

「双减」后的国庆长假他们这么过

作业少了,辅导班停了,陪伴多了,笑声大了

「双减」看株洲系列报道之一

株洲日报·掌上株洲记者/孙晓静 10月7日,国庆长假最后一天。天元区白鹤小学五年级学生小夏在日记本上,回忆着自己充实的7天假期生活。

这个国庆长假,是“双减”政策实行后全市学生迎来的首个长假。孩子们不再是赶作业、辗转培训班的忙碌,而是开启了与家人结伴出游、户外运动、社会实践的休闲模式。

孩子:作业大幅减少 跟辅导班说“拜拜”

10月1日上午,9岁的唐璐早早起床,去神农城与约好的玩伴相聚。

多日未见的5个小朋友尖叫着紧紧抱成一团,身后的父母也露出笑容。“我们先去商店转转,再去书店看书,晚上再办晚会交换礼物。”很快,几个人就把一天的行程安排得妥妥当当。

长假第一天,全是娱乐活动,作业做了多少?

“我昨天只用半天就把所有作业做完了。”“我一年级,没有作业!”面对记者的问题,她们争先恐后地回答。

初二学生骏的国庆假期也格外充实。在长假第一天,他的作业就全部“清零”。接下来的几天,他和父母去酒埠江游玩,和同学相约剧本杀、密室逃脱,还观看了《长津湖》《我和我的父辈》等热门国庆档影片。

“以前国庆期间都是学科培训的集中上课期,跟正常上学没什么两样。”骏说,从小学起,父母就为自己报了数学、英语学科培训班,进入初中,又加了写作班。如今,“双减”政策下,学科类培训禁止在节假日上课,骏终于盼到了真正属于自己的假期。

家长:不再“打鸡血” 尽情享受亲子时光

“不仅他们感到意外,说实话,我也有点不适应。”语璐妈妈肖女士表示,原本他们以为7天假期作业不会少,计划前两天一次性把作业做完,没想到有意外之喜。她告诉记者,“双减”实行以来,孩子的作业量确实明显减少,很多时候在校就完成了全部作业。

骏的爸爸认为,孩子的话也给自己带来了启示。他说,以前自己也存在“跟风”现象,总觉得别人家的娃去学了,自己家不去就会落后,“其实折腾来折腾去,孩子累家长也累。”

这个假期,骏爸爸带着骏爬爬山、溯溪、看电影,突然发现父子有了很多共同话题,甚至孩子还跟他分享了一些自己的秘密。

走访中,不少家长都表示,长假期间至少带孩子进行了超过4次的亲子活动,欢声笑语多了,欢笑声多了。

培训学校老师:从业6年 迎来首个完整国庆假期

与游乐场的热闹不同,学科类培训这个国庆假期“大门紧闭”。芦淞区某培训机构英语教师刘芹笑着说,“这是我从业6年来,第一个完整的国庆假期。”

刘芹介绍,对于培训机构,假期往往是“黄金期”,尤其是国庆这类长假,更是学生们赶进度、消耗课时的好时机。今年“双减”政策实行后,她一早就做了计划,茶陵探亲两天,跟闺蜜长沙游玩两天,再把株洲的几家美食店子挨个“打卡”。

记者走访多家学科类培训机构,发现在国庆假期均处于放假模式,甚至不少艺术类培训机构也加入了“放假”大军。

“艺术培训的目的是让孩子们自信、健康地成长,不是捆绑式的高强度机械训练,我们也希望孩子和家长有更多的亲子时光。”神农城蒂艺涵艺术培训中心负责人郭静说。

师者楷模

株洲日报·掌上株洲记者/孙晓静 通讯员/郑奕

从醴陵市军山中学到株洲县昭陵中学,从株洲县和平中学再到天元区三门中学,教师唐琼英在乡村学校一干就是30余年。

“要么不做,做就要做好”

“要么不做,做就要做好!”唐琼英说自己就是个喜欢“较劲”的人。

工作中,她跟自己“较劲”。对于在乡村执教的老师来说,多媒体课件和微课制作并不是一件容易的事情。虽然以前接触少,但唐琼英虚心向年轻教师请教,下了班还多方查找教学资源,再结合自己的课堂实践与学生喜好,设计教学案例。功夫不负有心人,在第二届全国微课课程优质资源展示会中,她的《记承天寺夜游》作品获得优秀奖。

