

用好红色资源 厚植爱国情怀

——漯河二中“漯河市优秀爱国主义教育基地”创建工作侧记

近日，漯河二中被市委宣传部授予“漯河市优秀爱国主义教育基地”称号。

近年来，漯河二中立足实际，认真贯彻落实《新时代爱国主义教育实施纲要》，充分发挥“漯河市爱国主义教育基地”“漯河市‘百优’党员教育基地”“漯河市党史学习教育基地”红色资源优势，着眼固本培元、凝心铸魂，扎实开展丰富多彩的爱国主义教育活动，积极践行社会主义核心价值观，把爱国主义教育融入思政课教育和精神文明建设全过程。

抓好制度落实。该校完善了《漯河

市第二初级中学爱国主义教育基地工作制度》《漯河市第二初级中学爱国主义教育基地免费参瞻制度》《游客须知》等，规范参观人员和职工的言行。

加大培训力度。该校加大对基地讲解人员的培训力度，每年对讲解人员进行培训，提高了接待质量；聘请老党员、老干部为社会讲解员，组织在校少先队员、团员组成学生志愿者讲解队并颁发红色文化志愿者讲解员聘书，发挥他们的优势，灵活多样地开展教育活动。

优化育人载体。该校拥有全市独具特色的红色资源——学校所在地是全国

抗战胜利漯河受降点原址，是陈谢兵团渡江南下誓师大会原址。其红色文化特色德育模式不仅让学生学习了知识、增强了素质，还强化了爱国主义教育效果。

拓展阵地功能。他们坚持把爱国教育功能放在首位，充分发挥红色资源优势，以学习革命历史、重温入党誓词、宣讲红色故事等多种形式强化爱国主义教育，将基地打造成进行革命教育、爱国主义教育 and 理想信念教育的红色课堂。充分发挥爱国主义教育基地育人作用，组织开展庆祝中国共产党成立101

周年、“喜迎二十大 永远跟党走 奋进新征程”等主题宣教活动，提高全体党员干部、优秀青年团员的党性修养，坚定跟党走、建功新时代的思想意识，增强本土红色教育的感染力和实效性。

“漯河二中被市委宣传部授予‘漯河市优秀爱国主义教育基地’称号是一份荣誉，更是一份社会责任。”学校党总支副书记、校长吴金涛表示，在新的起点上，他们会进一步用好红色资源，切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

宋兆旺

郾城区实验幼儿园 开展线上优秀教学展评活动

为了切实提高线上教育活动质量、提升教师线上教育活动设计与有效实施的水平，近日，郾城区实验幼儿园举行了为期一周的教师线上优秀教学活动评比工作。

本次线上教学活动涉及安全知识宣传、趣味亲子游戏分享、绘本故事讲解、律动游戏和科学小实验五个领域的教学内容。老师们巧妙设计制作教具、PPT、教学视频，运用科学有效的教学方法和丰富多彩的游戏活动，充分激发了幼儿的学习积极性和主动性。

胡 冬

图片新闻



12月11日，漯河三高组织高三年级学生举行跳绳比赛。王君芳 摄



12月10日，郾城区新店镇第一中心小学进行家庭劳动教育。闫 丹 摄



图片由侯淑珍本人提供

侯淑珍：做幸福的点灯人

■本报记者 于文博

“我要做最幸福的点灯人，点亮自己，也为孩子们照亮梦想。”侯淑珍是郾城区实验小学的老师。多年来，她坚守三尺讲台，以敬业和奉献诠释着教书育人的初心，成为一名幸福的点灯人。

在教学中，侯淑珍一丝不苟、精益求精。为了不断激发学生的学习兴趣，她不断创新教学方法，将《说文解字》引进课堂，带领学生追根溯源认识文字，让学生了解汉字的文化内涵，增强文化自信。线上教学期间，她发起“停课不停学·最美朗读者”活动，鼓励孩子们录制朗读视频，提升文化修养。形式多样的活动不仅丰富了孩子们的生

