



晚报陪你过暑假

## 开学倒计时 调整状态早收心

株洲晚报融媒体记者/戴凛

随着巴黎奥运会落幕，孩子们的暑假也进入最后的时光。老师表示，从现在开始，同学们就要开始整理假期作业，调整作息，以免难以适应开学后的生活。

### 睡得太晚，生物钟紊乱

“孩子‘追’了半个月的奥运会后，生物钟到现在还没调整回来。”家长文先生说，儿子今年12岁，是个体育迷，喜欢足球、羽毛球等运动。为了让孩子感受奥运氛围，增强爱国情怀，了解中国的一些优势体育项目，每天让孩子观看3小时。有了这份动力，孩子白天都会抓紧时间阅读、做作业，时间安排还算紧凑。但奥运会开幕一周后，夜间的精彩比赛越来越多，孩子睡觉时间也越来越晚。有时为了等一场关键比赛，直到半夜才上床，结果早晨起床时间也慢慢由八点推迟到九点。“有几天甚至睡到上午十点，太夸张了。”

文先生表示，直到奥运会闭幕，孩子才回归“朝八晚十”的作息，但白天精神状态还有些昏昏沉沉的，做练习效率也有退步。

初一年级的陈，假期里，父母同意他在每天睡觉前玩半小时的手机。但陈爸后来发现，孩子玩手机上瘾了。每天就算收回手机，孩子也总会惦记着手机游戏，请求再玩一会。

陈爸说，上周已不再给孩子玩手机，慢慢调整孩子的状态。

### 玩得太嗨，作业难完成

“暑假把孩子交给爷爷奶奶托管，孩子到现在都不愿意回来。”李先生原计划上周末把孩子从老家接回株洲，但是经电话交流，孩子并不打算回家。李先生说，因夫妻工作繁忙，暑假开始后，把两个孩子送回了农村的老家。加之老家还有其他亲属的孩子，小伙伴众多。自家孩子玩得乐不思蜀，但作业还有不少没完成。他打算下周请年假，把孩子接回来，以免开学前几天又要跟着孩子一起赶作业。

“说好旅游回来就写作文，但到现在还只打了个



假期余额不足，同学们要坚持锻炼。 记者/戴凛 摄

草稿。”陈女士说，孩子的暑假作文可选主题有旅行见闻和特色美食，于是一家人在7月下旬外出旅游，顺便给孩子写提供鲜活的素材。然而旅行回家后，孩子还一直未收心，做练习和作业时拖拖拉拉。那两篇命题作文也只是打了个草稿，一直没修改完善。作业完成率不高，加之复习不及时，一些同学上学期的学习内容也被忘在脑后。

“单词一大半写不出来，语文生字也忘了不少。”前日，何女士给即将就读四年的孩子测试上学期所学知识。结果孩子对生字、单词都很陌生，仅能读，但写不全。原来，假期以来，孩子很少复习课本内容，遗忘了不少字词。

### 查漏补缺，赶快动起来

“同学们要逐步将作息调整至学校生活的作息

时间，同时加强锻炼。”老师建议，从现在开始要按时睡觉、起床、学习、吃饭，以更好地适应开学后的学习生活，每天可坚持在户外运动半个小时以上，减少看电视、玩手机和外出游玩等娱乐时间，逐渐增加每日学习的时间，坚持阅读，适当地预习新课，让自己从散漫的假期状态回归学习状态，帮助自己更快地投入新学期的学习。

同时，同学们要对假期生活进行回顾与总结，认真自查作业完成情况，查漏补缺，保质保量地完成作业；总结暑假收获，比如读了几本书，去了哪些地方，学了哪些新技能等等；分析假期里有哪些遗憾，比如有哪些假期计划没有完成，原因是什么，以后可以怎么避免等。对假期总结复盘后，有助于收拾心情重新出发。

家长也要做好榜样，以身作则，给孩子示范。

## 周瑜飞：努力做有温度的教育者

株洲晚报融媒体记者/戴凛



“遇到困难或开心事，总会想到周老师，即使毕业多年依然如此。”本月出国办事临行前，在某公司任技术总监的邓加祥又给周瑜飞打了个电话，询问了一些技术要领，这才倍感安心。

