

张伟伟:精心执教 潜心育人



工作中的张伟伟。

■文/图 本报记者 张玲玲
漯河高中高二(22)班班主任、数学教研室主任张伟伟从教17年来,始终潜心教育教学,所带班的多名学生考

入清华、北大。他先后被评为省级骨干教师、市级优秀班主任、市级名师、市级骨干教师等。
2007年,怀着对教育工作的热爱,张伟伟走上教育教学岗位。“初为人师,压力很大,我不断学习,积极向前辈请教,逐渐适应了工作环境。”张伟伟说,“两年后,我开始担任班主任。班主任要教给学生高效的学习方法、培养他们独立思考的能力、塑造他们坚韧不拔的品格,还要教他们做人的道理,引导他们树

立正确的‘三观’。”张伟伟说。
平时的班级管理,张伟伟处处以身作则。“每天早上,我按时到教室,没课时就坐在教室里批改作业、备课,并与学生谈心,帮助他们分析试卷、解决难题,希望通过言传身教在潜移默化中影响学生。”张伟伟说,2022年高三下学期,为了补上因疫情耽误的课程,他陪学生自习,并利用晚自习为学生讲课。那段时间,他总是最后一个离开教室。
2013年,张伟伟所带班里的一个男生经常打架、逃课、玩手机,导致成绩不理想。张伟伟坚持每天帮他补习,不厌其烦地做思想工作。最终,男孩改掉了不良习惯,端正了学习态度,成绩也稳步提高。“那个男孩如今也成了一名教师。我们经常在一起交流教学经验。”张伟伟说。
2016年,张伟伟担任高三一个班的班主任。班里一个女生因压力大住院

治疗,出院后经常控制不住自己的情绪。张伟伟每天利用课间陪女生到操场散心并开导她。最终,女生顺利考入一所本科院校。
“看到他们进步、成长,我比他们都开心。”张伟伟说。
张伟伟认真学习新课标,潜心钻研新教材,积极参加各类教研活动,不断拓宽知识领域。作为数学教研室主任,张伟伟负责本学科青年教师的培养,认真组织开展数学集体备课、观课、议课活动,不断提高青年教师的教學能力。在备课组教研中,他带领青年教师团结协作、锐意进取,以“激发学生的学习兴趣,提升学生的数学能力”为目标,努力将课堂变为学生学习的乐园。同时,张伟伟配合学校组织选拔、培养和指导青年教师参加校级、市级、省级教学大赛,进一步提升青年教师教学水平,使其成为学校教育教学队伍中的骨干力量。

市中医院 举行博士团队签约仪式暨学术交流会

充分发挥专业特长,带领市中医院相关科室人员创新诊疗理念、思路,提升医疗技术水平,在科研、教学、医疗等方面持续发力,助力市中医院高质量发展。
近年来,市中医院拓宽人才引进渠道,坚持全职引进和柔性引进并举,建立科学的人才引进、培养和管理机制,加强人才队伍建设。下一步,该院将持续招募国内外高层次人才,为把医院建成省内影响广泛、区域贡献突出的豫中南中医特色显著的三甲中医院储备更加充足的优秀人才,为健康漯河发展作出新的贡献。

张智勇

诚信二院·健康万家

气温骤变警惕脑出血

脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血,占全部脑卒中的20%~30%,主要与脑血管的病变(高血压、高血脂及血管老化等)有关。脑出血的典型症状为头痛、呕吐及不同程度的意识障碍(昏迷、昏迷、局灶性神经功能缺损等)。
临床中,脑出血是一种发病率、致残率高、致死率高的疾病。脑出血可以在任何时间段发生。患者多数有不同程度的运动障碍、认知障碍、言语和吞咽障碍等后遗症,给家庭和社会造成负担。
那么,冬季该如何预防脑血管病发作呢?