活，也培养了他们良好的学习习惯。居家办公时，侯淑珍比平日更加严格要求自己，她熟练掌握了网课的操作程序，并毫无保留地分享给同事。每天，她坐

在电脑前上网课、批改作业、与学生交流，将自己的工作和学生的学习安排得井井有条。

日常工作中，侯淑珍十分注重学生思想品德教育。她把立德树人、助力学生全面发展作为工作重点，充分利用班会、思想品德课开展形式多样的教育活动——举办“家务我能行”活动，引导学生积极做家务，体验劳动的乐趣；倡导节能，带领学生积极参与“地球一小时”活动，引导学生做绿色低碳生活方式的践行者……通过一次次活动，学生们提升了素养、树立了正确的价值观，为健康成长打下了坚实的基础。

教师岗位要求终身学习。多年来，侯淑珍一直保持着学习的习惯，不仅学习与教育教学相关的内容，还坚持学习中华优秀传统文化。作为漯河人、作为语文老师，侯淑珍对于《说文解字》有着别

样的情怀。她潜心研究《说文解字》，并将汉字文化发扬光大。侯淑珍将《说文解字》融入教学，开设“汉字英雄”课堂，带领学生在汉字的海洋中遨游。周末，她走进社区，开办《说文解字》讲座。近年来，她多次参与《说文解字进课堂》丛书的编写，其中六年级上册《跟着字圣学汉字》已经编成并进入学校。老师是学生的榜样。侯淑珍的学习态度深深影响着她的学生们，班上学习氛围浓厚。

从教三十余年，侯淑珍收获了桃李芬芳，也获得了诸多荣誉——被评为省市级骨干教师、漯河市“十佳市民”、漯河市最佳教师、郾城区劳动模范等。面对荣誉，侯淑珍表示：“我喜欢教师这个职业。遇见孩子，是我今生最美好的事情！谢谢他们让我成为老师、朋友、家人。”

居家期间如何增强免疫力

居家期间，饮食搭配有哪些建议？哪些方法可以增强免疫力？

居家期间 运动不能停

一是多饮水，这样能使鼻腔和口腔内的黏膜保持湿润。水很容易被人体吸收，能增强身体各器官中的乳酸脱氢酶活力，从而达到增强人体抗病能力的作用。二是高质量的睡眠也非常重要。充足的睡眠可促进人体产生更多

的睡眠因子，而睡眠因子可促进白血球增多，同时加强肝脏的解毒能力，从而可以消灭侵入人体的细菌和病毒。因此，高质量的睡眠可有助于增强人体免疫力。三是饮食上要特别注意均衡搭配。多样化、科学搭配的饮食可以保证各种营养的摄入比较均衡，不仅可以改善个人营养状况，还可以增强抵抗力。四是进行适度的体育锻炼。可以做一些中等强度的全身运动，比如健身操、瑜伽等。

选择食材 遵循五要点

在家“囤粮”，新鲜才是食材的关键。如果家里食材购买较多，要遵循“五个要点”。第一，不耐熟的先吃，如叶菜类、鱼类、海鲜等，瓜菜类及禽畜肉类后吃。第二，肉类要按家庭需要切小块，分别包装冷冻存储。第三，区分食材购买时间，先买先吃。第四，奶制品不仅要查看保质期，还要看储存条件。

建议特别当心一些奶制品，如果储存不当，可能还没到保质期就提前变质了。第五，冰箱不是万能的“保险柜”，食物储备一定要有节制。不少人在家想吃就吃，饮食不规律。两餐间隔的时间要适当——间隔太长会引起高度饥饿感，影响人的劳动和工作效率；间隔时间太短，上顿食物在胃里还没有排空，就接着吃下顿食物，会使消化器官得不到适当的休息，消化功能就会逐步降低，影响食欲。

据《南方日报》

市骨科医院·健康常相伴

如何预防骨质疏松

骨质疏松症是以骨量减少，骨微结构退变，骨小梁结构破坏、变细和断裂，骨力学强度下降，骨折危险性增加为特征的疾病。在我国，骨质疏松症的发病率占60岁以上老年人的50%以上。其中，绝经后的妇女发生率更高，为60%至70%。随着社会老龄化的进程的加快，骨质疏松症的发病率呈上升趋势，预计到2050年将增加到2.21亿。