周瑜飞是谁？他是湖南汽车工程职业大学航空工程学院的一名专业教师。在学生眼中，他既是老师，也是亲近的朋友、兄长。

### 和学生做朋友

“他是我的老师，也是我的好兄长。”2013年，邓加祥在湖南汽车工程职业大学学习数控专业。作为班主任和专业老师，周瑜飞老师成了邓加祥的引路人。毕业后，邓加祥凭借过硬的专业素质，逐渐成为某企业的技术总监。2023年，邓加祥迎来人生的幸福时刻，在老家办婚礼时，他专门邀请周瑜飞老师担当证婚人。邓加祥在婚礼上激动地说道，在他人生关键的时候，是周瑜飞老师给了他力量，一直激励着他前行。

作为人师，周瑜飞爱生如子。他说：“我的学生，一个都不能少。”

因家庭经济困难，模具0802班的刘同学一度申请退学，他身边的同学也动了心。了解到这一情况，周瑜飞一边给他们做思想工作，一边趁着假期赶往湘西永顺等地，陆续走访了刘同学等8位学生家庭，与他们的家长交流意见。经过反复沟通，同学们这才打消了退学打工的念头，专心学习专业。如今，他们都找到了满意的工作。

数控2301班的小勇来自益阳南县，父母身体状况不佳，家境困难，还有一个姐姐。入校以来，他坚持勤工俭学，还积极参加公益活动。在周瑜飞的指导下，他创立了湖南勇拓者电子商务有限公司，在学习之余走上了创业之路。“周老师又像是朋友，平易近人，为我的创业之路提供了太多帮助。”



周瑜飞(左1)走访毕业生就业单位，了解毕业生需求和困难。 受访者供图

### 把教学当成艺术

“教无涯，学亦无涯。”在周瑜飞看来，教学也是一门艺术，要不留遗憾，唯有不懈追求。

在教学工作中，他不断提高自身素质和教学水平，刻苦钻研教学，并充分利用网络，联系自身教学实际，不断探索，以“上好每一节课，教好每一个学生”为目的，探索出符合学生实际的教学方法。在新课程教学实践中，他的教育理念不断更新，注重学生多方面素质培养，课堂上，创设情境，激发了学生学习热情和内在动力，增强了学生合作意识，使学生在自主探究中求知，在合作探究中求索。

努力总有收获。从教18年来，他已公开发表实用新型专利6项，主持校级项目3项，主持课题3项，其中省自然科学基金1项。他说，要用自己的行动，为同学们当好榜样。

## @新生们，凭录取通知书可购优惠火车票

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静) 异地求学的新生们注意了，你们的录取通知书还有大作用。记者昨日从铁路部门获悉，新生可用录取通知书购买学生优惠票。

“家庭居住地和学校所在地不在同一城市的新生可以申请。”铁路部门相关负责人介绍，这里的新生是指在全日制高等学校，承担研究生教育任务的科学研究机构，军事院校，普通中、小学和中等职业学校，国务院或国务院宗教事务局批准的正式宗教院校就读的学生、研究生。

值得注意的是，录取通知书只能使用一次，可购买家庭所在地至院校所在地之间的单程学生票。学生优惠票限于使用普通旅客列车硬座、硬卧和动车组列车二等座，可以享受普通旅客列车硬座半价优惠，动车组列车二等座按公布票价的75%优惠。由于新生没有学生优惠卡，无法办理学生资质审核，所以新生凭录取通知书以及购票时所使用的有效身份证件通过人工检票通道进站乘车。

是否可以分段购买学生票？该负责人表示，按照录取通知书上载明的院校所在地，如没有直达列车或其中一段乘坐动车组列车一段乘坐普速列车可以分段购买。使用录取通知书购票后，如果想办理退票或改签都可以且不影响再次购票。退票后再次购票，仍可以享受学生票优惠。

## 宝妈辞职卖水果，结果开出了5家店

株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/柳玉琪

在很多人眼里，有一份安稳工作、一个和谐家庭就知足了。然而，有一位宝妈，她主动跳出“舒适圈”，通过艰辛创业，带动100多名妇女就业，实现了各自的幸福人生。她就是株洲本土水果连锁品牌绿蕙果业创始人——颜双。

### 吃水果吃到想吐

8月14日上午，记者见到这位“水果女子”时，她正吃着早餐，同时处理互联网订单，敲定进货事项。

“我已经习惯每天忙忙碌碌的日子，它让我很充实。”颜双说。

七年前，颜双是芦淞区一家通讯器材公司销售主管。下班后，吃饭、带孩子，日子稀松平淡，没有过多想法。如今，她的6家水果直营店遍开在城市五区，成为株洲线下门店最多的水果品牌商之一。