唐琼英还喜欢跟困难“较劲”。2018年,学校缺少地理教师,从未教过地理课的她毅然挑起了这个重担。在学习经纬线这个知识点

甘当绿叶妆点孩子世界

时,她自掏腰包给每个学生买了一个乒乓球,让学生在乒乓球上画出纬线圈和经线圈,直观的教学让学生一下子就懂得了纬线和经线的相关知识。

“每个孩子都是特别的存在”

25年的班主任身份,让唐琼英格外用心、用情对待班上的每一个孩子。在她眼里,每个孩子都是特别的存在。

小龙是一名学困生,由于家庭原因他性格孤僻,不愿主动与老师、同学交流。在小龙学习稍有起色时,赠与他书籍,在小龙生日当天,赠送他贺卡。“有任何困难都可以和唐老师说,老师一定尽全力帮助你!”在她无微不至的关怀下,小龙开朗起来,慢慢树立了信心。

在唐老师的班上,像小龙这样的学生还有很多。用爱心换真心的结果是,学生们也将她牢牢记在心上。

小陈每次从部队回家探亲都要到学校看望她,因为他记得自己辍学时唐老师上门家访的谆谆教导;曾是



唐琼英与孩子们在一起。受访者供图

老师眼中“调皮鬼”的小唐回乡也必定来看望,只因唐老师从未放弃过“学渣”的他;小叶、小旋收到大学录取通知书时第一时间向她报喜,他们始终记得唐老师利用各种休息时间

给他们开的“小灶”…… “选择了教师这一神圣的事业,就注定自己是一片叶子,默默地用自己的绿色去妆点这个世界。”唐琼英无悔自己的选择。

我市空军招飞初选日程已定

时间为11月4日,地点在市二中

株洲日报·掌上株洲讯(记者/孙晓静)有意愿报考空军飞行学员的学生注意了,记者从市教育考试院获悉,根据2022年度空军招飞工作安排,10月8日至11月21日,空军招飞局广州选拔中心将派初选组赴省(市)区,对报考空军飞行学员的学生进行初选检测。其中,我市初选日期为11月4日,具体地点设在市二中。

据悉,参检学生须携带可登录微信的智能

手机(本人或父母均可),填写完整并经学校审核盖章的《2022年度空军招收高中生飞行学员初选参检表》和本人身份证(无身份证带户口簿)参检。

市教育考试院相关负责人提醒,报名同学参检前14日如有国(境)外或国内中高风险地区旅居史的暂缓参检。参检当天,学生不需空腹,可正常进食。

湖南工贸学子夺全国乡村振兴职业技能大赛银奖

株洲日报·掌上株洲讯(记者/孙晓静 通讯员/王斌 陈涛 杨方)近日,从全国乡村振兴职业技能大赛传来好消息,湖南工贸技师学院学生宋唯望一举夺得电工赛项目银牌,展现了新时代湘湖工匠的高超技艺。

这次全国乡村振兴职业技能大赛是人社部组织的国家级最高赛事,以“展技能风采、促乡村振兴”为主题,围绕农村实用型技能,设立砌筑工、汽车维修工、农机修理工、电工、美发师等11个比赛项目,共有640名选手参赛。

23岁的宋唯望出生于醴陵一个偏远的山

村,初中毕业后选择就读湖南工贸技师学院,先后获得过全国智能制造大赛湖南省选拔赛一等奖和全国二等奖。此次经过市赛、省赛,层层选拔之后,他作为湖南代表队的一员前往乌鲁木齐,参加全国乡村振兴职业技能大赛。

“电工比的比较多,比的比较广”,31支代表队竞争激烈。“宋唯望说,比如电路设计方面,不仅涉及电路机的控制、安装,还要自己设计走向。最终,宋唯望顶住压力,认真、细心地完成了每一项参赛项目,摘下该赛事电工项目的全国银牌。

