



微信公众号



知珠侠



株洲新闻网

2024.2  
星期二

27

甲辰年正月十八

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7869期 | 今日8版

# 开学第一课 书记校长“热辣滚烫”寄语孩子们

2月26日，天元区砖桥中心小学以“抽福签”“剪福花”“送福运”等形式为学生纳福迎春。  
记者/孙晓静 通讯员/周晨 摄

昨天，株洲中小学开学报到，各高中的书记、校长们开讲新学期“第一课”。热辣滚烫、南方小土豆……都是其中的热词，而葆有热情、不断奋进、实现美好的梦想则是主旋律。他们对学生有何期许和祝福？他们的开学致辞里有哪些金句？让我们一起来看看。

## 市一中校长 熊鹰： 胸怀世界，打好中国底色

“龙行龘龘，前程朶朶”，今年春节，这个祝福你一定不会陌生，这句话的意思就是，希望大家可以像龙一样腾飞而上，前途一片光明。

龙的传人，传承的是高贵的品格。希望同学们秉承“敬、信、诚、毅”的精神，不断地努力和实践，坚持不懈地追求更高的境界，成为更好的人，建设更美好的社会。

龙的传人，传承的是进取精神。大道至简，实干为先，希望你们不断挑战自己，突破自己，用勤奋行书山之径，以坚毅渡无涯学海，用极致的精神和辛勤的付出去实现美好的梦想。

龙的传人，传承的是责任担当。能力越大，责任也就越大。责任担当，正道直行，一个民族拥有了这样的精神，必将战无不胜。

## 市二中校长 曾湘漳： 面向未来，改变正在发生

站在一个涌动着希望、充盈着力量的新起点，2024年对每个年级的同学来说都有着非凡的意义。

高三的同学们在冲刺中羽翼渐丰，厚积薄发；高二的同学们在磨砺中适应学习，蜕变成长；高一的同学们在选择和规划中发现自我，奠基未来。

面向未来，改变正在发生。当前世界正经历百年未有之大变局，未来依然充满了诸多不确定性。时代越不可测，考验越是巨大，就越需要百倍的自信和勇气去从容面对，去奋楫争先。山水万程，心之所信不改；奋斗不息，行之所往必至。

让我们珍惜时光，龙马精神，开拓创新、砥砺奋进，迈向与时代同步伐、与祖国共命运的“龙”程万里。

## 市四中校长 韩永斌：

### “热辣”中努力坚持，“滚烫”中实现梦想

兔跃千山传喜讯，龙腾万里展宏图。四中师生以龙腾虎跃、鱼跃龙门的干劲开拓创新、拼搏进取。借热播电影《热辣滚烫》中的三句话，与大家共勉。

“就是想赢一次”。追求梦想的路上每一步都充满着挑战与艰辛。每个人最大的竞争对手不是别人，是自己。同学们要唤醒内在的力量，突破软弱，相信你就是人生最大的赢家。

“一切来得及，记得爱自己。”花有重开日，人无再少年。现在不吃学习的苦，将来就要吃生活的苦。在新的一年里，希望你们都能沉着冷静、不骄不躁、不卑不亢，从现在开始，一切都来得及。

“如果没有特别幸运，那就请特别努力”。同学们，你们的心里都藏着一个了不起的自己，不要因为一时一次的不如意就放弃了努力，只有绝对的努力

## 冻雨减弱 ➡ 二月留给我们的仍是阴雨

芦淞区出现了冰雹，最大直径20毫米，21日夜间至25日，全市均出现了电线结冰，电线积冰厚度最大出现在攸县，为4毫米。

现在的天气就算再冷，也不能忽视“春天就要来”的大气候。从目前的预报来看，未来一周，整个城市前雨后天。今天起，到周四，全市维持阴雨天气，其中，周三、周四两天，全市有中到大雨，局地暴雨的天气。周五起，晴天回来，最高气温升至15℃。雨水丰盈，晴天可爱。所以，可能对于不少人来

和坚持才是成功路上的最好的武器。

## 市八中党委书记 张军红： 善于向内，勇于向外，努力向上

在这放飞梦想的季节，同学们应该立下鸿鹄之志，将自己塑造成国家的栋梁之才，这是我们的责任，更应该是对自己的庄严承诺。

善于向内，重塑自我格局。当我们保持本真，坚定信念，沉着判断，勇敢取舍，我们就能不断向内成长，遇见更好的自己；勇于向外，涵养家国情怀。生逢伟大时代，自当不负盛世，用使命与担当书写属于自己的人生华章；努力向上，锤炼综合素养。学会自我管理，学会与人合作，始终保持好奇心，敢于质疑创新，激发个性潜能，我们就能不断向上成长，提升核心竞争力。

