

校园无处不书香

——漯河三中创建河南省中小学“书香校园”侧记

■本报记者 李文斌

“好成绩离不开海量阅读。没有平时的积累，就没有瞬间的绽放。”漯河三中原校长赵国强说。为了让学校拥有良好的读书环境，该校确立了“让书香浸润校园，让文明陪伴成长”的读书计划，努力打造“书香校园”，让学生遨游书海。近日，省教育厅公布2023年河南省中小学“书香校园、书香班级”评选结果，漯河三中被评为2023年河南省中小学“书香校园”。

创建“书香校园”工程启动后，该校召开专题会议研究部署，成立创建活动领导小组，明确责任分工，制订年度工作计划，把青少年读书行动、“书香校园”建设

纳入整体规划，将创建“书香校园”的各项活动落实到点、贯彻到面。

该校新建了总面积达300平方米的图书馆，藏书8万余册，其中纸质书籍6万余册、电子图书2万余册，并配备12台电子书阅览设备，报刊征订达80余种，图书、教学参考书达200余种。图书馆有藏书室、采编室、阅览室，阅读座位超过240个，环境幽雅，灯光明亮。图书馆每天开馆8小时，每周不低于40小时，充分满足师生阅读所需。

针对个别学生家庭生活不宽裕、藏书不能满足学生阅读需要的实际问题，该校在各个班级内部开展“好书共享”活动，

在班内交流、互换读物，丰富阅读资源。组织各班设立“图书角”，作为学校阅览室和家庭藏书的延伸，整合学校、班级、个人的图书资源，实现资源共享。

为了让师生爱上读书，该校还开展了一系列阅读活动，贯穿整个学年。开设阅读指导课，每周一节，语文老师教给学生阅读方法，使学生提高阅读效率；开展以“我读书、我快乐”为主题的演讲、经典诵读、课本剧表演、读书征文等活动，让学生感受阅读的乐趣；结合重要纪念日、传统节日和“世界阅读日”开展主题阅读活动，引导学生培养阅读兴趣；开展寒、暑假“读一本好书”活动，鼓励师生在假期

读一本好书，并写好读书心得。每学期，学校还会评选出“阅读之星”“书香教师”“书香班级”，并举行表彰会，激发师生的读书热情。

该校还列出了教师近期、中长期读书书单，让教师为学生表率，以教师读书活动带动学生读书活动的开展。建立教师读书制度，鼓励教师写教育日记、读后感。该校还利用家长会向家长介绍阅读的重要性，以此改变家长的观念，赢得家长的支持，号召家长参与亲子共读活动，并且把“书香校园”与“书香家庭”创建联系起来，推动学校教育与家长教育的合作。

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

全国中小学班主任基本功展示交流活动典型经验名单公布

漯河五高教师展示案例入选

1月17日，教育部公布了2023年全国中小学班主任基本功和思政课教师教学基本功展示交流活动典型经验名单，漯河五高教师何明会的基本功展示案例《酸涩的青苹果》《共建生态育人体系，赋能“青禾”拔节孕穗》《“职”有所信，方能行远——我的职业价值观》入选。

全国中小学班主任基本功和思政课教师教学基本功展示交流活动每两年举行一次，旨在展示新时代中小学班主任和思政课教师队伍的综合素质、专业水平和育人能力，进一步

加强班主任和思政课教师队伍建设，不断深化中小学思政课改革创新，不断提高中小学德育工作整体水平。

近年来，漯河五高围绕中心、服务大局，认真落实立德树人根本任务，大力推进德育工作建设，将班主任队伍工作作为教师队伍建设的重中之重，并通过班主任培训、基本功展示、优秀班主任评选等活动，为班主任工作赋能增效，切实加强德育工作，促进学生德智体美劳全面发展。

