

# 坚守三尺讲台 践行为师之道

## ——记漯河经济技术开发区小学教师方叶锋



■本报记者 李 丹  
漯河经济技术开发区小学教师方叶锋从事教学工作近二十年，所带班级班风正、学风浓，教育教学工作成绩突出，所教学生在各项教学评比和活动中均取得了优异成绩，收获了学生的喜爱、家长的认可、领导和同事的称赞。

在工作中，方叶锋认真研究教学大纲新标准、新要求，以新思路、新方法指导实际工作；在课堂上，她以多元化教学方式营造轻松、活泼、上进的学习氛围，寓教于乐、寓学于趣，按照“教师为主导、学生为主体、训练为主线”的原则，因材施教，充分调动学生学习的积极性。经过多年的努力，她形成了独特的教学风格，所带班级的学科综合成绩一直名列年级前茅。方叶锋还十分注重培养学生的学习和行为习惯，要求学生将班规班纪落到实处。

在转化后进生方面，她加强与家长的沟通交流，对后进生进行赏识教育，循循善诱、因势利导，想尽办法寻找他们身上的闪光点，及时给予他们表扬，帮他们树立自信心。班上曾有名男生无心学习、经常迟到、上课常常打瞌睡，成绩很差。方叶锋多次找他谈心，耐心地教育他、关心他，在发

现他有画画的特长后，便鼓励他在班上展示自己的画作，引导他端正学习态度。在方叶锋的关心和帮助下，这个男生的学习积极性有了很大提高，改掉了不好的行为习惯。

方叶锋经常教育学生要懂礼貌、尊重老师，营造和谐融洽的班级氛围。她主动询问家长在家庭教育中遇到的困惑和困难，共同商量教育孩子的方法，取得了良好的效果，得到了家长的信任。方叶锋在班里举行的各种活动都得到了家长的大力支持。

只要学校开展活动，方叶锋就鼓励学生积极参与，并为他们创造各种展示自己的条件。她所带班级成绩优异，原因就是她总是带头示范，以身作则发挥榜样作用，用智慧教育帮助学生开启智慧之门，以人格魅力感化学生。多年来，方叶锋坚持践行为师之道、从师之道，坚守三尺讲台辛勤耕耘、默默奉献。她说，学生就是祖国的花朵，她愿做辛勤的园丁。

# 在孩子心中播撒文学的种子

## ——记郾城区实验小学教师崔笼霞



■本报记者 尹晓玉  
崔笼霞是郾城区实验小学的一名语文教师，1995年参加工作，2007年到郾城区实验小学任教。在教育教学中，崔笼霞爱读书，主张以书香浸润学生心田。

崔笼霞善于引领学生读书。她所带的班级多次被学校评为“书香班级”。学习《祖父的园子》一课时，她带领学生走进萧红的传奇世界，领略名家风采；学习《窃读记》一课时，她带领学生感受作者对读书的热爱和对文学知识的渴望，引导学生读林海音的《城南旧事》；学习《草船借箭》一课时，她带领学生延伸阅读《三国演义》；学习《猴王出世》一课时，她会带领学生读《西游记》的其他篇章……每读完一本书，她都会组织学生认真开展读书交流，让学生发挥所长，尽情表达所思所想，展示才艺特长。

在大量阅读的工作中，崔笼霞还喜欢进行文学创作。多年来，她笔耕不辍，创作的诗歌、散文、小

说多次在报刊杂志上发表，成为一些报刊杂志的特约撰稿人。“我认为最美的教育，是爱的教育。”崔笼霞说，她经常创作诗歌，表达对学生的爱。“想起午后的不经意间，扭头发现你站在我的身边，给我一个大大的甜蜜的拥抱。那一刻，你仰起的小脸带着娇嗔；那一刻，我的眼里心里满是温柔；那一刻，我们多像久别重逢的母女。”“叫你小可爱，浅笑眯眼露酒窝，说话礼貌模样乖，积极向上进步大，老师祝你前程似锦向未来。”……在日常教育中，她根据学生的表现为学生写诗，表达对学生的爱，并在学生心中播下文学的种子。