- 1.注意保暖,调整外出活动时间。冬季天气寒冷,老年人要等室外气温回升后再外出活动,外出活动时及时增添衣物,避免寒冷刺激。
- 2.合理膳食,补充水分。饮食要合理,避免油腻、高盐饮食;及时饮水,避免血液黏稠度提升导致脑供血不足。
- 3.保持乐观心态,避免情绪激动。平时要做到心态平和,并善于控制情绪,避免情绪激动诱发血压升高。
- 4.改变不良生活习惯。吸烟、大量饮酒、高脂饮食、缺少锻炼等不良生活习惯是诱发脑血管病的危险因素,要及时改变。
- 5.控制血压,定期体检,及时就医。



董天平,市二院急诊科主治医师。他从事急诊外科工作多年,曾荣获“漯河市青年岗位能手”等称号,参与市紧急医学救援技能竞赛并荣获团体一等奖,在国家、省级期刊上发表论文数篇。



漯河二高学生 在全国书画比赛中获佳绩

近日,漯河二高学生在文化中国少年行·2023全国青少年书画传承大会——走进“字圣故里”漯河冬季展上表现出色,获得佳绩。
该校高三年级学生李月瑶的色彩作品获二等奖。她的作品充满生活气

息,体现了其绘画功底的扎实和对艺术的热爱。李婉铮和师怡雪的素描和色彩作品颇具创意,荣获三等奖。戴一婷等6名学生分别展示了绘画技巧,赢得了评委的高度评价,获得了单项奖。



1月12日,源汇区外国语小学开展“小小外交官”英语模拟联合国大会活动。 楚娟 摄



近日,市直幼儿园开展“童心知民俗·欢乐迎腊八”腊八节主题活动。 师豫 摄



1月12日,郾城区西南街小学举行师生优秀书画作品展。 马冲 摄

教师随笔

绿花的故事

2019年一天下午,我替一(1)班的张老师上语文课。
课上,我要求学生为“花”“清”两个字组词。红花、黄花、白花、紫花、玫瑰花、棉花、荷花、杏花、牵牛花……大家踊跃发言。我没有打断他们,任由他们发挥。课堂气氛逐渐热烈起来。
“绿花!”一名男生的声音引起了大家的注意。教室里瞬间安静了下来。大家纷纷看向那名男生,脸上带着疑惑的神情。“哪有绿花啊?”有的学生直接发问。这名男生昂着头、红着脸,显得有些激动。
我走到他面前,摸着他的头,看着他的眼睛,微笑着对他说:“孩子,你见过绿花吗?”他摇了摇头,小脸变得更红了。“你说得对。真的有绿花!”我马上用肯定的语气对他说。看得出,他虽然惊讶,但是显然轻松了

许多。其他学生向他投来的目光流露出赞赏,但仍然茫然。
我知道,机会来了,打开电脑,输入“绿花”一词。屏幕上立刻出现了很多绿花的图片。大家开始小声念:“绿菊花、绿牡丹、绿月季、绿康乃馨……”他们有的瞪大了眼睛,目不转睛地盯着这些绿色的花,有的甚至站了起来,伸长脖子看。这时,我提醒他们:“我们是不是应该为刚才说出‘绿花’的同学鼓掌?是他让大家知道了世界上还有绿花,对不对?”接着,热烈的掌声响了起来。学生们讨论后得出了结论,兴冲冲地告诉我:“老师,花是五颜六色的。”
这堂课引领学生们认识了新事物,拓宽了他们的思路,更重要的是保护了那名男生的想象力,维护了他的自尊心。绿花的故事也必将给学生们留下深深的回忆。 崔淑敏

简讯

- 1月9日,源汇区受降路小学举行“阳光体育大课间”观摩活动。 宋苗苗
- 1月10日~12日,漯河四高开展“青年教师汇报课”主题活动。 李登科
- 1月12日,市实验幼儿园组织教师和幼儿开展预防踩踏安全教育暨安全演练。 介向丽
- 1月11日,青年镇初级中学开展正确使用灭火器教学实践活动。 杨亚博

中医养生健康科普系列之五

冬季养生三忌三宜

冬季养生保健,除了防寒保暖,还有以下几点需要注意:
忌整天不开窗。长期不开窗,室内空气不能保持新鲜,易滋生病毒、细菌。有一些人喜欢冬天在家炭烤食物。在通风不良的情况下,这极易造成一氧化碳急性中毒。
忌洗澡时间过长。冬季洗澡不宜时间过长、频率过高、水温过高。冬季洗澡以盆浴20分钟、淋浴3分钟~5分钟为宜,每周1次~2次。洗澡时,选择性质温和的沐浴液,搓洗力度适中,防止力度过大导致表皮受损,为外部细菌入侵提供可乘之机。洗澡水的温度控制在40℃左右。水温过高会诱发心血管疾病,还会导致皮肤水分流失加快,

