

疫苗是预防流感最有效手段

2019年季节性流感防控策略学术交流会在北京召开。与会专家强调,每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

“《国务院关于实施健康中国行动的意

见》重申了慢病管理和流感疫苗防控疫情的重要性,优先倡导高危人群在流感流行季节前接种流感疫苗。我们呼吁全民应每年接种疫苗,形成群体免疫屏障,以降低全社会的流感发病率。”中华预防医学会副

会长杨维中表示。

流感作为一种急性呼吸道传染病,并不是一场普通的感冒。流感病毒直接侵袭人体的呼吸系统,可引起病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、休克、弥漫性血管内凝血等多种严重并发症,

并在每年以一种全新面貌如约而至,引发季节性流行。

中国疾病预防控制中心研究员冯录召指出,婴幼儿、在校学生、慢病患者、老年人等均是流感高危人群。而疫苗是流感防控最经济、最有效的干预措

施,优先推荐高危人群接种。

目前,我国批准上市的流感疫苗分别为三价灭活流感疫苗和四价灭活流感疫苗,对可接种不同类型、不同厂家疫苗产品的人群,可自愿接种任一种流感疫苗。(据人民网)

50岁后 心脑血管来次大检查

人过中年,身体各项机能开始衰退,心脑血管尤其脆弱。目前,不少医院针对50岁以上人群开设了“心脑血管体检”。可面对复杂的检查项目,不少人弄不清该如何选,如何查?

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称,泛指由于高脂血症、动脉粥样硬化、高血压等所导致的血管、心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。通过体检可以发现上述疾病的早期改变,比如血管粥样硬化、小面积脑梗死灶、在临界值波动的血压等,以提醒患者及早做好疾病的一二级预防,更好地减轻和避免疾病加重和并发症的发生。

心脑血管体检套餐,可以

按照三步来选择。

第一步:排查血液。检查项目包括血常规、肝肾功能、电解质(要选择含有钙、磷的)、血脂、血糖、糖化血红蛋白、甲状腺功能、凝血象、肿瘤标志物。通过这些化验,基本能排查出贫血、出血性疾病、糖尿病、甲亢或甲减、肝病、肾病及恶性肿瘤。

第二步:找病灶。心脏彩超可以排查心脏肌肉和瓣膜病变;心电图可以排查心脏血管问题及是否存在心律失常;颅脑CT或核磁共振可以发现梗死灶;肝肾彩超可以发现异常包块,并大概查明性质;颈部及椎动脉血管彩超,可通过对外周血管粥样硬化及斑块的评估,辅助检查全身血管情况;肺部CT可

以找出一些小结节,并区分良性或恶性。

第三步:针对查。平时吸烟、肥胖、血脂高、有心脏病家族史的,都属于心脑血管疾病高发人群。若体检中发现血液、心电图、心脏彩超异常,颅脑CT/MRI梗死灶时,要留意平时有无胸闷、胸痛、心悸、气短、乏力、头晕、头痛等不适。若存在这些问题,建议完善冠状动脉及脑血管造影或增强CT,进一步排查心脏和脑血管的堵塞情况。

另外,女性可以查一查雌激素水平。研究发现,雌激素有保护血管、减轻骨质疏松的作用。所以,如果绝经女性检查发现雌激素水平降低,更应警惕心脑血管疾病的发生。

(据《生命时报》)

·健康提醒·

老人晨练 改善记忆力

一项新研究表明,晨练对老年人提升认知能力的效果很好。

研究团队以65岁年龄在55~80岁之间的志愿者为对象进行试验,参试者每日清晨在跑步机上进行中等强度运动(快步行走)。研究人员对参试者全天的认知能力进行监测和评估,包括精神运动功能、注意力、执行力、决策力和记忆力等。对比结

果发现,与晨起后不做任何运动的人相比,参试者晨练后一整天,短期记忆力和决策能力都保持在较高水平。

晨练改善记忆力和决策力的奥秘在于提升全天的脑源性神经生长因子含量,这种蛋白质有益于负责信息传递的大脑神经元存活和生长。

(据《生命时报》)

多吃芒果护视力

和其他水果相比,芒果中胡萝卜素的含量比较丰富。胡萝卜素作为维生素A的前提物质,可以转化并发挥维生素A的作用,构成视觉细胞内感光物质的成分,提高机体暗适应能力,预防夜盲症,保护

视力。芒果属于高钾低钠水果,适宜高血压、冠心病等慢性病患者食用。芒果中硒含量相对较多,硒能够抗氧化,保护心血管和心肌健康,增强免疫功能。(据《健康时报》)

如何在小学语文教学中开展国学教育

库尔勒市第九小学 海丽古丽

当前,国学教育方兴未艾。历史上的国学,主要指官办的国子监里学习的内容。现代国学,泛指中华传统文化特别是优秀传统文化。现在所说的国学,以先秦经典及诸子百家学说为根基,涵盖了两汉经学,魏晋玄学,隋唐道学,宋明理学,明清实学以及先秦诗赋,六朝骈文,唐诗宋词,元曲与明清小说及历代史学等。在教育教学中开展国学教育,旨在对中华优秀传统文化的传承和发扬,是在潜移默化中塑造孩子的人格,提升小学生的素养。国学教育与小学语文教育有机结合,可以使小学语文教育教学得到更好升华,同时可以提高教育教学质量。

