

从非遗工坊到冠军球场 孩子们的宝藏社团上新了

株洲日报讯(全媒体记者/谢嘉)下课铃响,孩子们并不急着回家,而是奔向各自的宝藏角落。新学期伊始,株洲各小学同步开启社团纳新。丰富多彩的社团活动中,孩子们既脚踏实地又仰望星空,成为艺术、科学、体育等不同领域的小达人。

做非遗 敲出拓印花

木槌起落,花朵在宣纸上醒来。明德小学拓印花坊开学首日人气爆棚,三年级的小可一边提醒同伴“慢一点儿,色才匀”,一边熟练“打拓”。展台上,扇子、方巾、手提包“开满”拓印花,像一座迷你染坊。

依托“湖南省中小学劳动教育实验学校”资源,明德小学新设拓印、扎染、布艺、制扇“四坊”,让孩子们与非遗亲密接触。

文化路小学里,纸鸢、皮影同步上线:绑竹条、绘图案,一只只风筝振翅欲飞;皮影社团里,灯光一亮,幕布上的故事立马开演……

学国粹 唱出梨园调

“第一次画脸谱,笔刷凉凉的,心里美美的!”10岁的吴欣怡踩着碎步亮相,粉白水袖“哗”地甩开,教室秒变“迷你梨园”。银海小学戏曲社团把京剧拆

成“小游戏”:看片段、猜人物、学念白、演故事,一节课下来,孩子们自动排队“加戏”。该校京剧《梨花带雨》斩获2024湖南省“小梅花荟萃”金奖。

二中枫溪学校小学部戏曲社团选拔主打双向奔赴:既看娃的兴趣,也看团队配置,让“唱、念、做、打”不再是兴趣班,而是梦想合伙人。

爱运动 踏出少年风

绿茵场上同样火热。九方小学把足球场升级为“移动课堂”,2017年至今,学校足球队先后走向贵州、海南、杭州等地交流,斩获全国邀请赛季军、亚军、冠军。今年第十届足球文化节整整持续一个月,赛事、讲座、绘画、亲子互动、文创大赛连轴转。

这边九方小学“踢”得火热,那边白鹤小学“招新”海报已贴满走廊:田径、武术、跆拳道、乒乓球、篮球……体育老师喊话:“不怕零基础,就怕你不来!”

当宝藏社团成为株洲娃的“心头好”,成长的答案便悄悄藏在每一句唱腔、每一次射门里——原来,最动人的教育,就闪烁在孩子闪闪发亮的眼睛里。



绿茵区明德小学非遗社团。受访者供图

身边的 美好教师

坚守教育岗位31年,湖南汽车工程职业大学学工副院长刘平元,担任过7届班主任,11届辅导员,这让他与学生结下了深厚的情谊。从青涩的教师,到学校专业负责人、就业创业副处长,再到如今的学工副院长,身份虽不断变化,但他始终扎根学生工作一线。