## 市十三中校长 官孟琼： 找到内心力量，成就最好自己

短暂的寒假里，校外的世界留给我们很多美好的回忆：电影《热辣滚烫》热播，是梦想与坚持的闪光；南方小土豆勇闯哈尔滨，在731遗址前排起长队，是历史被人们铭记的证明；当春运遭遇冻雨，高速公路旁的居民自发为返乡游子解困纾难，是爱心的温暖融化了坚冰的冷酷；春晚西安分会场节目《山河诗长安》中，诗人李白以逼真的动画形象穿越千年而来，是诗意浪漫与创新创造的交互；一排排消防员、武警战士迎贵州山火而上，彰显的是责任与担当……

回到校园，我们要开始思考：2024年，到底要以一个怎样的开始，去赢得一个怎样的未来？衷心希望全体师生在新的一年里，都能秉承“尚德立学，自强不息”的校训精神，找到内心的力量，勇往直前，追逐理想，成就最好的自己。

## 南方中学校长 叶美雄：

### 在实践实干中，把知识变成能力

每一个伟大的梦想，从来不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。就像热播电影《热辣滚烫》中所说：“如果没有特别幸运，那就请特别努力。对未来最大的慷慨，是把一切都献给现在。”“行者常至，为者常成。”

用“守正创新”四个字与大家共勉。守正，就是要坚守正道、追求真理，立足校情学情与个人实际深耕前行；创新，就是要勇于挑战、与时俱进、突破瓶颈，实现学校新的发展与超越。

请时刻坚守住初心和使命，不迷茫、不动摇，并在此基础上实现个人理想追求从“小我”到“大我”的突破。立大志、明大德、成大才、担大任，将个人理想追求融入民族复兴这一伟大梦想，从国家最迫切的需求和长远发展出发，用高远的目标引领求学生涯和人生航向，让青春与国家相辉映。

（株洲晚报融媒体记者/孙晓静 戴凇 整理）

说，留在记忆里的株洲的春天，除了热热闹闹的花朵外，还有就是这样的“江南春雨”。

（王娜）

今天 阴天转小雨 3~6℃

明天 中到小雨 4~6℃

后天 小雨 3~5℃

风向：北风

风力：2~3级

（市气象台2月26日16时发布）

## 老年人每天站着 测次血压

随着大众健康意识的不断提高，在家自测血压的高血压患者越来越多。根据最新版《中国高血压防治指南》建议，老年人、糖尿病患者及出现体位性低血压者应加测站立位血压。

身体各脏器需要充足的血流保障其功能正常运行，血压就是保证各脏器供血的重要因素之一。当血管弹性正常时，通过舒张和收缩来保证血压相对稳定。但老年人、糖尿病患者及体位性低血压者的血管弹性往往较差，容易在卧位改为站立位时，出现脑供血不足，引发眼前发黑、跌倒等情况。同时，经过机体调节，为保障脑供血，站立位血压往往会较卧位血压高出很多。所以，血管弹性较差的人群，需要在卧位、坐位血压的基础上，再加测站立位血压，以保证血压数据的准确性。

站立位血压的测法为：在卧位改为站立位1~3分钟后测量。站立身体，大臂垂下，小臂平举，家人帮助托举小臂，患者手臂肌肉保持完全放松，血压计袖带与心脏位置水平即可。在测量血压的同时，应测定脉率。

最佳的测量血压时间应该是清晨起床后，这时人处于一种静息状态下，比较能真实地反映血压水平。另外，不建议反复持续测量，会使手臂受压迫而导致血液流通不畅，引起血压值变化。

作为老年人，晚上起夜或白天变动体位，从卧位到坐位，从坐位突然站立的时候，一定要注意得慢。如果有出现头晕、黑懵的时候，要及时躺下。需要提醒的是，有体位性低血压的老人，平时起床一定要慢，在床边坐一会儿，活动一下四肢后再站起来，有助于促进静脉血向心脏回流，升高血压。

