

运动服装,选择颜色有讲究

夏天运动,服装在颜色选择上有讲究,颜色选对了在关键时刻能起到防护、警示等作用。

游泳:泳衣选荧光色,别选黑、白、浅蓝色

有专业机构开展了一项实验来研究泳衣颜色对儿童安全的影响,实验在室内泳池和户外湖泊中观察不同颜色的泳衣在平静水面、有波浪的水面的可见性,得出结论:在室内泳池和湖泊水中,对比度强烈的荧光色系均是最佳的泳衣颜色。

荧光色泳衣可以提高儿童在水中的可见度,有助于家长或者安全人员看护在水中的儿童。而白色、浅蓝色、黑色则是不推荐的泳衣颜色,实验中这些颜色的可见度欠佳或者会与环境混为一体,而不易察觉。这个实验结论同样适用于

成人选择泳衣的场景。

跑步与骑行:白天荧光黄绿色,夜晚橙色和红色

夏季进行户外跑步或骑行运动,在服装颜色的选择上应该尽量鲜艳醒目。

有研究表明,在白天光线下,荧光黄绿色是最佳选择,此时人的眼睛对这一颜色的波长最为敏感。到了夜晚光线昏暗时,橙红色和红色则表现更优。夜间运动最好还要选择有反光材料的服装或者在合适的部位配上专业的户外反光带,增加自己的可见性,防止发生碰撞,提高安全性。

徒步探险:丛林、洞穴、沙漠,根据环境选择颜色

户外探险也成为越来越流行的运

动,不同的探险场景下,对服装的颜色会有不同的需求。例如,从林探险从安全角度考虑应该穿着与环境颜色反差较大的以提高自己的可见性,避免绿色、浅黄色等,这样便于得到同行人员关注。

但从生态保护的角度来看,最好采用与环境色相仿的迷彩色以免惊扰到在丛林里生活的动物,所以从林探险的着装颜色要根据具体情况在外层服装和内层服装之间做好合理安排。

而洞穴探险的环境一般较为黑暗,应该选择跟夜跑环境下相似的高亮度颜色服装,并配有反光材料。沙漠探险则需要避免选择与沙漠颜色相同的色系,而要选择红色、橙色等亮色。

宋立丹

知道

玉米粒是果实还是种子

从植物学角度来说,玉米、小麦、水稻等作物的颗粒常被称为果实;但在农业上,玉米籽粒又往往被叫作种子。之所以有这样的差异,其实跟玉米籽粒本身特殊的构造有关。

一般而言,果实组织包括果皮和种子。从植物进化角度来说,果皮是植物进化到一定阶段才出现的。当裸子植物在地球上占主要地位时,它们的种子并无果皮包裹,而是裸露在外面。被子植物的种子被包裹在果皮内,它的出现时间,要大大晚于裸子植物。

玉米是禾本科一年生草本植物,也属被子植物,具有完整的果实和种子结构。不少人觉得玉米籽粒只是种子,而将玉米棒外面的苞叶误以为果皮。实际上,玉米籽粒是玉米的果实。玉米果实属于颖果,只含一粒种子,成熟时果皮与种皮合在一起不能分离,呈闭合状态。

实际上,不仅是玉米,小麦、水稻等主要粮食作物的果实也都是颖果,三者又都属于禾本科植物。这并不是单纯的巧合,研究发现,玉米、小麦、水稻等禾本科植物果实中淀粉含量高、蛋白质含量适中,最符合人类营养需求。除营养成分优势外,禾本科植物产量高、生长快、易于储存,于是在全世界占据了粮食市场的大半份额。

据《人民日报》

实用

对角开车窗最通风

研究发现,保持车内最佳通风效果的模式是:同时开启斜对角车窗。比如,同时打开右前窗和左后窗,另外两扇车窗关闭。这样在汽车运行过程中,风向往往是左后窗进入车内,经过后座乘客背后流动至车右侧,之后风向前移,部分风从右前窗流出车外,另一部分风则从驾驶员右侧转圈后流出车外。这样,气流成为驾驶员与乘客之间的一道屏障。

相较于其他开窗模式,斜对角开窗模式不仅最有助空气对流,达到车内快速通风及降温的效果,而且行车过程中的风噪声音也最小。

陈希

流言

“倒挂控水法”能救溺水者?

