

# 接种新冠疫苗需要注意什么?

据了解,自2021年1月1日,北京市组织各区对九类重点人群开展了新冠疫苗接种工作,在知情和自愿的基础上,力争做到“应接尽接”。2021年1月1日至2日,北京共接种新冠疫苗73537剂,未发生严重不良反应。但并不是所有人都适合打疫苗,因私出境工作又该如何申请新冠疫苗?近期病毒变异,疫苗又是否会失效呢?

## 哪些人不适合打疫苗?

不适合接种的人群包括孕妇、哺乳期妇女,正处在发热、感染等疾病急性期、患免疫缺陷或免疫紊乱的人群以及严重的肝肾疾病、药物不可控制的高血压、糖尿病并发症、恶性肿瘤患者等人员。

## 养生保健

### 牛奶蒸蛋羹 钙量翻四倍

牛奶是公认的健康饮品,除了直接喝,还可以用来制作多种美食,比如代替水蒸鸡蛋羹。

牛奶富含钙,能和鸡蛋中的蛋白质在加热过程中形成网状结构,从而锁住更多水分,使蒸出来的鸡蛋羹口感更嫩。一般来说,一个鸡蛋大约需要搭配100毫升牛奶。一个鸡蛋钙含量在30毫克左右,100毫升牛奶的钙含量高达107毫克,因此,用牛奶代替水来蒸鸡蛋羹,钙含量翻了4倍多。此外,这样烹调还增加了优质蛋白质的摄入,特别适合老人和孩子食用。

做法:鸡蛋在碗中打匀后放入牛奶继续打匀,蒸锅上汽后放入蛋液蒸10分钟左右即可。如果不想蒸出有“蜂窝”“变色”“大波浪”等问题的鸡蛋羹,需要注意几个细节:一是注意火候,避免时间过长、火力太大;二是给蒸碗或炖盅加个盖子;三是不宜使用铝质、铜质容器,否则可能会让鸡蛋羹出现灰绿色或怪味。

(于仁文)

所有接种人员在接种前要详细阅读知情同意书,身体不适可暂缓接种。不在18~59岁接种年龄段范围的人员,需要等待进一步临床试验数据披露,明确是否后续能够接种。

## 因私出境工作、学习者怎么申请新冠疫苗?

因私出境工作、学习人员如何接种疫苗?相关人员可持本地户口簿或居住证、护照、有效签证(不含对华免签或落地签国家)及必要的证明材料,如机票、劳务公司出具的证明、境外学校出具的录取通知书或邀请函等,到居住地所在街道(乡镇)或社区服务站进行资料审核,审核通过后可到指定的接种机构进行接种,具体情况请关注各区的有关通知。

## 新冠病毒变异疫苗还有用吗?

病毒是最简单的生物之一,它的增殖要依靠活的细胞。在增殖过程中,病毒会发生变异,大多数变异不会影响病毒的致病性、检测试剂敏感性和疫苗的有效性。

根据世界卫生组织最新发布的信息,从全球对新冠病毒变异的监测情况看,尚无证据证明病毒变异会使现有的新冠病毒疫苗失效。世界卫生组织全球新冠病毒实验室网络包括一个专门的新冠病毒变异演化工作组,正在适时快速检测病毒新的突变并评估其可能的影响,这也将为后续疫苗的研发及应用提供预警和科学分析依据。

(戴轩)

## 提了个醒

### 孩子趴桌午睡伤颈椎

孩子趴在桌上睡觉会拿自己的胳膊当枕头,左右两侧歪着头睡,或额头搁在手臂上睡,这几种姿势都会使颈椎和腰椎过度屈曲,超过了颈椎的正常生理曲度,如果长时间保持这种姿势睡觉,会使颈椎和腰椎的肌肉紧张,造成颈部、背部和腰椎酸痛,严重的还会导致颈椎、腰椎病。

正常人的颈椎是向前弯曲,有一个生理弧度,生理弧度的存在,能增加颈椎的弹性,减轻和缓冲重力的震荡,防止对脊髓和大脑的损伤,但这个弧度会受到长期不正确的坐姿、睡姿以及椎间盘退变逐渐消失,甚至可变直或呈反张弯曲,趴着睡对颈椎的伤害和伏案工作是一样的。

(刘贤修)

## 生活新知

### 生姜擦头皮掉发

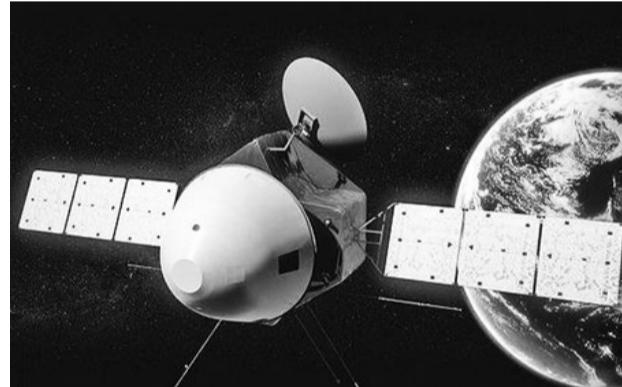
近年来,面对“秃”如其来的难题,很多人期待用老祖宗的智慧来解决。“生姜擦头皮可以生发”等古法妙招,在网上被疯传,也带火了相关食材的销量。对网上盛传的生发秘方,建议大家要谨慎对待。尤其是“生姜擦头皮”,这种做法极不科学。目前已有科学研究证实,生姜的提取物6-姜酚,可抑制毛发生长,外国甚至有人试图将这种提取物加入脱毛膏中。因此,用生姜擦头皮,不仅不会生发,反而可能会越擦头发越少。