（据《老人报》）

## 不止头孢 服这些药物也不能饮酒

俗话说：“头孢配酒，说走就走。”头孢与酒同服会有生命危险，但是你知道吗？让人“说走就走”的药物不止有头孢类，很多其他药物也不能与酒同时服用，避免发生双硫仑样反应。

酒精学名叫做乙醇，乙醇在人体内主要经肝脏进行代谢，经过乙醇脱氢酶的作用，生成乙醛。乙醛通过乙醛脱氢酶的作用，转换成乙酸，乙酸再次分解成水合二氧化碳，随着尿液排出体外，这时酒精在人体内就完全代谢、排除体外了。这个过程中，乙醇脱氢酶、乙醛脱氢酶起着主要作用。乙醇脱氢酶在人体的含量每个人差不多都是持平的，但是乙醛脱氢酶的含量差别就比较大了，一旦喝酒过多，导致这两种酶不能及时分解，就会发生醉酒的情况。

双硫仑样反应又称戒酒硫样反应，指双硫仑或含有甲硫四氮唑基团的药物抑制肝脏乙醛脱氢酶，阻碍酒精代谢。即使少量饮酒也可引起乙醛中毒的反应，轻者出现软弱、眩晕、嗜睡、幻觉、全身潮红、头痛、恶心、呕吐、血压下降，重者可有呼吸抑制、虚脱、惊厥、心功能失常等剧烈反应，甚至出现过敏性休克危及生命。

能引起双硫仑样反应的药物，主要包括以下几种。

1. 头孢类药物 其中以头孢哌酮导致双硫仑样反应的报告较多，且相对比较敏感。  
2. 硝基咪唑类 甲硝唑、替硝唑、奥硝唑等。  
3. 其他抗菌类 呋喃唑酮、氯霉素、酮康唑等。

除此以外，还有许多其他药物，如感冒药（大多含对乙酰氨基酚，又名扑热息痛）、镇静催眠药（地西洋、氯硝西洋、巴比妥类等）、降压药物（利血平、卡托普利、硝苯地平）、降糖药物（甲苯磺丁脲、格列拉脲、二甲双胍、胰岛素等）、抗过敏药物（苯海拉明、氯苯那敏等）。

因此，谨记饮酒不用药，用药不饮酒。

（据《家庭医生报》）

的末端，离心脏最远，血液循环较差，容易发凉。足部还是许多经络汇聚的部位，穴位众多，与人体的脏腑功能关系密切。建议孩子下地行走穿袜、穿鞋，不宜在地板上光着脚丫走路。另外，睡前用温水给孩子泡泡脚也是暖足的好法子。

## 4. 头凉

相对于脚而言，头部的温度较高，孩子体表散发的热量有1/3是经头部散发。头部也是孩子出汗较多的地方，许多孩子一奔跑就会出现满头大汗的情况。头部易热、不易凉，保持头部适当的凉爽，有利于为身体散热。

## 5. 心胸凉

如果孩子穿衣过多，导致心胸部过热，外热接内火，致口干舌燥、腮红面赤、手足心热、心情烦躁，晚上睡觉时会出现踢被子、盗汗等。

## 6. 勿过量运动

虽进入春季，外界仍然阴气未衰，人应顺应自然适当发汗，发汗的同时要注意收敛精气。过量运动则会使得阳气升腾，不利于保护初生之小阳。过量发汗还会耗伤阴津，使得肝气更为亢盛，表现为烦躁、注意力不集中、惊风抽搐等。所以一定要适当运动，待天气温暖时去户外运动，振奋阳气。

（据《家庭医生报》）

## 孕妈妈食用要适量

果。车厘子中铁的含量每百克高达3.1毫克，同时，车厘子的钠含量很低，能很好平衡膳食中的钠钾比，对身体有益。研究发现，车厘子还富含花青素等生物活性物质，以及多酚类、褪黑素、维生素E和维生素C等，具有抗氧化和抗炎特性，能够帮助身体很好地构筑免疫屏障。

中国营养学会妇幼营养分会推荐的孕妈妈的膳食宝塔，建议每天吃到200~350克的水果量，怀孕期间孕妈妈是可以适当吃些车厘子的，但不要一次性吃太多，每次吃5~6颗，每天不要超过10颗。过度食用容易引起肥胖，从而引发妊娠期糖尿病。

