



新生儿宝宝喂养,按需?还是按时?

湖南省儿童医院新2科 李亚

新生儿宝宝要注意喂养,这对宝宝的养护是很有帮助的。那么到底是应该按需喂养还是按时喂养呢?

据统计,很多新晋母亲按照长期以来传统的习惯,强调按时哺乳,或母乳可按需喂养、配方奶应按需喂养。其实不管是母乳还是配方奶,都应按需喂养。

一般情况下,新生宝宝的胃2-2.5小时排空一次;稍大点后,延长到3-4小时排空一次。胃的排空时间就是两次喂奶的间隔时间。所以,新生儿早期,应每隔2-2.5小时喂一次,新生儿晚期则每隔3-4小时喂一次(一般规律仅作参考)。如果宝宝哭了,也差不多到了该喂奶的时间,不必非到时间不可。有的宝宝胃容量较小或

消化能力好,不到2小时就饿了,那也可以开始喂奶;还有些宝宝胃容量较大,4小时都还不饿。

新生儿宝宝每次吃配方奶的量也是不同的,有时多有时少。如果宝宝这餐没有上次吃得多,家长就硬灌够量,或者宝宝上餐吃得太多,这次还要吃却不给喂,这都是不合理的。

新生儿宝宝食量增加较快,新生儿初期和晚

期差别很大,定量非常不合适。因此,不管吃母乳还是配方奶,都无法定量、定时,还是要按需喂养。按需喂养有助于增加宝宝的安全感。饿了就有吃的,想吃多少吃多少,很容易让宝宝产生满足感。相反,按时定量喂奶,宝宝的需求得不到及时满足,较容易产生挫败感,不利于建立安全感。

励志的思考

——参加社会励志实践活动有感

邵阳市二中482班 钟柱基

去年和今年的两个暑假,我先后走进企业车间、户外工地、田间地头、农家院落以及居民小区参加社会实践活动,体验生活,通过看、听、访、谈、探、问,第一次对社会万象众生有了初步的认识,让我感触颇深:人不能没有骨气,必须励志!

励志能唤醒一个人的内在创造力,惟有从内心深处展开的力量,用心灵体验总结出的精华,才是一个人真正获得尊严和自信的途径。励志也是一门学问,不同的人对其有不同的理解和认知。有人立长志,有人常励志,有人无励志,进而形成一个独立学——“励志学”。对个人而言,励志不仅能激活一个人的财富欲望,更能激活一个人的生命能量;对社会而言,励志能唤醒一个

民族的创造热情。当然,励志并不是让一个弱者取代另一个人成为强者,而是让一个弱者能与强者并肩,拥有实力相当的生命力和创造力。

然而,通过这次实践活动,我发现一些弱势贫困群体,却是既可恨又可悲。可怜的是这些人的生活现状糟糕得无法形容,可恨的是他们不思进取,缺乏奋斗精神。甚至认为:“反正国家要管钱,饿了有人送吃的,冷了有人送穿的,没地方住国家还给建房子。”还有些体魄强健的人都想尽一切办法争当贫困户,不以为耻,反以为荣!物质上的贫穷不可怕,可怕的是思想上的堕落和精神上的贫穷。

励志不但能改变自己的命运,更能推进时代前进的步伐。请看他们——辛勤的劳动者就

是很好的例证。走进一栋私企厂房,几百平米的车房里,十几台车床轰轰作响,十几名工人有条不紊、熟练麻利地工作着,尽管车间里有无数吊扇在拼命地驱赶着热量,但工人们的面颊上仍有一颗颗“小豆豆”在往下掉,后背的衣服不断地刷新“交通地图”。在这家工厂的断料、铸造车间,工人正把一根根碗口粗的钢棒锯成一个个小圆柱,然后丢进高温熔炉里加工成不同齿轮所需的圆环。在这机器的轰鸣声、吊扇的吱呀声、刀具产品的撞击声的交响乐中,工人们每天要工作十来个小时(计件工资制)。工人们笑言自己是“冬天摸冰凉,夏天陪热浪。但是上有老,下有小,中间自己要吃饱,还有人情费用少不了,辛苦算个啥,只为全家

能温饱!”我不得竖起大拇指给了他们一个大大的赞!这种高温下高强度的体力劳动,使我顿时想起“锄禾日当午,汗滴禾下土”的诗句来,而工人们却表现得非常淡定:“这是劳动人们的本色,当知足常乐。”“这样在家门口上班,不但照顾了家庭,也保证了农作物的生产,也算是实现了我们平凡人的人生小目标吧!”多么平实的语言!在常人看来,苦和累对他们而言是那样地坚定与乐观,这不由得让我想起了小时候妈妈教的儿歌《劳动最光荣》。让人敬佩的工人们用勤劳的双手创造着属于他们的幸福,有骨气!好样的!这正是我们中华民族的需要,更是时代前进的呼唤!

走出车间,我迈开了轻快的步伐,大步向前!