生命周刊

市中医伤科医院医生唐雄:做个“有心”人

株洲日报·掌上株洲记者/刘琼 通讯员/尚睿君

他对患者“交心”,手机24小时为患者开机;他待人“热心”,遇到心脏骤停路人,他及时施救;他对生活“精心”,拿得了手术刀,也下得厨房。

他是市中医伤科医院关节科副主任医师唐雄,一直在做“有心”人。

对患者“交心”,冒险为96岁患者做手术

10月11日上午8时30分,唐雄像往常一样准时来到病房查房。

“今天感觉如何?血压控制了吗?”每到一处,他总要和患者攀谈起来,了解他们每日的病情变化。

“查房可不能走过场,只有对患者的病情了如指掌,才能更精准地对症治疗。”唐雄说,每次查房后,他总会适当修改诊疗方案。遇到不能定夺的情况,则会第一时间请相关科室会诊。

在唐雄看来,医学是一门技术活,既可以助人,也能为自己带来成就感。从医近10年,他对患者始终坚守“以心换心”的原则。

膝关节科收治的患者大多是75岁以上的老人。这些患者基础情况较差,往往合并有多种基础疾病。这意味着,为他们做手术,风险极高。

可若不手术,这些患者往往要面对压疮、下肢深静脉血栓、肺部感染等并发症,生活质量大打折扣。

“医生不能只打对自己有利的算盘。”唐雄说,即使手术风险再大,只要对



查房时,唐雄与患者交谈。(通讯员供图)

患者有利,他也会耐心地跟患者和家属详细沟通,争取进行手术治疗。

几年前,一名96岁的阿姨来到市中医伤科医院关节科就诊,计划置换膝关节。由于年龄太大,手术风险极高,老人此前在多家医院就诊被婉拒。

“我和患者的敌人都是疾病,我们只有心连心,才能战胜疾病。”唐雄说。

对他“热心”,施救心脏骤停的路人

与患者“交心”的唐雄还是个“热心”

打开唐雄的微信,我们会发现,他的不少好友是患者或患者家属,他的手机也是24小时畅通。这些年,他坚持通过电话、微信进行随访,跟踪了解患者病情,将医疗服务从院内延伸到院外。

“我和患者的敌人都是疾病,我们只有心连心,才能战胜疾病。”唐雄说。

对他“热心”,施救心脏骤停的路人

与患者“交心”的唐雄还是个“热心”

的人。

去年6月21日早上8时,唐雄在花园一村吃早饭准备回家。在路过一家诊所时,看到有一名男子倒地不起,围观群众慌乱不已。

“我是医生,让我看看。”见状,唐雄立即停车冲向诊所,并第一时间表明身份。

原来,该男子突发心脏骤停,已失去意识。唐雄赶紧对男子进行胸外按压。

经过5分钟的抢救,男子终于恢复了呼吸和心跳。此时,唐雄已浑身汗流。很快,救护车赶到了现场。见男子脱险,唐雄便悄然离开了现场。

让人意想不到的是一幕,这一幕被围观群众拍了下来。事后,获救男子辗转找到了唐雄,当面致谢。直到此时,唐雄救人的事迹才被同事知晓。

“我是一名医生,只是做了该做的。换位其他医生,也会这么做。”面对获救者的感谢,唐雄反倒有些不好意思。

对生活“精心”,积蓄前行力量

作为一名“85后”,唐雄不断精进医术的同时,也没有放弃对生活的热爱。

平日里,他喜欢逛菜市场。虽然厨艺一般,他总爱邀上三五好友对酒当歌。

“农夫在土地上耕耘,教师在黑板上书写未来,医生在疾病中寻求解脱,殊途同归,共同构建美好生活。”有些文人气质的他,还喜欢赋诗几句,以此为乐。

在他看来,只有热爱生活的人,才能热爱他人,才能积蓄不断前行的力量。

饭后不久去夜跑 女子肠扭转坏死

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/陈恺棋)俗话说,“生命在于运动”,可若运动的时间和方式不正确,也有可能适得其反。近日,邓女士就因饭后夜跑导致肠扭转坏死。

邓女士平日喜欢运动,入秋后,为了减肥,她更是加大了运动量。前两天,吃过晚饭后不久,她便开始夜跑。跑着跑着,邓女士就感觉腹部剧烈疼痛,且出现呕吐症状。随后,她被家人紧急送入市二医院。