（据《健康报》）

## 你会哪几种

2. 擦法 就是用手指、手掌在皮肤或穴位处摩擦。  
3. 揉法 就是用手指、手掌在皮肤或穴位处旋转揉动。  
4. 捏法 就是用拇指、食指、中指三指捏住肌肉或韧带并辗转移动。  
5. 掐法 就是用手指在穴位处用力掐压。  
6. 点法 就是用单指端用力点按穴位。  
7. 抓法 就是用五指抓起肌肉。  
8. 揪法 就是用拇指、食指、中指三指捏住肌肉或韧带并上提。

健身按摩，一般无需他人帮助，自己也可以完成。每日早、晚各做1次，从头顶开始，自上而下，先从头面、颈项，然后经过上肢、胸腹，再经过腰臀、下肢，依次推擦、揉捏、掐点、抓揪、叩搓全身各部位。操作时要注意力度轻重适宜，一般以按摩部位有酸、麻、胀感为度。此外，还应循序渐进，持之以恒，再辅以一定的健身操等来运动锻炼。

（据《卫生报》）

虽然已经立春，但很多地区都出现了“倒春寒”，小儿在这个时节应该如何养护呢？

## 1. 背暖

“后背”属于足太阳膀胱经，是人体第一道防线。一般情况下感受邪气，背先受之。背若受寒则易发生呼吸道疾病，比如发热、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、脖子不舒服、颈痛、咳嗽、头痛等。严重者邪循经入腑，入里伤于肺部，并发肺炎。所以家长平时要注意把孩子的后背暖起来，比如穿个小背心，穿个高领衣服护住脖子。这样就可以很好地抵御外邪，减少发病。孩子若已经背部受凉，家长可以使用热水袋、电热毯暖背方法，也可以煮葱白七味饮帮助孩子发汗驱散外邪。

## 2. 腹暖

“腹部”是中焦脾胃之所，腹部保暖就是保护我们的脾胃之道。我们都知道，小儿的体质特点之一是“脾常不足”，就是说儿童容易出现消化系统疾病，保持腹部温暖就是保护脾胃不受凉。腹部一旦受凉，孩子会出现恶心、食欲不振、肠鸣腹泻、腹痛、排绿色大便等，建议平时一定要养成把衣服塞到裤子中的习惯，家长要多督促孩子，睡觉时更要注重。

## 3. 足暖

“寒从足底生，百病凉上起。”足位于肢体

## 实现“车厘子自由”？

近期车厘子价格降了，让许多人直呼终于可以实现“车厘子自由”。那车厘子适合准妈妈食用吗？孕期到底该如何科学饮食？

车厘子有哪些营养？孕妇能吃吗？

车厘子作为一种能带皮吃的水果，在补充膳食纤维上很有优势，它的纤维含量为2.1每百克，有益于肠道健康，车厘子还有比较多的果糖和山梨糖醇，孕妈妈食用这几类物质能通过增加肠道蠕动、提高粪便含水量、调节渗透压等增加排便，防治便秘。

另外，车厘子富含多种矿物质，其中最主要的特色是高钾、高铁。每百克车厘子含钾232毫克，高于苹果、梨、橙子、柑橘等众多当季水

## 按摩手法多

按摩（也叫推拿）是传统的中医特色疗法，也是广大群众非常熟悉的一种外治方法。在数千年的发展过程中，按摩形成了许多流派，比如“古代按摩八法”“经穴按摩”“点穴按摩”“气功按摩”“小儿捏脊按摩”“保健按摩”“正骨按摩”“小剂量按摩”以及“柔术按摩”等，虽然名目不同，手法也有差异，但都有一个共同的特点，那就是安全可靠、适应证广、简便易学、效果明显。从古至今，按摩在防治疾病、保健养生方面，都发挥了积极的作用。

通过按摩可以改善大脑皮层的兴奋和抑制过程，降低大脑皮层对疼痛的感受，可以促进血液循环，引起按摩部位毛细血管舒张，促进炎症渗出物的吸收，使局部肿胀和瘀血消散。同时，能改善人体消化吸收和营养代谢，提高防御疾病的能力。如果能够熟悉人体经络，掌握手法，坚持自我按摩，配合导引养生术及运动锻炼，不仅可治病于初起，也可防病于未然，从而起到延年益寿的作用。

具体的按摩手法，方式繁多，但常用于健身的自我按摩手法有以下几种。

1. 推法 就是用手指、手掌在皮肤或穴位处按推。