成为学生的知心伙伴

1994年,刘平元大学毕业,从此踏上教育征程。和学生打交道,他总是有着用不完的劲。而在学生看来,刘平元既是严师,也是慈父。

疫情期间,他在办公室吃住一个月,为学生安排疫苗接种、口罩发放、三餐配送、网课组织等事宜,保障学生健康安全,维护学校稳定,自己预约的手术却多次推迟。

为提升学生的就业创业率,帮助学生实现高品质就业,他开设《职业生涯规划》《大学生创业基础》等课程,并带领辅导员四处走访企业。

在校园文化建设方面,刘平元还结合学院专业特色,以“红键盘”为主题,打造了一系列特色校园活动品牌。在书香校

从管理者到成长合伙人 湖汽老兵刘平元的教育逐光之路

株洲日报全媒体记者/戴凇

园活动中,他是领诵者;学院篮球联赛里,他是总教头;学生技能竞赛和大学生创新创业大赛中,他又是指导老师,将知行合一的理念融入到对学生的日常教育中。

大学生心理健康是刘平元工作的重中之重,为此,他还构建了“四位一体”“五育并举”的心育体系,并积极探索“AI+心理健康教育”融合模式,让学生健康成长。

当新时代青年的引路人

在教育革新的当下,面对“95后”辅导员和“05后”学生,他认识到传统的“说教式管理”已难以满足新时代思政教育的需求。

为此,刘平元积极传播新工作理念,帮助辅导员认识职业价值。曾有新进辅导员想转岗,他多次与其谈心,分享自身经历和优秀辅导员的故事,又在工作上给予指导。两年后,该辅导员不仅入党,还获评学校优秀辅导员。

同时,他还为辅导员开展思想政治教育提供了清晰的框架。在处理学生心理事件时,建立了发现、评估、干预、总结一整套完善的工作流程。

对于团学干部、优秀学生、边缘学生这些“关键少数”,刘平元也摸索出绝招。在团学干部培养上,他全程参与考察、选拔、培训与指导,每周都与学生干部谈心谈话,每学期亲自上培训课,激励他们坚定信心、提升能力。一名团总支支干在工作中遇挫折想放弃,他通过长谈、分析原因、传授技巧,助其振作。该生后来表现出色,获评省级荣誉,并成为单位骨干。

做教育成果的传承者

多年来的探索实践,刘平元种下的树苗陆续结出硕果。辅导员团队蓬勃发展,有4人光荣入党,2人晋升学工干部,7人评为讲师,1人在省辅导员素质能力大赛取得复赛二等奖,团队立项校级以上课题6项,发表论文16篇。学校团总支支干获株洲市优秀奖。

学院学风也风清气正。学生在省、国家各项技能竞赛、创新创业大赛中屡获佳绩,一等奖获得者达60余人,专升本升学率居学校首位。就业创业率连续稳居学校前列,毕业生中有身家千万的创业者,有长沙市人才库专家,有乡



刘平元。记者/戴凇 摄

镇党委书记、企业支部书记,有企业技术骨干、管理干部。学院学生综合素质高,众多学生获得国家奖学金和励志奖学金,1人获评“中国大学生自强之星”,1人入选“西部计划”。

31年的教育生涯,刘平元从青春年少变得两鬓斑白。但他坚信“爱,能撼万难”,也正是这份爱,让他在教育的道路上不断前行,成为学生成长路上的引路人,辅导员团队的坚实后盾。

亮相全国物理教学大赛 荷塘区教师罗铭洁精彩出圈

株洲日报讯(全媒体记者/戴凇 通讯员/王芳芳 彭素君) 9月20日至21日,中国教育学会物理教学专业委员会年会暨全国中学物理名师课堂教学展示活动在重庆举行。荷塘区第十九中学罗铭洁老师,作为湖南省初中物理教师中的唯一代表,凭借出色的教学表现荣获“全国优质课展示”这一殊荣。

本次活动汇聚了来自全国31个省、自治区、直辖市的1400余名物理教育专家、教研员及一线教师,围绕“核心素养引领下的物理教学”展开深入研讨与实践展示。在这场国家级的竞技场,展现了罗铭洁老师的

专业素养与精湛教学技艺。据介绍,罗铭洁老师入围全国赛后,荷塘区教育局迅速响应,由区教育研究中心牵头组建了一支省、市、区三级联动的专业磨课团队,形成了强大教研合力,最终研讨出一节充分体现核心素养导向、获得全国专家和教师一致好评的优质课例。近年来,荷塘区积极构建全域“四位一体·四教联动”研训体系,打破传统研训壁垒,通过教师成长、教学视导、教研提升、教育服务四大行动的有机协同,形成了“研、教、评、训”良性循环的创新机制。