骨质疏松症有哪些危害？骨质疏松症及由此引发的骨折给患者本人和家庭会造成严重的伤害，如脊柱骨折会造成背部疼痛、身高变矮和驼背等；腕部和跟部骨折会因疼痛影响患者的活动能力，造成生活质量的下降；髋部骨折更为严重，多数需要住院治疗，严重影响患者生活质量。

骨质疏松症有哪些临床表现？骨质疏松症最为常见的临床症状是不同程度、不同部位的骨骼及关节疼痛，常常伴有腰腿乏力，双下肢抽筋，弯腰、翻身、下蹲、行走等活动困难或受限制。一些患者会身材变矮、脊柱畸形、弯腰

驼背；许多患者还会反复发生骨折甚至轻微外力作用，如用力咳嗽、大笑都可以导致骨折，此时会出现明显的剧烈骨痛及肢体活动受限制。

怎样才能早期发现骨质疏松症？目前广泛使用的骨质疏松诊断方法是进行骨密度测量。测量骨密度的方法很多，其中双能x线吸收法(DXA)是目前国内外骨质疏松诊断的金标准，检测部位主要为腰椎、髋部和全身，也可检查肢体骨骼。

日常生活中我们能做什么？就是要摄取足够的钙和维生素d。我国营养学会的推荐剂量分别为每日800mg 钙和400iu 维生素d，但因为老年群体流失量加大故需求量增加，日需1000mg 钙和400iu 至800iu 维生素d。或是食用含钙丰富的食物，如奶类食品、海产品、干果类、豆类及豆制品、蔬菜类等。或是采用药物补钙：无机钙包括碳酸钙和磷酸钙，以碳酸钙为主；有机钙以柠檬酸钙为主，葡萄糖酸钙、氨基酸钙也都属于此类。

徐永辉



■专家链接

徐永辉，漯河市骨科医院（漯河医专二附院）脊柱外科副主任医师，本科学历，毕业后一直从事骨科临床工作。他曾在2004年在天津医院进修、2017年在陆军军医大学新桥医院进修。他是河南省脊柱脊髓损伤学会脊柱感染学组常委、河南省脊柱脊髓损伤学会脊柱外科专业委员会委员、河南省残疾人康复协会小儿骨科委员会委员、河南省残疾人康复协会肢体康复专业委员会脊柱微创工作委员会委员、河南省脊柱脊髓损伤学会脊柱微创学组委员，擅长颈椎病、胸椎管狭窄症、胸腰椎骨折脱位和腰椎间盘突出、腰椎间盘突出症等脊柱退行性疾病的

治疗，特别擅长脊柱微创手术治疗。



含氯消毒液（84 消毒液）怎么配比使用

居家隔离、公共场所等都需要含氯消毒液，准确配比一定浓度的消毒液可以避免因浓度不够导致消毒效果不佳或因浓度太高而过度消毒。目前，药店和大型商超在售的84消毒液是大家都能方便买到的含氯消毒液。84消毒液怎么配置使用呢？

检查有效期。84消毒液主要用于物体表面和环境的消毒，其主要成分是次氯酸钠。次氯酸钠易分解挥发，存放

时间越久有效氯越低，直至失效。84消毒液的有效期一般为1年，我们在购买与使用时要注意生产日期。

稀释配比防护。84消毒液具有一定的腐蚀性和刺激性，必须稀释后才能用于擦拭、喷洒、浸泡、拖地等。稀释配比时应佩戴口罩和手套，避免皮肤接触，如不慎溅入眼睛应立即用清水冲洗并及时就医。

稀释配比。新冠肺炎疫情防控中不同的消毒对象用到的含氯消毒液浓度也不尽相同，主要有250mg/L、500mg/L、1000mg/L、2000mg/L、5000mg/L、10000mg/L有效氯。大家购买的84消毒液主要是原液，常见浓度为有效氯5%（50g/L）（不同厂家比例可能有所不同）。那么，以有效氯5%的84消毒液为原液，怎么稀释配置出上述比例的消毒液呢？可参考文末表格（两种方法背后的计算方法是一样的：所需消毒液原