一、在教育教学中开展国学教育的意义

发扬和传承中华民族优秀传统文化道德伦理观念,如拾金不昧、诚实守信等。在小学语文教材中涉及到很多国学的内容,所以在教育教学过程中开展国学教育,其意义主要体现在如下:1.有助于小学生健康快乐成长。小学语文教材中,有很多的唐诗宋词,这些唐诗宋词朗朗上口。很多学生在没有上学之前都能熟练背诵,例如《送孟浩然之广陵》中,教师要让学生理解诗意的同时,还要理解诗人当时对即将分别的友人的依依不舍之情,让学生在学的过程中可以学习

珍惜友情和亲情。在诵读《庐山瀑布》时,激发学生对祖国大好河山的热爱。因此教学中教师要有意识并加以有效引导,可以有助于小学生逐步形成正确的价值观和人生观,从而促进小学生身心的健康成长。2.能逐步有效提升小学生的文化素养。在小学语文教育教学中,教师要结合所教授的有关内容,穿插一些学生喜欢的成语、寓言,让学生学会引经据典,引导学生发散思维,体会用词、用句巧妙与精准。教师要把国学教育作为课堂教学的延伸和补充,并将课堂中所学到的知识进行自主适用,通过深入挖掘和学习,让学生学习体会和感受国学知识的内在魅力。3.有助于提升教学质量。在传统的教学模式下,教师和学生基本上就是一问一答,忽视了学生的主体地位,在教学中看似教师讲述了很多的内容,但是教学效果不佳。因此,在教学过程中,将国学教育和教材内容结合起来,不仅能让小学生学习语文知识,还可以让学生在感受国学知识的同时,逐步成为孝敬

父母、尊敬师长,懂得礼仪,有爱心的孩子。这样,不仅可以较好地完成语文教育教学,还能达到事半功倍的教学效果。

二、如何在小学语文教学过程中有效开展国学教育

从考试角度而言,语文是对考生阅读表达及写作能力的考察,而小学语文的教育又是打好基础的第一步,所以,在教学过程中有效开展国学教育,对提升学生的阅读和写作水平有着重要的意义!为了将国学教育贯穿于小学语文教育教学中,要采取行之有效的措施:

1.充分利用多媒体技术。在小学语文教材中,所涉及的古诗词、成语、寓言较多,如果一直采用填鸭式的灌输教学方式,学生对其中的内涵意会感到无所适从乃至难以理解和接受,因此要借助于多媒体开展教学。通过视频图像声音等较为直观的方式,让学生直观体验,同时教师适时予以指导,让学生理解并体会其内在的国学知识。下面以《锄禾》为例,教师在开展课堂教学之前,先收集有关的图片视频等资料,然后

结合有关文字以微课三分钟左右的方式,增强学生自身的视觉体验,再带领学生剖析该诗的内涵。让学生通过对视频课件的观看,理解“谁知盘中餐粒粒皆辛苦”的内在含义,同时结合自身的生活实际,体会珍惜粮食杜绝浪费的重要性,培养学生逐步树立起艰苦朴素、勤俭节约的优良品质。

2.教师自身要深挖教材,理解所教授的内容中所涉及的有关国学知识,充分树立“自己有一桶水,才能给学生一碗水”的理念。培养和提升学生的独立思考能力,适时做好教课过程中的教学反思,找出差距,为下堂课的开展做好准备。

3.开展深入解读,激发学生自主学习、运用国学知识的兴趣。国学知识的内在魅力在于,从一首古诗,一则寓言,一句成语,都能反映出深刻的内涵。教师作为一名引导者,在带领学生深入解读的同时,让学生加深理解,做到学以致用。例如在教授《守株待兔》这则寓言时,教师可以充当引导者,让学生进行合理的角色分配,分别扮演兔子、农夫、树桩、路人等,带

领学生采取课本剧的形式,结合多媒体技术手段,让学生先自行理解文章的有关内容,并在此基础上体会这则寓言的内涵,同时让学生结合自身的生活实际,在生活中要做一个勤劳有追求的人,而不是那种整天妄想不劳而获的人!

4.开展自主学习,培养学生自主学习国学知识的能力,并将这种能力运用到语文学习之中去。“授之以鱼不如授之以渔”。作为教师,不仅让学生去学习有关的文化知识,更要让学生在学的过程中掌握如何去学习知识的方法和技能,在课堂教学中适当的进行拓展和延伸,让学生自主阅读有关文章(文章内容不宜过长,尽量短小精悍,通俗易懂),让学生在阅读之后明白其中的内在道理,从而培养学生刻苦学习勤奋好学的中华传统美德。

国学乃中华瑰宝。作为一名语文教师,在教学中不仅要传授课本中的知识,更要注重在传授的过程中,融入有关的国学知识内容,从而真正做到“以德立人,以德树人”,培养学生逐步树立刻苦学习,热爱祖国,热爱生活的优良品质,做到德育智育相结合,促进学生全面发展。教师要不断改进自身的教学方法,让学生在快乐中学习,激发浓厚的学习兴趣,提升教育教学质量!