浅谈初中英语阅读教学

邵阳市洞口县花园镇西中九年制学校 尹华文

英语阅读是一种获取信息的重要方式和传播不同语种文化的重要媒介,同时也是初中英语教学的重要环节,在新课改下更是各种考试的必考项目。英语阅读能力的提升单靠教科书是远远不够的,教师应该广泛地收集英语素材让学生有更丰富的阅读材料。

一、初中英语阅读教学中存在的问题

(一)初中入学前对英语的误解和反感较大
根据课程的改革,英语学习由初中开始开课变成了从小学三年级开始,有些学校更是从小学一年级甚至是幼儿园就开始学习英语。但很多英语课程的开设在实际教学中却偏离了教学的本意。单纯的重复和记忆导致学生疲于学习英语,对知识只停留于机械的记忆而没有深层次的理解。以至于学生升入初中后,在英语学习方面出现种种问题。

(二)初中英语阅读教学方式的单一让学生积极性大打折扣

虽然在新课程改革的实施下,部分老师开始逐步改变自己单一的教学方式,采取了一些启发式提问,对教学设计进行了适当的调整,但是成效并不大。多数老师还是延续以前照本宣科的模式,学生的主体性作用没有被发挥出来,学习的积极性不高,英语阅读教学很难达

到预期的效果。

(三)注重文章中的语法词汇教学,忽略文化的传递和传承

在新课改之下,英语阅读的教学从单纯的语法词汇教学转变成了文化的传递和传承,但很多基层老师并没有意识到这点,往往在教学中过多忽略文化内涵的教学。

二、初中学生英语阅读理解方式的类型分析

英语阅读是一种多元性与多向性相结合的心理过程。在英语阅读中,成绩较好的学生自然是积极参与,而英语成绩薄弱的学生则分为被动型、跟风型和抵触型等类型。

被动型的学生学习的目的全然不在兴趣,只是为了应付考试,为了单纯的自我发展强迫自己进行被动式学习,这种学生在阅读中往往会表现得比较浮躁,急于求成。这样不仅不能培养出良好的阅读技能,对心灵的塑造也非常不利。

跟风型的学生是指在从众心理和从众现象的影响下,不考虑个人能力,盲目选择阅读材料,阅读的目的只是为了熟悉题型,抱有押题得高分的心理。没有目标,没有计划,没有选择,能力很难得到提升。

抵触型学生对阅读根本没兴趣,学习态度

不端正、学习观念淡薄、学习积极性不高,阅读时呈现出懒洋洋、无可奈何的样子,是一种完全消极的阅读态度。

三、提高英语阅读教学的途径

(一)方式多样,激发兴趣

学生对学习缺乏兴趣的一个很大原因则是教师授课时单调乏味。要提升学生的兴趣则需要教师认真钻研教材,根据不同的教学内容采取不同的教学策略,授课时根据不同的内容和体裁采取多样化的教学形式。比如:看图说话、简单复述故事、编故事、角色扮演、组句成章、口头作文等。通过以上形式让课堂活跃起来,把教材上活了,学生用的机会多,效果好,兴趣自然就提升了。

(二)积累词汇,取其精华

词汇的积累是英语阅读教学的基础,因此在教学初期要求学生多记忆和运用单词是非常有必要的,在单词记忆方面可采用一些记忆方法,如:按照元音字母和元音字母组合、辅音字母及辅音字母组合在开音节和闭音节的读音规律记忆;字母变化记忆法:英语单词中以某个单词为基础,加、减、换、调一个字母就成了另一个新单词;联想记忆法:在日常生活中可以根据所处的环境和所见到、所

感受到的事物,联想相关的英语单词;归类记忆法:在记忆过程中,把所学到的全部单词进行归纳、分类、整理,使其条理清晰,然后再分别记忆;构词记忆法:掌握一些构词法知识,可以增加词汇量;循环记忆法:指对识记的单词反复记忆的策略。

文章的趣味性和内涵是吸引学生的关键,只有题材广泛、内容丰富、篇幅适中、难度适宜、新颖又不失事实性的典型短文才能在刺激学生大脑的同时提高他们的阅读技能。因此,教师多收集经典短文,并且充分利用学生的自主能动性收集经典短文尤为重要。

(三)营造环境,和谐沟通

传统的阅读教学方式容易削弱学生的学习积极性,怎样才能找到感兴趣的话题让学生自主加入讨论呢?文化的渗入就成了一个很好的契合点。现在阅读教材中文化渗透了各个方面,这既是不同语言国家的文化碰撞,也是初中生年龄段的兴趣点,让学生自主参与课堂,了解异国文化,模拟异国场景,同时把本国传统文化弘扬到国外去,让其他国家感受中国文化的博大精深,让两国文化在英语阅读课堂中和谐沟通。相信这个过程也是学生阅读学习潜移默化的过程。