2019年，崔笼霞被市委宣传部授予最美读书人称号；2020年，她所带的班级被评为郾城区文明班集体；2021年，她被评为郾城区优秀少先队辅导员；2022年，她在市教育系统“豫”见最美读书人赛事活动中荣获一等奖，被郾城区实验小学授予第五届最美教师称号。

## 伟大的母爱

■郾城小学六（2）班 谷丰希  
那是一个寒冷的冬夜，我突然发起高烧，38℃，39℃，40℃……体温渐渐升高，我陷入了昏迷状态。

恍惚间，我看见了妈妈忙碌的身影。她一遍遍拿毛巾蘸水，拧干后放到我额头上为我降温，时不时看看时间喂我吃药、喝热牛奶或梨茶，还不停地给我测量体温……至于是多少遍，我已经记不清了，只记得她通红的脸、蹙起的眉。那晚，妈妈一夜未眠。

天色微亮，我的体温仍居高不下。一脸憔悴的妈妈看到体温计上的数字，不禁流下了大颗大颗的泪珠。我本想安慰妈妈几句，可喉咙却如吞了刀片一样疼痛发不出声音，只能拉起妈妈的手，冲她笑了笑。妈妈抚摸着滚烫的脸颊，也露出了浅浅的笑容。

这时，手机铃声响起，是妈妈的朋友张医生打来的。我听见张医生问：“淘淘现在退烧了没有？别给孩子盖太厚。”“晚上反复高烧，他和我睡在一起，盖得并不厚。”“什么？你不怕被传染吗？这样做很不安全……”张医生紧张地说。妈妈低声回答：“只要淘淘可以康复，我做什么都可以。我真不忍心看孩子这么痛苦……”

听了这话，眼泪顿时模糊了我的双眼，一股暖流涌入我的心房。窗外，寒风仍在呼呼地刮着，可我内心充满了力量。 指导老师：贾晓锐

■教师感悟  
我为新生立规矩

■王冬梅  
新学期，我接手了一年级。开学不到一个星期，我发现班里的学生不适应：下课出去后迷路找不到教室了、课堂上吃零食或者来回走动、早晨上学迟到、一遇到问题就哭鼻子……

周末，我接到同事的电话。她说，她一个邻居的孩子在我带的班里，孩子的妈妈给她打电话，说我的严肃让孩子不适应，有些害怕，不想上学了。这让我大吃一惊，怎么会这样呢？于是，我赶紧拨通了这个学生妈妈的电话，询问她具体原因，并向她解释我的教育理念和学校规定。我告诉她，为了尽快做好幼小衔接，学校和教师要用必要的规矩来约束孩子，老师因此会有些严肃。在接下来的交流中，我建议家长给孩子树立规矩意识，帮助孩子尽快适应小学生活。比如，上课时不要吃东西、喝水，有事情需要解决的时候，也要提前举手示意老师。学生的妈妈很客气，表示理解，并说会全力配合我的工作。

挂了电话，我陷入了反思，心想：自己真的那么吓人吗？也许吧！刚上一年级的学生对一切都还不熟悉，的确需要我有更多耐心。我应告诉他们小学生学习和生活中一些必要的规矩，帮助他们树立规矩意识，从而更快更好地适应小学生活。

课堂上，我要求学生回答问题时起立站直。我说，这样做是一种礼貌。可是，当我喊到老师

## 蒙牛学生奶 给孩子科学补钙

作为人体最重要的营养元素之一，钙的摄入量很大程度上影响着骨密度、骨量等人体健康发育的最终结果。中国营养学会指出，钙对于儿童和青少年达到最佳峰值骨量有着重要作用，缺钙会直接影响到骨骼的发育。相较于成年人，儿童和青少年对钙的需求量更大，为每天1000毫克~1200毫克。

为了充分满足孩子的成长发育需求，家长对五花八门的补钙方式应尝试尽试：吃坚果、喝牛奶、补充钙片……其中，为孩子购买牛奶等乳品或乳制品逐渐成为家长的共识。被誉为“白色血液”的牛奶凭借其天然的高钙含量、高蛋白含量优势，成为不少家长为孩子补钙的首选。

