

科学抗癌 预防先行

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体检查。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太大危害。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)

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

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

浅析乡村教师成长之路

安化县梅城镇中心学校 冯佑民

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，每期定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。

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)

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话，便会影响到身心健康。那么除湿气最好的方法是什么呢？

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，必定会造成体内湿气进攻肝脏，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)

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。