即改变饮食习惯,少吃肥肉和油炸品。与此同时,还应增加运动量,坚持快走、慢跑、游泳、骑自行车等。

堆在肝脏:影响全身健康。脂肪堆积在肝脏,肝脏就会慢慢“长胖”,从而一步步影响全身健康。“当肝内脂肪含量超过5%即为轻度脂肪肝,超过10%为中度脂肪肝,超过25%为重

度脂肪肝。”银川市中医医院感染性疾病科副主任医师王炎杰介绍,患有脂肪肝的人往往较胖,而有研究显示,若体重减轻5%以上,58%的脂肪肝患者症状可得到减轻。但是,快速减重的方法往往会导致进食欲望更强烈,从而加速脂肪肝的发展。因此,建议每周减重0.5千克至1千克,一年内体重减轻5%左右即可。

堆在颈部:提防睡眠呼吸暂停。50多岁的秦先生近年来睡觉总打呼噜,还经常睡不醒、记忆明显减退。就诊后,医生注意到他体型肥胖,脖子短粗。最后,秦先生被确诊为阻塞性睡眠呼吸暂停。生活中,突然发现衣服领子勒脖子、喘不上气或系不上扣了,这种情况往往是因为皮下脂肪堆积导致的。一般来说,男性的颈围要小于38厘米,女性的颈围要小于35厘米。

(摘编自《银川晚报》)

糖友最好上午看牙

糖友患牙周炎的风险是血糖正常者的2.1至3.0倍,而牙周炎也会造成血糖控制不良。

糖友若患牙周炎,要积极治疗。1.应在控制血糖的前提下,遵循多次、短时、以基础治疗

为主的牙周炎原则。2.建议牙周炎治疗安排在上午,早饭及服降糖药后,治疗时间应尽量短(2小时内,避免干扰正常饮食)。3.重视口腔卫生,定期复查。

(摘编自《生活报》)

征集:《株洲晚报》“文摘·健康”栏目全新启航,专注中老年人养生与健康,长期欢迎养老院、医疗、药店、养生保健、营养食疗、牙科诊所等机构咨询与合作。电话:18707332119(记者)

按摩鱼际穴缓解肠胃不适



▲图片来源于网络。

虽然已经进入秋,但很多地方天气依旧闷热。部分肠胃功能本就不太好的人容易出现肠胃不适、腹满气胀等。这时,可以尝试按摩鱼际穴,其有清宣肺气、降胃气的功效。

鱼际穴位于手外侧,第一掌骨桡侧中点赤白肉际处。

按摩方法为:顺时针按摩鱼际穴,每次按摩1分钟,每天按摩3次即可。

(中国中医科学院中医门诊部主任医师杨威)

治烫伤不能抹茶油

很多人烫伤后,用牙膏、茶油、烟灰等偏方急救,反而会加重伤情,增加治疗的难度。因为涂牙膏会阻碍烫伤局部散热,加重伤情;被烫伤的皮肤积聚了大量的热量,抹茶油后热量在局部无法释放,反而会向皮肤深处扩散,造成持续伤害。烫伤后,正确做法是:暴露皮肤、凉水冲洗、尽快就医。

(长沙市第四医院急救中心主任 黄艳)

每周一菜

马蹄排骨汤润肺消滞



▲图片来源于网络。

今天,小编给大家推荐一道时令汤品——马蹄排骨汤。

食材:取胡萝卜500克,玉米400克,马蹄100克,排骨300克。

做法:将排骨洗净,与姜片一同放入锅中,烧水焯掉;胡萝卜洗净,去皮切块;玉米洗净切块;马蹄去皮,每一个都切成2至3片。将所有食材全部放入汤锅内,加入适量清水,大火烧开后改小火炖煮1小时,加盐调味即可。

功效:胡萝卜有化滞、健脾的功效。马蹄清甜爽脆,能润燥清热。玉米维生素含量高,能促进胃肠蠕动。搭配排骨一同煲汤,能清热、润肺、消滞。

(本报综合)



微信公众号