牛奶补钙，已经成为国际通行的一种营养摄入认知。在饮食中增加乳制品，有利于骨骼健康，更有利于骨量积累。为此，国家在2000年推出国家“学生饮用奶计划”，并针对膳食营养严重缺乏的农村义务教育阶段学生，出台了《农村义务教育学生营养改善计划实施细则》等，以期让学生通过摄入奶及奶制品，全面改善自身营养状况、提高身体素质。

但从整体摄入情况来看，当下学龄儿童的每日钙摄入量依旧不达标。据中华预防医学会儿童保健分会制订的2019年版《中国儿童钙营养专家共识》显示，全国2岁~18岁的儿童和青少年，每日钙摄入量能达到适宜摄入量的人数平均不到5%，11岁~13岁青少年达到适宜摄入量的人数最少，仅有1.1%~1.7%。

想要补足钙元素的摄入量，学生不仅要喝奶，还得足量喝奶，喝营养、安全有保障的奶产品。正如中国营养学会出版的《中国学龄儿童膳食营养指南》所强调，年龄群体应当“天天喝奶”且“每天摄入量不低于300g奶及奶制品”。因此，在新学期选择更适合孩子的奶及奶制品，是家长必须要重视起来的一件事情。

作为首批获得国家学生饮用奶定点生产资格的企业，蒙牛21年来坚守品质安全底线，不断拓展符合国家“学生饮用奶计划”准许的产品品类，持续创新兼顾学生营养需求与口味偏好的学生奶产品。目前，蒙牛学生奶已经推出了包括纯牛奶、调制乳、发酵乳三大品类在内的二十余款产品，涵盖未来星常温系列和冠益乳低温系列两大子品牌，为

学生带来选择更加多元、营养更有保障的贴心服务。

蒙牛学生奶创新推出高钙纯牛奶产品——蒙牛未来星学生奶高钙纯牛奶，原料纯净无添加，品质安全更放心。同时，每100ml高钙纯牛奶富含120mg原生高钙及3.6g优质蛋白质，更好满足学生对高钙营养的摄入需求，助力学生健康成长。

这个新学期，蒙牛未来星学生奶高钙纯牛奶将持续陪伴学生度过愉快的校园生活，帮助学生及时补充身体所需的营养与能量，培养“每天一杯奶”的健康饮食习惯。未来，蒙牛学生奶还将持续创新产品品类，以优质的学生奶产品，做少年儿童健康成长的守护者。

何伟



## HPV感染与哪些疾病有关

人乳头瘤病毒（human papilloma virus，HPV）具有高度种属特异性，天然宿主为人类皮肤角质形成细胞、黏膜鳞状上皮细胞，能引起人体皮肤黏膜的鳞状上皮增殖。皮肤或黏膜的破损是HPV感染的启动条件。根据易感的细胞类型、临床表现可分为皮肤型、疣相关型和黏膜型。依据HPV生物学行为，将其分为高危型和低危型。不同类型的HPV感染可引起不同疾病。低危及高危HPV感染均具有自限性，病毒通常会在1年~2年内由免疫系统清除，具体取决于HPV类型、病毒载量、宿主免疫力和感染部位等因素。在免疫抑制等易感情况下，HPV可能引起持续性感染，甚至诱发恶性改变。

高危型HPV持续感染可引起子宫颈、阴道、外阴、肛门、阴茎、头颈等部位的癌前病变，病变可最终发展为浸润性癌，主要型别有HPV16型、18型、26型、31型、33型、35型、39型、45型、51型、52型、53型、56型、58型、59型、66型、68型、73型和82型等。由HPV感染导致的癌症中，子宫颈癌所占比例最高（约83%）。其中，超过70%的宫颈癌都是由HPV16型、18型引起的，但不同地区HPV的感染情况有所差异。