加强人事思想政治工作 推动妇幼保健事业发展

岳阳县妇幼保健计划生育服务中心 王文贻

随着新医改的不断推进,强有力的医疗保障会带动居民的医疗服务消费,满足人们日益增长的医疗需求。面对新形势,如何加强思想政治工作,推动妇幼保健事业的健康发展,构建和谐医患关系,推进新医改的顺利进行,是妇幼保健计划生育服务中心工作面临的一项重要课题。为此,应深入研究和不断探索思想政治工作的新方法,认真把握形势,找出存在的问题,使思想政治工作迈向新的台阶。而如何做好这个方面的工作呢?笔者认为应从以下三个方面为着手点:

一、不断改进思想政治工作,保障妇幼保健工作的顺利开展

思想政治工作是妇幼保健改革的有利保障,而妇幼保健改革需要规范思想政治工作,帮助妇幼保健人员自觉依据改革,对自身的行为进行调节,树立与改革相适应的竞争、价值利益等观念,积极解放思想。而目前深化改革出台的各项措施,都会和职工的利益息息相关,必须要加强思想政治工作,帮助职工树立正确的价值观和人生观,以免因为社会上的不良风气的侵袭,而削弱职工爱岗敬业的思想,淡化了为人民服务的思想。为此,必须加强思想政治工作,保

证妇幼保健工作的顺利进行,使妇幼保健人员能对改革的重大意义深入体会,能积极投入到改革的洪流中去。

二、正确处理两个关系,促进妇幼保健工作两个效益的提升

首先,政工干部要正确处理“实”与“虚”的关系,这是做好新时期思想政治工作的关键。一方面,在工作上要充分发挥思想工作的作用,踏踏实实做实事,将务“实”的比重增加;另一方面要增强务“虚”的针对性。务“虚”不是说大话、说空话,而是立足于妇幼保健各阶段工作重点,为务“实”提供更好的指导和服务。满足妇幼保健服务需求和人民群众日益增长的需求,是妇幼保健改革和发展的根本任务,为此,要求妇幼保健人事工作人员具有求真务实的思想。克服单纯务虚的思想,积极转变传统的思维方式,切实提高妇幼保健的两个效益服务。抓“虚”促“实”,始终把以促进妇幼保健两个效益作为基本点。

其次,要处理好“疏”与“堵”的关系。“疏”就是对邓小平理论和市场经济观点正确运用,对现实生活中客观存在的种种问题不刻意回避,对医务人员中存在的思想矛盾及时疏导。通过

正确引导和科学分析,对“热点”问题不绕道,以实现认识和思想上的高度统一。通过开展正面宣传教育工作,努力营造“合齐气顺”的良好氛围,以促进妇幼保健建设的健康发展。“堵”是阻碍妇幼保健人员进步与成长,影响妇幼保健建设和发展的倾向性问题,决不能让“堵”有蔓延和滋长的空间。应旗帜鲜明地制止和反对,使妇幼保健人事工作者能正确看待个人利益与集体利益的关系、改革与发展的关系。

三、积极转变思想观念和服务理念,为妇幼保健事业提供优质服务

新的历史时期,妇幼保健人事工作面临社会改革的大环境,迎来了自身发展的机遇和挑战。首先,思想政治工作应坚持正确的方向,帮助广大妇幼保健人事工作者正确树立思想,凭借自身优质的服务,使妇幼保健所的综合实力得到切实提升。其次,妇幼保健依靠的是精良的设备,一流的技术,良好的品牌形象。而这些都离不开优质的服务策略。为此,妇幼保健工作应敢于把妇幼保健技术当特殊商品经营,积极转变传统服务观念,通过创建自己的“名牌”,使妇幼保健技术水平切实;同时,实行患者就诊一站式服务,建立良好的服务体系,通过良好的服

务,体现高超的技术。作为社会主义公益福利性事业,针对妇幼保健事业,政府实行一定的福利政策,但仅凭政府的专项拨款和补助一定的差额,妇幼保健机构自身并不能长久的生存和发展。因此,妇幼保健应充分利用政府的政策,走自我发展、自我经营和保健服务之路。

最后,增强妇幼保健人事工作对职工的向心力和凝聚力,将思想政治工作紧密结合为职工办实事。必须紧紧依靠广大职工,推动妇幼保健改革的进程。只有将广大职工的创造性和积极性充分调动起来,才能使妇幼保健改革真正取得实效。所以,妇幼保健人事思想政治工作应努力为职工多办实事,从员工切身利益出发,真正解决员工所关心的具体问题,如职务晋升、医疗保健、福利、工资等,使职工从事实上感受到单位的爱护和关心,从而唤起员工的尊严,真正体现员工的价值,使他们能够全身心地投入到妇幼保健计划生育服务中心的改革和建设之中。

总之,妇幼保健人事思想政治工作应不断面对新情况、新挑战,规范妇幼保健思想政治工作,加强妇幼保健人事工作者的工作能力,在新医改的大背景下深入开展思想政治工作,推动我国医疗水平的进一步发展。