全省“高中生”杯作文大赛 景弘学子拿下5个一等奖

株洲日报讯(全媒体记者/罗小玲 通讯员/侯馨予) 近日,由湖南省教育厅批准举办、面向全省中小学生的第二届“高中生”杯”创意作文大赛圆满落幕。市景弘高级中学学子踊跃参与、表现出色,凭借出色的文字表达能力、深刻的思维洞察力和真挚的情感表达,共荣获5个一等奖,3个二等奖和12个三等奖,充分展现了该校学子扎实的语文素养和良好的精神风貌。高2402班何雯婷、董雅欣,2410班匡景雷、尹羽洁,2408班黎可薇在

初赛阶段,从全省两万多名参赛选手中脱颖而出,荣获湖南省一等奖。傅琼和唐平老师、唐际平老师、张云倩老师和张春清老师荣获“优秀指导老师”。一直以来,市景弘高级中学高度重视学生各项综合素质的培养,积极组织课本剧展演、阅读课等各类活动,鼓励学生在文学中感受生活,在写作中寻找自我。此次在创意作文大赛中取得的优异成绩,不仅是对获奖师生的肯定,更是学校综合素质教育实践成果的充分体现。

健康·周刊

责任编辑:罗玉珍

秋日护肾 做好这些很重要

秋季不仅是大自然从繁华走向宁静的过渡时期,也是人体脏腑机能逐渐收敛、蓄养精气的黄金阶段。在这段时间里,肾脏作为人体的重要器官,其健康状况直接影响到整个身体的健康水平。因此,如何利用中医的智慧来呵护肾脏,成为秋季养生的一大关键。

《黄帝内经·素问·四气调神论》提到“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”春主生,应于肝;夏主长,应于心;秋主收,应于肺;冬主藏,应于肾。要想达到“正气充沛、邪不能侵”的状态,就得顺应春生、夏长、秋收、冬藏的四时变化。

中医认为,秋冬季节天气转凉,阴气渐长,万物趋于收藏状态。此时,人体也应顺应自然变化,注重养阴。养阴主要是指养护体内的阴液、阴精,使之充盈,以滋养五脏六腑,维持身体的阴阳平衡。通过养阴,可以使人体在秋冬季节保持健康,为来年的生长打下良好的基础。另外,中医养生强调顺应自然变化规律,即“天人合一”。在秋冬季节,人们应该适当调整作息和饮食习惯,避免过度劳累和情绪波动,以养护阴气。

一、合理饮食 滋阴润燥

1. 适量吃黑色食物以养肾
在中医五行理论中,黑色入肾,秋季可适当增加黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳等黑色食物的摄入。这类食物不仅含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素和矿物质,而且其本身的颜色深邃,入肾经,能够有效地滋养肾脏,帮助身体更好地适应秋季的干燥气候环境。

2. 润燥养肺以助肾
肺与肾在中医理论体系中有着密切的关系,即“肺生肾水”。秋季燥邪当令,易伤肺津,秋冬季节人们通常饮食习惯偏于温热,火锅等辛辣食物大受欢迎,厚衣过冬,这都会使人体出现“阴虚生内热”“内热上火”的现象,对养阴会造成影响,甚至伤阴。

秋冬季节我们应尽量避免辛辣食物及烟酒,多吃一些诸如番茄、山楂、乌梅等润燥滋阴的食物。萝卜下气、利肠胃,正当合秋之规律;利肠胃,就是利排湿。因此有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法,秋冬季节可多食萝卜。

秋日进补还可吃一些养阴的食物,如秋梨、蜂蜜、银耳、百合等具有润肺滋阴功效的食物。这些食物不仅能缓解秋燥带来的不适感,还能通过滋养肺阴间接促进肾脏功能的正常运转,达到养肾护肾的目的。也可在医生的指导下服用些如淮山药、薏苡仁、黄芪、枸杞、麦冬、黄精等中药煲汤。