“经过初步检查,我们怀疑患者的小肠系膜及肠管可能出现扭转。大部分患者出现肠扭转是在饭后做剧烈运动,导致肠子位置发生变化从而引发扭转。”市二医院普外科医生李念介绍,肠扭转一般分为小肠扭转和乙状结肠扭转等,不同的扭

转情况会有不同的患病症状,比如小肠扭转是由饱食之后剧烈运动引起的,大多数发生在青壮年身上,多表现为剧烈的腹部疼痛、频繁呕吐、腹胀等症状。而乙状结肠扭转多发生在男性老年人身上,这类老年人常有便秘,在排便之后症状会有所缓解。值得一提的是,若不及时进行治疗,可引起肠坏死。

查明病因后,医生立即为邓女士进行手术。术中,他们发现患者的小肠系膜已经呈现270度的扭转,肠管呈紫黑色,坏死肠管长约25厘米。通过及时手术,邓女士恢复良好。

市二医院普外科主任柳涵提醒,市民在饭后短时间内不要做剧烈运动,尤其是腹部手术史的人群更要注意,以防出现肠扭转。

医讯速递

中医药科普大赛 有“知”又有“味”

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/谭盼盼)京剧、说唱、相声、情景剧……近日,在省直中医院,湖南省第二届中医药科普大赛初赛举行,为市民呈现了一场有“知”又有“味”的中医药文化盛宴。

比赛现场,各参赛队伍分别围绕疟疾、卒中、先兆流产等主题,用诙谐幽默的语言和生动活泼的案例,传递中医药文化知识。

“我们希望通过科普大赛弘扬正确的中医药健康理念,普及中医药健康知识,让老百姓信中医,爱中医。”省直中医院党委副书记伍世葵介绍,近年来,该院充分发挥中医药特色优势,摘得“国家中医紧急医学救援队伍”和“紧急医学救援基地依托医院”两个国字号招牌。

据悉,此次大赛实行全程直播,共吸引了42.77万名观众在线观看。

长假期间,1143位市民捐袖献血



株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/谭宁)国庆假期不少人忙着外出游玩,可也有人选择奉献爱心。10月10日,记者从市中心血站获悉,国庆长假期间,我市共有1143位市民捐袖献血,共献血超过41万毫升。

10月6日,市民王起步特意带着双胞胎儿子来到献血房。经过检测,血液合格,她随后成功献血300毫升。

令人感动的是,献血过程中,两个小男孩一直陪伴在母亲身边,并竖起大拇指为母亲点赞。

“我生产时就出现了大出血,幸好及时输血才度过危险期。我希望用自己的行动教育孩子们常怀感恩



市民王起步在献血时,双胞胎儿子在一旁为地点赞。(通讯员供图)

之心,让他们长大后能担起社会责任。”提及献血初衷,王起步如是说。

“国庆期间,血站工作人员坚守岗位,充分保障了株洲地区的临床用血。”市中心血站站长刘昕晨表示,希望更多市民能加入到这份爱心事业当中,让株洲“热血澎湃”。

妙手仁心

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘琼 通讯员/宋玺)“多亏了这些医护人员,将我从鬼门关拉了回来。”10月11日,提及自己不久前经历的生死救援,市民李师傅仍有余悸。

原来,9月29日下午5时51分,感觉胸闷的李师傅来到市中心医院急诊科就诊。可当他刚走到大厅分诊台,突然眼前

男子突发心脏骤停 医护合力4分钟救醒

一黑,晕了过去。

“还没来得及问病情,我就听到‘咣当’一声,患者就倒在地上。”市中心医院急诊科主管护师肖金枝说,发现李师傅倒地后,她立即判断对方可能是发生室颤。

见状,肖金枝赶紧跪在地上为患者进行胸外按压,并大声呼救,闻讯而来的

医护人员随即加入抢救行列。

为了提高抢救效率,现场的医护人员各司其职。有人去拿除颤仪,有人搬来抢救箱,有人负责为患者开通气道,还有人推来平车……

经过有条不紊地抢救,4分钟后,李师傅恢复了呼吸心跳,睁开了双眼。