张运良

首批省级中小学科学教育实验校遴选名单公布

郾城区实验小学入选

近日，省教育厅公布了首批省级中小学科学教育实验校遴选名单，郾城区实验小学入选。

该校以文化立校、质量兴校、品牌强校、科研促教为办学宗旨，秉承德智体立本、真善美做人的校训，树立以人为本、科学发展的办学思想，坚持推进科技教育，培养学生的科技创新精神，将科技教育列

入发展规划，贯穿于校园文化建设和课程建设。

近年来，该校先后被评为全国学习型安全学校、省第四届教育名片学校、省教育科研先进单位、省绿色学校、省科技活动特色学校以及市首批示范性小学、市特色名牌学校等。

杨君君

郾城区第二初级实验中学被评为

河南省“五育”并举实验学校

近日，郾城区第二初级实验中学被评为第二批河南省“五育”并举实验学校。根据相关文件精神，省教育厅经过学校申请、省级评审、网上公示等环节，确定并公布150所学校为第二批河南省“五育”并举实验学校。本次评选活动中，我市共有5所学校获此殊荣。

近年来，郾城区第二初级实验中学狠抓思政教育，深耕教学保质量，培育体育传统特色项目，积极举办社团等综合实践活动，大力开展主题教育，全面落实立德树人根本任务，坚持“五育”并举，强力推进素质教育，取得了显著成效。

高晓磊

我市首个校园消防体验站投用

“每天学习之余，我都会在这里转上一圈。消防游戏、消防器材展示等让我们同学们在寓教于乐中学到了消防知识。”近日，在市实验小学新落成的“金桥”红领巾消防体验馆，一名学生异常兴奋地说，这里成了他们的快乐园。

据悉，这个消防体验馆系郾城区消防救援大队与市实验小学联合打造，目的是深化校园消防安全宣传，使广大师生更好接受消防安全教育。该体验馆设有消防宣传主题墙、常

见消防服装和器材展示、消防安全知识翻版游戏和消防安全知识快车道4个区域。“我们会结合每次安全主题教育、疏散演练，安排保卫处老师作为固定讲解员给同学们上消防现场课，消防部门也会定期给孩子们授课。”市实验小学副校长汪定稳表示，这个消防体验馆于2024年1月起投入使用，旨在打造校园消防宣传角，将消防知识渗透到师生的学习和生活中。

申会平

市中医院召开2024年度安全生产工作专题会 排查风险隐患 遏制事故发生

1月21日，市中医院召开2024年度安全生产工作专题会。

会上传达了省、市卫健系统安全生产工作会议精神，重点学习了“六查一打”及督导检查方案内容，对医院安全生产工作再部署、再安排。会议要求，一是全院要认真排查，加强安全生产网格化管理，要以“时时放心不下”的责任感落实安全生产各项硬措施。二是要高度重视安全生产工作，严格落实“三管三必须”要求，坚决扛稳扛牢责任，切实

把安全生产放在心上、抓在手上、落在行动上。三是要树牢“隐患就是事故”理念，对医院内安全现状、风险隐患做到心中有数，紧盯重点环节风险隐患点，不间断排查整改消除隐患。四是要树牢底线思维，对安全隐患排查不认真、整改不彻底、组织不得力的科室和个人进行通报，坚决遏制重特大事故发生，尽最大可能保护人民群众生命财产安全。会议结束后，该院领导班子和相关职能部门人员对安全生产工作进行了专项检查。朱晓晴



- ① 近日，市直幼儿园开展大、中、小班五大领域综合测评与幼小衔接测评。 师 豫
- ② 1月17日，共青团漯河市委主办、漯河二高与漯河二高国防教育社团共同承办的“凝聚爱国心，铸就强国梦”国防教育实践活动在爱国主义教育基地举行。 宋国民
- ③ 近日，郾城区实验幼儿园组织幼儿和家来到源汇区火龙果采摘园开展“享采摘之趣 沐自然之美”社会实践活动。 胡 冬
- ④ 1月17日，郾城区龙湖学校举办“阅读沐初心 书香致未来”读书成果展示活动。 库克闯