3. 减少盐分摄入,减轻肾脏负担



制图/左骏

高盐饮食会加重肾脏的代谢负担,不利于肾脏健康。因此,在秋季应尽量减少盐分的摄入,避免食用过咸的食物,控制食盐的使用量。通过保持清淡饮食,可以让肾脏得到更好的休息和恢复。

二、保持充足水分 促进肾脏排毒

秋季虽然气温逐渐降低,但空气湿度也相应减少,人体容易缺水。保持足够的水分摄入至关重要。水分是维持人体正常代谢和生理功能不可或缺的物质基础。充足的水分摄入有助于肾脏充分发挥排毒功能,将体内的废物和毒素排出体外。同时还能稀释尿液浓度,减少尿路结石的形成风险。建议每日至少饮水8杯(约2升),并根据出汗量、环境温度等因素适当调整饮水量。记得要少量多次饮水哦!

三、适度运动 增强体质

秋季气候宜人,正是进行户外运动的最好时节。适当的运动锻炼也是秋冬养阴的重要手段之一。但需要注意的是,秋冬季节气候寒冷,运动时应避免过度出汗和受凉感冒。可以选择一些轻松柔和的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等,能够促进血液循环,提高心肺功能,还能有效增强肾脏的功能。适度运动可以加快新陈代谢速度,有助于肾脏排泄废物和毒素。

不过,在进行运动时必须注意避免过度劳累和剧烈运动,以免给肾脏带来不必要的负担。过度运动不仅无法带来预期的养生效果,反而可能对身体造成损害。

选自“四川省中医院”微信公众号

四、调节情绪 避免对肾脏的负面影响

秋季万物凋零的景象容易引发人的悲秋情绪。长期情绪不佳会影响气血运行,进而影响到肾脏的健康。因此,调节情绪、保持心情愉悦至关重要。

可以通过听音乐、阅读、旅行等方式放松心情,缓解压力;同时针对“怒伤肝伤肾”的中医理论要特别注意减少愤怒和恐惧情绪的发生,保持心态平和。愤怒情绪不仅直接伤害肝脏,还可能通过脏腑相生相克关系间接影响肾脏功能;而恐惧情绪则会直接对肾脏产生负面影响,可能导致尿频、遗精等问题出现。

要学会识别并接纳自己的情绪,用深呼吸、冥想等方式平复愤怒情绪;增强安全感营造温馨和谐的家庭和工作环境;区分合理与不合理的恐惧,寻求专业帮助或理性思考,来克服不合理的恐惧心理,从而促进肾脏健康。

五、规律作息,充足睡眠,以护肾气

秋季顺应自然规律,实现早睡早起的目标,保证充足的睡眠时间。良好的睡眠有助于肾脏的休息和恢复,以应对日常活动中的挑战与压力;相反,如果熬夜或过度疲劳,则会损伤肾脏的阳气,时间长了势必会影响身体健康,甚至引发各种疾病。

六、定期体检,及时发现隐患

定期进行体检,特别是肾功能检查,及时发现肾脏问题并采取有效措施进行干预。有肾脏疾病家族史或高风险人群,更应重视肾脏健康的监测,从而维护肾脏健康,享受健康愉悦的秋季生活。总之,通过顺应阴阳四时的变化规律,调整作息和饮食习惯,我们可以更好地养护身体,养肾护肾,保持健康。

这么吃 吃出一整个健康的秋天

秋天到,民间素有“贴秋膘”之说,大家都开始着手进补。但怎么吃最好呢?