其实预防脱发,我们可以从日常点滴做起:注意劳逸结合、心情放松,尽量避免熬夜和长时间的精神压力,避免消耗过大的体育运动,避免梳过紧的发辫和频繁的烫染,使用吹风机时温度不要过高,洗发后要适当在发梢使用护发素,注意头发的防晒,使用稀齿圆头的梳子。饮食上,要多摄入一些富含不饱和脂肪酸、蛋白质、铁、锌、钙、铜、碘的食物。

(燕生)

## 微科普

### “天问一号”将于春节前抵达火星轨道



“天问一号”任务是我国独立开展行星际探测的第一步,将通过一次发射实现对火星的“绕、着、巡”,即火星环绕、火星着陆、火面巡视。目前,“天问一号”探测器已经在轨飞行163天,飞行里程突破4亿公里,距离地球约1.3亿公里,距离火星约830万公里。探测器姿态稳定,按计划将在一个多月后实施近火制动,预计在春节前进入环火轨道,准备着陆火星。

(摘自《科技日报》)

## 小学数学微课资源的应用

桃源县教仁学校 文清军 曹慧连

课创意主张多元化,要能吸引学生眼球,激发学生的主观能动性,搭建有效的网络学习课堂。

### 3.小学微课的教学实践做法

#### 3.1运用微课资源,布置学生课前预习

教师可以将微课作为引导学生们提前预习的有效材料,使其根据预习中遇到的困难,在课堂上向老师发问,从而带着问题去学习,将会有效提高课堂学习效率。例如在学习“认识钟表”这一课时,教师可以通过微课录制有意思的动画小视频,安排孩子们提前在家里看这些“小动画片”,展示孩子们一天的日程安排,搭配钟表展示,并在微课的结尾设置问题,例如“7:30的时候,小明做了什么?小明什么时候吃早饭”,在课堂上引导孩子们回忆微课,尝试找出正确的答案,并纷纷发表自己的见解。

#### 3.2运用微课资源,应用于课堂教学

在课堂教学过程中,教师应该注意引导学生思考,制作简单有趣的微课,让学生从新的角度去思考,不仅缓解了精

神疲劳,而且能够快速吸引学生注意力,提高课堂效率。<sup>[2]</sup>在学生观看视频的过程中,让学生发现问题并解决问题。例如小学生学习混合运算的时候,为了避免枯燥乏味,可以通过多媒体技术制作图片、声音、视频和文本为一体的微课,让学习内容更直观、更形象,这样学生们不仅能够轻松学习并掌握知识点,而且孩子们对数学的学习兴趣也会大大提高,这样的教学方式更顺应孩子们的身心发展特点。<sup>[3]</sup>

#### 4.运用微课资源,实施家校共育。

将微课资源灵活运用于课后学习中,实现家校共育。在微课的引导下,帮助学生查缺补漏。在每天课堂结束之后,教师根据学生们的学习爱好以及不同孩子的学习能力、学习水平,为学生设计一些独具特色的家庭作业,为学生发送微课资源,以供学生回家后学习使用,不懂的地方可以与家长一起探讨,也可以在线与教师或者同学交流,让孩子们做到温故而知新。<sup>[4]</sup>在这个过程中,可以实现家校的密切沟通与联系,引导家长

关注孩子的学习动态,了解孩子每日的思想动向以及学习情况,让家长积极踊跃地参与到孩子们的学习中。

在家校共育的过程中,教师利用微课资源向家长传达正确的教育理念,家长也可根据家庭情况选择合适的微课资源。通过这种方式,不仅跨越了时空限制,而且增强了家长的参与感。尤其是在外务工的父母,可以利用数学微课资源,在假期更好地辅导孩子。

教师应该跟上时代的步伐,熟练掌握多媒体信息技术,为小学生注入爱心与关心,有效提高小学数学的教学质量。

### 【参考文献】

- [1]朱秀梅.小学数学微课教学与家校共育深度融合的探究[J].山海经:教育前沿,2020,000(008)
- [2]陈逸权.利用微课促进家校合作初探[J].电脑乐园·信息化教学,2018(1):58-58.
- [3]曾宪岳.微课资源与小学数学教学的深入融合研究[J].新一代:理论版,2020,000(010)
- [4]郑咸朋.微课与小学数学教学的有效融合[J].国家通用语言文字教学与研究,2019,000(012)