低危型HPV感染可引起外生殖器和皮肤的尖锐湿疣以及低度外阴、宫颈上皮内病变、其他部位的疣类病变和低度

上皮内病变以及复发性呼吸道乳头状瘤等疾病。其型别主要有HPV6型、11型、40型、42型、43型、44型、54型、61型、70型、72型、81型和83型等。低危型HPV感染引起的良性病变主要是生殖器疣，90%~95%的尖锐湿疣是由HPV6型和11型引起的。

HPV感染相关疾病复杂多样，对易感高危人群进行HPV感染筛查和规范化诊疗，可以有效预防HPV感染及其相关疾病恶性发展，提高人们的健康水平和生存质量。

倪凌佩

■专家链接  
倪凌佩，漯河市中心医院妇科主治医师，硕士研究生，毕业于郑州大学第三附属医院，毕业至今一直在漯河市中心医院工作。她擅长子宫肌瘤、子宫腺肌病、异位妊娠、子宫内膜息肉、异常子宫出血、卵巢良性肿瘤、不孕症等妇科常见病、多发病的规范化诊治。

（漯河）医广【2023】第01-09-001号



## 乳腺肿瘤的微创旋切术

近年来，乳腺疾病发病率迅速上升，人们的健康保健意识大大增强。患者选择治疗方案时，日益重视生活质量，而医疗新技术的发展与逐步成熟，使得患者面对乳腺病变时能够做到早发现早治疗。

乳腺肿瘤的检查方法包括：医生触诊、彩超、钼靶、磁共振、病理活检等。作为常见的检查项目乳腺彩超结果：1级：阴性结果；2级：良性病变，可基本排除恶性；3级：可能是良性病变，建议短期随访（根据外科手术医生判断）；4级：可疑恶性病变，需要医生进行临床干预，一般首先考虑活检；5级：高度可能恶性；6级：经过活检证实为恶性。

乳腺肿瘤微创旋切术适应症：一般肿瘤直径3cm以下，彩超结果4级~5级的病人，彩超结果3级（临床上可疑、高危因素、病人主观意愿强烈）。手术基本步骤包括：定位+体表标记、消毒+麻醉、选择进针点、B超引导进针、旋切+取出标本+标本送检、吸除积血+退针+局部压迫等。技术优势：创伤小（3mm

切口）、恢复快、病人耐受好；可以将较小病灶全部切除；可用于多种病灶；巨块肿瘤取材价值高等。

漯河医专二附院外一科在漯河地区率先开展乳腺肿瘤微创旋切术，并已开展上千例手术。

李巨阳



## 精神病的常见类型

精神病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下大脑功能失调，导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病，主要有以下几种类型：

- 1.精神分裂症。精神分裂症是精神疾病中较为普遍的重型精神类疾病之一，临床症状复杂多样，涉及知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面，个体之间症状差异大。即使同一患者在不同阶段也可能表现出不同症状，常见症状有头脑昏沉、烦躁不安等。
- 2.偏执型精神病。偏执型精神病以出现幻觉、妄想为主要临床表现。
- 3.情感障碍症。情感障碍症是较普遍的重型精神类疾病之一，以明显而持久的心态改变为基本临床表现。
- 4.人格障碍。人格障碍临床表现以情绪高涨或低落为主，伴有思维奔逸或迟缓、精神运动性兴奋或抑制，一般起源于儿时，分为偏执型、暴力倾向型、冲动型、自以为是型。
- 5.性心理障碍。性心理障碍指行为人不满足性欲的行为方式或性质对象明显偏离正常，并以此类性偏离作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式。

精神病对病人的家庭、社会发展都会产生不良的影响。因此，人的精神一旦出现问题，要尽快咨询医生。

吴夫安

■专家链接  
吴夫安，执业医师，国家二级心理咨询师。他从事精神病临床工作二十余年，曾多次到上级医院进修，临床诊疗经验丰富，能熟练掌握精神科常见病及多发病的诊疗技术，擅长精神分裂症、双相情感障碍、癫痫伴发精神障碍、神经官能症、青少年精神障碍等各种疾病的诊疗。

