

科学抗癌 预防先行

探索发现

电子烟隐患多

近年来,一些电子烟企业以年轻人作为营销重点,用“帮助戒烟”“健康无害”等违背客观事实的宣传误导消费者,并将电子烟标榜为“年轻”“时尚”“潮流”的代表诱导未成年人,使得电子烟在年轻人群体呈现流行趋势。

目前,我国还没有正式颁布电子烟的国家标准,市场上在售的各类电子烟产品,在原材料选择、添加剂使用、工艺设计、质量控制等方面随意性较强,电子烟产品质量参差不齐,部分产品可能存在烟油泄漏、劣质电池、不安全成分添加等质量安全隐患。因此,对可能危及人身财产安全的电子烟产品,经营者应当向消费者做出真实的说明和明确的警示,尤其不得做出虚假或者引人误解的宣传,切实维护消费者的合法权益。

(杨召奎)

1995年中国抗癌协会倡议将4月15日至21日定为“全国肿瘤防治宣传周”。2018年将4月15日定为“中国抗癌日”。今年第27届全国肿瘤宣传周主题为“点亮抗癌之路,助力健康中国”。那么,癌症到底是什么?如何才能科学抗癌呢?我们需要在哪些方面注意呢?

癌症是什么?

癌症是一类严重危害群众健康的慢性疾病。

我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。癌症发病率呈现上升和年轻化趋势。

大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,从正常细胞发展到癌细胞

通常需要十几年到几十年的时间。

致癌因素十分复杂,包括化学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

癌症是可以预防的

世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是定期筛查,早期发现,早期诊断,早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

预防癌症有妙招

世界卫生组织认为,癌症是一种

生活方式疾病。

吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

癌症的发生是相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情,首先要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式。

其次,规范的防癌体检能够早期发现癌症。防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身體检查。目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。要根据年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。防癌体检专业性强,讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行。

(据澎湃新闻)

生活新知

健胃消食药不能当零食

现在人们的生活压力非常大,工作的时间变得非常多,属于自己的生活时间也就变得非常少,饮食也就变得非常的不规律,长时间的处在饮食不规律的状态之下,容易引发胃病。

胃病有大有小,有很多人胃病比较轻,吃一些健胃消食片就能够缓解,但是健胃消食片针对的人群是比较小的,不是所有人都能够吃健胃消食片。

健胃消食片常用来消化食积,具有健胃消食的功效,这类药物副作用较小,按时按量服用不会有什么危害。但如果没有分清消化不良的具体病因,或者大量盲目地服用消食药,可能导致胃部烧心、反酸等症状。特别是消化不良的儿童,如果服用太多,易生“内热”。而山楂又含较多单宁酸,与胃酸作用后易形成不溶于水的沉淀物,引起胃结石。

(据科普中国网)

微科普

人的耳朵一直都在长大



现代研究认为,人和其它哺乳动物一样,成年后虽然全身和内脏的生长发育停止了,但耳朵却是唯一的例外,它一辈子都在不断长大,平均每10年长1.4~2.2毫米。由于耳廓的长度随着年龄的增长越来越长,因此老年人的耳朵比青年人的确实要大。从这个观点看,长寿者并非是耳朵大了寿命才长,而是寿命长了耳朵才长得大。

吕合美

养生保健

健身是去湿气的好办法

湿气太重是许多朋友出现的一种状况,假如身体湿气重没有立即去湿气的話,便会影响到身心健康。那么除湿气最好的方法有什么呢?

身体湿气重的人多是饮食重油腻、欠缺健身运动的人。这些人经常觉得人体厚重、四肢无力而不肯活动,但越发不喜欢运动,身体沉积的体内湿气就越多,长此以往,必定便会造成体内湿气攻进肝脏,引起寒湿症状。提升健身运动,不但能够释放压力,还能加快体内湿气排出。因为在健身运动的全过程中,表皮的皮肤毛孔为了更好地排热而伸开,排出来的汗水中就带有很多的体内湿气。因此,健身是去湿气的好办法。

(据大众养生网)