我们的肠胃在经历了夏天的“冷饮轰炸”后,脾胃功能减弱,再加上秋季多风、干燥,稍不留神就会被感冒、发烧盯上。此时应该多吃一些容易消化,有润燥滋补功效的食物。

这份秋季最佳饮食,教你吃出一整个秋天的健康。

养生进补小能手

润燥:首选莲藕

莲藕开胃清热、润燥止渴、清心安神。它富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉,有明显益血益气的功效,也可增强人体免疫力。

莲藕的食用方法“生熟两相宜”。作为水果生吃,味道甘甜、清凉入肺;和糯米、蜂蜜一起蒸,粉红透明,软糯清润,是秋令美味小菜;和排骨炖汤,健脾开胃、营养丰富,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

补肺:首选杏仁

立秋后是养肺、补肺或治疗肺部疾患的最好时节。杏仁具有润肺、止咳、滑肠等功效,对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。

杏仁最好与薏米按1:5的比例一起熬粥,温热时喝;和猪肺一起炖汤,也有滋养润燥之效。

当然,当零食吃的烤杏仁也能适当吃一些。甜杏仁和烤过的大杏仁在超市和农贸市场都能买到,苦杏仁一般在中药店出售,需在医生指导下服用。

滋阴:首选蜂蜜

进入秋季,要把保养体内的“阴气”作为首要任务。中医认为,蜂蜜有滋阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒、养脾胃、悦颜色的功效,因此拥有“百花之精”的美名。

蜂蜜可以直接调入温水中饮用,也可以与鲜榨的果汁混合,将雪梨挖去核,倒入蜂蜜封盖蒸熟,能补肺阴不足。在凉拌西红柿等凉菜中加入蜂蜜也很不错;蜂蜜也可和时令水果相拌,味道鲜美。

多酸:首选葡萄

“少辛增酸”是中医营养学关于秋季饮食最重要的原则之一。

秋天要多酸,首选葡萄。葡萄

益气补血、生津止渴、健脾利尿,初秋时多吃还能帮助机体排毒,解内热。

葡萄最好整颗吃。葡萄也可以和酒酿、桂花等一起熬制酒酿葡萄羹;煮粥的时候放一些也不错。

秋天喝碗养人粥

秋天是保护肠胃的关键时期,每天早上空腹喝粥,喝上一大碗热粥,不但让肠胃得到滋养,减少消化系统的负担,还能补充营养,为一天的工作养精蓄锐。

南瓜小米粥

材料:南瓜300克,小米100克。
做法:南瓜洗净,削皮去瓤,再切成小块,小米淘洗干净,锅置火上,加适量清水煮沸,放入小米、南瓜块,用大火煮沸,转小火煮至小米软烂、南瓜熟透即可。

红薯粥

材料:红薯300克,粳米150克。
做法:将红薯洗净后切成片或块状,与粳米共煮成粥。
功效:益气养血,润肠通便。

黑芝麻粥

材料:黑芝麻25克,粳米50克。
做法:黑芝麻炒后研细末备用,粳米淘洗干净,与黑芝麻放入锅内,加清水旺火煮沸,再改用

小火煮至粥成。
功效:补益肝肾,益精血,润肠。

四仁赤豆粥

材料:苡苡仁20克,赤小豆20克,冬瓜仁15克,白扁豆15克,苦杏仁10克,白豆蔻10克,粳米150克。
做法:放一块,小火熬制成熟。

简易养生茶

三花茶(适合情绪低落):玫瑰花+菊花+茉莉花,沸水冲泡,疏肝解郁,缓解“悲秋”情绪。

雪梨雪梨水(适合咳嗽):雪梨切块+陈皮3克+冰糖,煮水喝,润肺化痰。

红枣枸杞茶(适合气血虚):红枣3颗(去核)+枸杞10粒,焖泡10分钟,补血养颜。

几个饮食好习惯

晨起一杯温水:秋天干燥,起床后喝一杯温水(可加少许蜂蜜),帮助润肠道,促进排便。

吃对水果:梨、葡萄、石榴、柚子等应季水果生津润燥,但脾胃虚寒者建议梨水或蒸着吃。

银耳羹当甜品:银耳+莲子+枸杞炖成羹,滋阴润肺,代替高糖零食,皮肤也会更水润。

内容整理自中国中医药报、人民日报微信、生命时报微信



制图/左骏