液量=（配药量（L）×配比浓度）/原液浓度（g/L）×1000。所需加水量=配药量-所需消毒液原液量）。

含氯消毒液（84消毒液）使用注意事项：密封避光保存，不能放在卧室、厨房，防止误用和混用。应该放在小孩够不着的地方，避免误服。现用现配，一次性使用，勿用50℃以上热水稀释。稀释后使用时应戴手套，避免接触皮

配比浓度（mg/L）	配药量（ml）	消毒液原液（ml）	加水量（ml）	消毒液原液与加水量比例
250	1000	5	995	约1:200
500	1000	10	990	约1:100
1000	1000	20	980	1:49
2000	1000	40	960	1:24
5000	1000	100	900	1:9
10000	1000	200	800	1:4

肤。使用后应拧紧瓶盖，如密封不严可加速挥发失效过程。消毒液作用物体表面消毒一段时间(15分钟至30分钟)后及时用清水擦拭去除残留。不可用于含有蛋白纤维的丝绸、毛、尼龙、皮革表面和蔬菜、水果等消毒。不要把消毒液与其他洗涤剂或消毒液混合使用，这样可能会加大空气中氯气的浓度而引起氯气中毒。

齐亚辉

献血注意事项

献血与进食。献血前应该进食。献血前应清淡饮食，不可空腹。如果空腹献血，可能会诱发献血不良反应，如头晕等不适。所以献血前应进食一些清淡的食物，如稀饭、馒头等。

感冒与献血。献血不会引起感冒。如果有明显的感冒症状，例如发热、头痛、咽痛、咳嗽等，应暂缓献血。如果自觉轻度不适，已经服用感冒药物或者正在服用各种治疗药物的，也暂时不要献血。

脂肪肝与献血。一般而言，脂肪肝属于可逆性疾病，早期诊断并及时治疗可以恢复正常。如果肝功能检查结果异常，或者是正在使用药物进行控制，可以暂缓献血。如果仅仅是轻度脂肪肝，未影响肝脏功能，经过献血前检测和评估，合格后可以献血。

高血压与献血。献血者健康检查中，要求血压90 mmHg≤收缩压<140mmHg、60mmHg≤舒张压<90mmHg，脉压差≥30mmHg。如果检查数值不在该范围内的，都不能献血。如果患有高血压病，即便是服用降压药物后血压在正常范围内，也不能献血。

市中心血站提供



青少年心理问题须重视

青春期是人从幼稚走向成熟的重要时期。这一时期，家长最关心的是青少年心理问题。那么，青少年可能会出现哪些心理问题？

心理障碍。青少年心理疾病中最常见的是抑郁症。严重抑郁症可导致青少年自杀。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于青少年性意识觉醒后的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生好奇及探索心理。社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化常会导致青少年出现心理冲突。

学习压力。学习负担过重，常给学生带来沉重的心理压力，如考试焦虑、厌学等。

人际交往的压力。随着年龄的增长，青少年独立意识逐渐增强，与社会的接触也越来越广泛，进行社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需求。为避免在人际交往中产生压力，青少年要学

会接纳自己、不过分苛求自己，在实践中增强信心、找寻技巧。

希望广大青少年的父母和老师正确看待青少年心理问题，并采取科学、有效的方法应对，为孩子的身心健康护航。

常耀军



■专家链接

常耀军，市精神病医院主治医师、副院长、门诊部主任，本科学历。他是国家二级心理咨询师、河南省中西医结合精神专业委员、河南省医师协会精神科医师分会委员，从事精神科临床治疗二十多年，对精神科常见疾病能进行正确的诊疗，临床经验丰富，多次到河南省精神病医院进修，擅长青少年心理疾病的治疗，对头疼、失眠、焦虑、抑郁等各种精神疾病的治疗有独到见解。