教师,是教育大计的根本,是教育可持续发展不可或缺的重要保证。相比于得天独厚的城市教育,乡村教育,尤其是乡村学校中教师的专业素养的提高、教师的成长与发展更是维系乡村教育兴衰的关键。

一、发现的问题

我们通过对乡村教师分析与观察,发现乡村教师主要存在这么两个方面的问题:一是新教师整体素质堪忧。二是乡村学校研训氛围不浓、整体素养提高慢。由于地处偏远,学校教研方式单一,工作竞争压力小,缺乏专业发展的条件和氛围,缺乏对教师专业发展必要的引领。

二、成长的路径

为了让新教师尽快适应和胜任学校教育教学,为了让全体教师获得长足发展,我们作了深入地探索,确定了如下路径:

路径一:制定职业规划,目标引领,走唤醒生命自觉之路

为了激发教师对职业前途的希望,我们针对不同层次、不同类型的教师,帮助制定职业规划,以愿景引领,唤醒教师的生命自觉,激发教师为实现目标而源源不断涌出动力,守望教师成长。我们

将全镇教师根据他们入职工作的时间,分为如下阶段:一是新入职教师(1-2年)——适应阶段。二是成长期教师(3-5年)——提升阶段。三是骨干教师(5-10年)——经验阶段。四是学科带头人(10-20年)——成名阶段。五是专家型教师(20年及以上)——成家阶段。

近三年来,梅城镇涌现出了市级名师2位,县级名师5位,市级骨干教师5名,3人获益阳市教育突出贡献奖,梅城镇中学、梅城完小很多学科教师成为县级学科带头人。

路径二:创新研训方式,活动搭台,走群体发展互助之路

学校及全镇建立教师群体成长的组织,并制定相应的机制,让教师在相互支持下抱团发展。

1.由“学习个体”走向“学习共同体”打造不同类型的“学习共同体”,探索立体开放的深度研修校本方式。一是中心校大学科教师共同体。从2016年开始,全镇共组建了中小学数学、语文四个大学科共同体,聘请梅城镇完小、梅城

镇中学的学科名师、骨干教师担任指导老师,每定期时举行活动启动仪式,开展师徒结对帮扶,送教下乡,跟班学习等活动。二是建立以学校为主体的教师共同体。其中梅城镇中学、栗林学校两个校区都成立了教师成长共同体。

2.由名师个体引领走向“名师工作室”团队引领

由名师领衔,以成为名师为奋斗目标、以个人兴趣和专长为发展方向的名师工作室,是校本培训活动的-一个重要载体。可通过发挥其“示范辐射、专业引领、成长探索”等功能,大大激发教师成长的内驱力,是教师交流的舞台、成长的摇篮。

近三年来,梅城镇中心学校不断有课题在省市县规划立项:省级8个,市级4个,县级微型课题31个,梅城镇中学的《乡村初中在社会实践活动中开展创客教育的实践研究》获省级重点资助课题。问渠那得清如许,为有源头活水来。以课题为抓手,为教师成长源源不断地注入了动力。

浅析乡村教师成长之路

安化县梅城镇中心学校 冯佑民

路径三:构建制度体系,保障利益,走提升职业幸福之路

科学的管理制度是学校加强教师队伍建设,有效提升教师素质的重要保障。

1.建立教师成长乡村锻炼制度。新教师首先分配到乡村学校工作3年,这是梅城的一贯做法。中心校定期安排新教师到城区学校跟班学习,三年后调入城区学校工作。丰富的乡村工作经历,为全镇培养了一大批优秀的青年教师。

2.健全骨干教师、学科带头人、名师考核制度。骨干教师、学科带头人、名师是学校的脊梁,我们有一整套科学评选和考核制度,坚持每年对骨干教师、学科带头人、名师进行考核和评价。考核时我们既看结果,又重视过程,既注重个人业绩,更注重对青年教师的指导培养。

总之,一花独放不是春,万紫千红春满园。在国家大力建设美好乡村教育的今天,我们要把关注的眼光投放到提升乡村教师的专业发展上。只有团队互助合作才能提升乡村整体教师的素质,也只有“花满园”才能提升乡村教育的质量。但从教师成长的历程来看,尤其是乡镇教师成长,我们的工作还任重而道远。