真相 网络上流传着一个“经典”的抢救落水者画面——施救者提起溺水者双脚倒立抖动,或是倒背着溺水者跑,试图将溺水者体内的水先“控”出来,再进行心肺复苏。然而,这种被认为抢救成功率更高的方式并不可取。

抢救溺水,要记住“一不做四做”。

“一不做”指溺水者营救上岸后,一律不控水。网上那些倒背着溺水的孩子四处跑的方法,是绝对错误的,不可能将水排出体外,还可能让溺水者胃中的食物倒流,加重呼吸困难。倒挂控水并不能补充溺水者血液中的氧气,控出的水也大部分为食道和胃脏中的水。对于已经发生心跳呼吸停止的溺水者,及早就开始心肺复苏术才能拯救患者。

“四做”是处理溺水者的四个正确步骤:第一,立即将溺水者救离水中,迅速判断是否呼吸、心跳停止。第二,拨打急救电话,就近取来AED。第三,对呼吸、心跳已停止者,立即进行心肺复苏,仍应按ABC(开放气道—吹气—按压)的复苏操作顺序。如无呼吸、有心跳,则只吹气(每分钟12~16次),无须做胸外心脏按压。第四,如有外伤及时处理,尤其头、颈部损伤。

据《北京青年报》

图吧

咖啡渣再利用变成宝



作植物养料。咖啡渣中含有植物生长所需要的养分,把它倒入花盆中,能起到肥料的作用,还有一定的防虫功效。

具除味功能。咖啡渣具有吸附异味的能力。可以将咖啡渣装在小盘中,放在厕所里用以去除异味。也可以将它缝在布袋里、放进鞋柜,不但可以充当芳香剂,还能起到除湿的作用。此外,将咖啡渣放进冰箱里,能避免食物串味;铺在烟灰缸中,可以去除烟臭味,也更容易熄灭烟蒂。

作清洁帮手。咖啡豆本身含有油性,对实木地板可以起到很好的保养作用。将冲泡后的咖啡渣完全晒干,装到丝袜里用来擦拭木地板,可以起到提亮、去污的效果。

据光明网

(上接01版)

同时,北塔区大力拓展学前教育资源,2021年,新建北塔区第三幼儿园,增加公办学前教育学位360个;2022年,投入约1140万元收购新建北塔区第四幼儿园,共计增加公办学前教育学位270个;现正在新建集托育和幼教为一体的北塔区学前教育中心,总用地约12.75亩,总投资约3200万元,预计2023年秋季投入使用。今年春季,北塔区学前三年儿童毛入园率达98.09%,公办园幼儿占比54.22%,普惠性幼儿园覆盖率达96.36%。

落实待遇保障,强化教师队伍

教育发展需要夯实“硬件”,也要不断优化“软实力”。北塔区牢牢抓住打造技术精湛、素质优良的专业化教师队伍这一“牛鼻子”,一方面加大教育投资,另一方面引进、培养和留住优秀人才,提升学校教师队伍整体水平。

北塔区加大落实经费投入,有力保障教育优先发展,按政策全力提高教师工资待遇,落实了义务教育教师的基本工资标准的提高,区内教师平均待遇水平与公务员大体相当。2022年,全区13所乡镇学校的225名教师发放乡镇补贴240余万元;对209名教师发放人才津贴50余万元。

教育大计,教师为本。为了促进全区教师队伍教书育人整体能力提升,北塔区全力推进“三名工程”,实施人才引进计划,加大名校长、名教师、名课培养力度,加强名师工作室建设。

目前,全区成立了6个名师工作室,在教育科研方面打好“组合拳”,在传帮带方面下足“真功夫”。在名师工作室的带动下,近三年来,全区各学校申报省、市级教育规划课题10余项,精品课获部级、省级奖项20余人次,近30余人次在省、市各类教学竞赛获奖,教育科

研引领了全区教育教学质量快速提升。现有各学科领衔名师6名,名师工作室成员80余名,他们将教研的火种传遍城乡每所学校。2021年以来,共开展城乡教研联盟“送教下乡”活动120余场次,每周定期开展线上教研活动,促进了“茶小讲坛”“芙蓉讲堂”“状元论坛”等一批校本教研活动逐步形成品牌,一大批青年教师在历练中快速成长起来,目前有100余人已成为区级学科骨干教师。

打造“一校一品”,促进全面发展

音乐室里,葫芦丝表演声声入耳;足球场上,孩子们带球、射门一气呵成;美术室里,孩子们挥毫泼墨……6月9日下午4点半,走进北塔区状元小学,立刻感受到校园的盎然生机。

“双减”政策实施以来,北塔区教育局鼓励学校从自身实际出发,打造“一校一品”,把体艺劳作为素质教育的突破

口,扎实开展校园特色教育。

各学校以“一校一品”校园文化品牌为重要契机,积极探索创新课后服务模式,课后服务课程特色建设如同春日花园,百花竞放,各美其美。茶元头小学的传统武术、枫林小学的劳动实践教育、利江小学的科技模型制作、万岁庙小学的“太极进校园”、北塔小学的巴乌民族乐器演奏等特色校品特色已显成效。

以丰富多彩的课后服务活动为落实素质教育的有效载体,北塔区不断做优育人主阵地,让每一所学校都有自己的特色,每一朵花儿都有属于自己的芬芳。2021年以来,北塔区4个节目在湖南省第七届中小学生艺术展演活动中获奖,10人次在邵阳市第29届中小学运动会上获奖,2名学生在湖南省“洞庭杯”民族器乐大赛中荣获金奖,13名学生在邵阳市民族器乐大赛中获金银奖。