破坏皮肤表面油脂,加重皮肤干燥。
忌过早外出锻炼。心脑血管疾病和糖尿病患者尤其是老年患者冬季锻炼不宜过早。这类人群对气温急剧下降的适应能力弱,其血管易受寒冷刺激收缩,如果此时锻炼会使心跳加快、心肌耗氧量增加,血糖、血压升高。因此,外出锻炼应选择太阳出来后或下午、傍晚。糖尿病患者不要空腹锻炼,运动时随身携带糖类食品,需要时补充。同时,如果遇到室外地面结冰的情况,最好不要外出。
宜食山药,健脾益气。山药有益肾气、健脾胃、化痰涎、润皮毛等功效。它不热不燥、性平味甘,可替代一部分主食。建议蒸、煮山药,煮粥时放入山

药块或山药片,加几颗红枣,可温补脾胃。山药也可清炒,比如山药炒西芹、山药炒鸡丝,还可用来做甜点,比如桂花山药卷等。
宜食白萝卜,开胃顺气。白萝卜性凉、味甘辛,肺胃有热、痰多的人可多食。萝卜有下气消滞的作用,会在一定程度上妨碍人参、黄芪等补气类药物的吸收,所以冬季服用膏方的人不宜多吃萝卜。特别提醒大家,萝卜缨是很好的食物,烹饪时千万别丢弃。
宜食白菜,生津止渴。白菜中的维生素C含量高于苹果和梨,与柑橘类水果的维生素C含量处于同一水平,热量却比柑橘类水果低得多。白菜可炒、可炖、可涮、可做馅,富含水分、粗纤维

及多种维生素,有解热除烦、生津止渴、清肺消痰、通利肠胃、护肤养颜的功效。不过白菜性寒凉,脾胃虚寒、大便稀溏者应避免过量食用。
市疾控中心健康宣教科提供



相约六院·健康相伴

认识甲状腺射频消融术

近年来,甲状腺结节检出率呈现连年上升趋势。甲状腺结节传统治疗方式为手术,虽技术成熟但创伤大,术后留下的瘢痕影响美观,且一旦复发,再次手术的风险高。甲状腺射频消融术应运而生。
超声引导经皮射频消融术是近年来国内外治疗肿瘤的新技术。该技术是在超声引导下将水冷消融电极植入患者病灶内,通过高温加热作用引起病灶组织发生凝固性坏死,使坏死组织被机体吸收,达到微创局部消融病灶的目的。
甲状腺结节射频消融术已经是一种成熟的微创治疗技术,与传统手术治疗相比,具有创伤小、恢复快、无瘢痕等特点。术前、术后不需要禁食、禁水,术中局部麻醉,能有效保护甲状腺功能,术后不需要服用外源性甲状腺激素,极大地提高了患者远期生活质量。
甲状腺结节射频消融术适应症有以下四种:

- 1.甲状腺单发或多发的良性结节,直径大于或等于1.5cm;
- 2.甲状腺结节较大并存在颈部压迫症状,如吞咽或呼吸困难、声音嘶哑等;
- 3.外科手术残留的结节或者残余正常腺体组织内新生结节;
- 4.术后复发的甲状腺恶性结节及出现淋巴结转移;
- 5.患者属于严重的瘢痕体质或对美观有需求;
- 6.儿童甲状腺结节及准备受孕的甲状腺结节患者;
- 7.患者高龄合并心肺功能障碍或不愿接受外科手术。



高洪军,市六院(市中心血管病医院)微创外科一病区主任,主任医师。他现任市医学会微创外科专业委员会副主任委员、市普外专业委员会常委、市血管及营养专业委员会委员,是漯河市第十批专业技术拔尖人才和市普外科学技术带头人之一。他从事临床普外工作二十余年,先后在郑大一附院普外科及内镜治疗中心、华中科技大学同济医学院附属协和医院普外科和腹腔镜外科进修,获漯河市科技成果奖6项,擅长普外微创、ERCP相关技术及甲状腺、乳腺等相关疾病的诊治。