她说，现在的生活是七年前不敢设想的。“朋友好心帮我亲戚卖橙子结果却亏了本，我也是怀着愧疚心，和她一起走上创业之路。”说起自己的创业历程，颜双感慨万千。2016年，辞职第二天，颜双提出要贷款20万元创业，全家被她弄得“鸡飞狗跳”。父亲责怪她太冲动，母亲觉得女孩子没必要那么累。可说归说，一家人还是拿出房本，让她向银行贷款。

“每天睡两、三个小时，凌晨3点就去市场进货。”颜双说，起早贪黑是“水果生意人”的常态，每天试吃水果更是创业必经之路。“为了保证货源质量，我和小伙伴最多一次连续

试吃了30多种水果。那几天只要一见到水果就想吐，饭都吃不下。”回忆起创业路上的酸甜苦辣，颜双记忆犹新。

### 鲜果零售中的“少数派”

2021年，颜双的水果事业遭受冲击。疫情期间，新开的芦淞分店开业不到一个月就歇业，刚进的水果只能眼睁睁地看着烂在货架上，仓库里的货物也转运不出去。可即便生意亏损，颜双还是向当地捐赠了6车蔬菜、10车水果，大大缓解了多个社区居民的物资紧缺问题。

上周，颜双在获悉天元区三门镇受灾情况后，又向当地捐赠了500件纯净水和一些物资。

目前，颜双的公司已有100多名女员工。公司按要求，与劳动者签订劳动合同，购买社保的同时，还额外为员工购买了商业意外险，最大限度保障劳动者权益。为此，她也被称为株洲生鲜零售行业的“少数派”。

“有了社保和意外险，我们妇女没了后顾之忧，干劲也更足了！”在绿蕙果业工作了两年员工黄娅乐说。

近年来，公司获得新区志愿“贡享爱心商家”“芦淞十佳诚信企业”等多项荣誉。公司也集仓储、销售为一体，年销售额远超同行。

谈及企业未来，颜双说：“我的目标是不求做大但求做强，这样企业才能够长久地生存下去，我们的员工也才能和公司一同发展。我们将力争把绿蕙果业做到株洲每个社区。”



绿蕙果业创始人颜双。 资料图片

## 因为酒瓶做得好，他被新华社报道



湖南银和瓷业有限公司的产品。 资料图片

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘毅) 8月13日，新华社刊以《从匠人之子到瓷瓶大师》为题，报道瓷瓶大师、湖南银和瓷业有限公司法定代表人肖俊彦。

报道介绍，26年前，肖俊彦走出国企“下海”创业，与两名同事每人分别投资5万元，创建生产瓷器的小作坊，命名为湖南银和瓷业有限公司。“避免与成熟的生产商和产品竞争。我们生产更偏重实用功能的液态食品包装瓷器。”肖俊彦对新华社记者说，他们选择了一个比较冷门的“细分市场”——酒瓶。

在走上“新赛道”的最初几年里，银和瓷业经历了困难时期。肖俊彦与合伙人相信，酒装在陶瓷酒瓶里，能成为更好的酒；而工人们则相信，与企业共度时艰符合“义道”的为人处世原则。报道指出，这种坚信是醴陵千百年来

## 芦淞市场群平安“升级”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨凌凌 通讯员/郭玲) 记者从芦淞区获悉，淞达市场违建拆除除近一个月的停业整顿，已整改到位，芦淞市场外墙疏散楼梯安装预计将于8月底完成。这标志着，历时13年，芦淞市场群平安“升级”。

芦淞市场群发展初期由于缺乏统一规划，大部分市场是由原来的住房、办公、仓储等改造而成，各个市场之间犬牙交错，消防设施年久失修，各类电器设施长期超负荷运行，线路私拉乱接，长期以来这些安全隐患是大家的心病，更是市场群的痛点。

2011年11月，芦淞市场群区域性重大火灾隐患整治拉开帷幕。整治指挥部按照“先易后难”“先公共部分、后市场部分”以及“保安全、保底线、保稳定”的工作思路，制定四项工作方案。

从2013年至2024年，淞达、瑞苑、结谷门三区、结谷门六区、靓女、芦东等多家市场完成整改任务。

2024年芦淞市场群消防隐患整改工作主要集中在芦淞市场消防疏散楼梯新建、防烟楼梯间改造工作，淞达市场依规对违章建筑拆除，结谷门市场消防疏散楼梯新建等。

目前，淞达市场违建拆除经过近一个月的停业整顿，已整改到位，芦淞市场外墙疏散楼梯安装预计将于8月底完成。为即将迎来金九银十的芦淞市场群，增添了一份安全和保护。