很多人对颈椎病不重视，认为不影响正常生活和工作，或者偶有发作，症状会随着身体的自愈能力慢慢消失。其实不然。颈椎病是发生在颈椎处一系列病变的统称，可能引起头疼、眩晕、耳鸣、耳聋、失眠、神经衰弱等症状，甚至压迫颈部动脉导致中风、瘫痪，造成不可逆转的后果。因此，保护颈椎很重要。

为防止患上颈椎病，建议在日常生活中做到以下几点：

- 1.选择合适的枕头。枕头过高、过低



为什么会营养不良

过度限制饮食。身体缺乏能量时只能通过分解蛋白质和脂肪来供能，脂肪分解就会引起酮症，还会加速骨骼肌流失，导致肌肉力量不足。

胃肠道病变影响吸收。糖尿病性胃轻瘫是糖尿病胃肠植物神经病变常见的症状。患者会出现吞咽不适、腹胀等症状。严重者会出现胃潴留、顽固性呕吐、进食困难，导致消化不良。肠功能紊乱还可引起慢性腹泻，导致吸收障碍。

运动方法不正确。过度强调慢跑、暴走等有氧运动而忽略抗阻力运动。

如何降低营养不良风险

- 1.学会“管住嘴”而不是“闭上嘴”患者要合理安排主要营养物质的摄入量：碳水化合物占总热量的45%至65%，脂肪占20%至35%，蛋白质占15%至20%。

脚后跟疼痛多见于中老年人以及运动量大的人群，给患者生活带来极大不便。脚后跟疼是什么原因引起的呢？

足跟骨刺。足跟骨刺即足跟骨质增生。当骨刺的方向为斜向下时，会引起脚后跟疼痛。长时间运动会刺激骨刺周围的软组织引起无菌性炎症。

足底筋膜炎。在脚底有一层贯穿前后



诚信二院·健康万家

重视颈椎病

都会使颈椎处于非生理性姿势状态，长时间保持这种体位容易造成椎旁肌肉、韧带及关节的平衡失调，加重椎间盘组织的负荷，从而加速退行性病变过程。在枕头的选择上不要太高也不要太低；睡眠高度以10厘米至15厘米为宜，躺下时要把枕头置于颈后而不是头后。

2.保持良好的工作姿势。为了避免颈椎受到伤害，建议大家保持良好的姿势，肩部与耳朵保持在同一条平行线上，腰部挺直，双上肢尽量自然地放在桌面或者是扶手上，不要使双肩的肌肉紧张，眼睛尽

量平视前方。长时间坐立后，要起来活动一下颈椎。

3.颈部保暖。天气寒冷会导致颈部肌肉痉挛缺血，风寒侵袭人体更会诱发患病部位疼痛。所以，为了避免患上颈椎病，在发现自己出现肩颈疼痛症状的时候，特别是在冬季，一定要注意加强颈部的保暖，夏天少吹风扇和空调。

4.及早治疗。对于颈椎病患者来说，及早接受专业的治疗很重要。在保守治疗没有效果的情况下需要立即选择手术治疗，这是有效治疗颈椎病的重要方法。 刘沛涛



专家链接

刘沛涛，市二院神经外科副主任、副主任医师，漯河市医学会神经外科分会常务委员。他毕业于新乡医学院，先后在天津市脑科医院、省人民医院进修学习。

他擅长颅脑损伤、脑血管疾病、脊髓脊柱的手术治疗，对高血压脑出血的微创治疗有独到的见解，对颈椎病、腰椎间盘突出引起的神经痛的微创治疗经验丰富；脑出血微创治疗获市级科技成果一等奖，发表国家级论文十余篇。

15分钟，待身体适应后建议将运动时间提高到每次至少30分钟，但不包括热身和结束后的整理运动。

频率。每周可进行3次~7次有氧运动，抗阻训练每周至少进行2次，更理想的是逐渐增加至每周3次。

市疾控中心孙路平提供



慢性病防治健康科普系列之二

糖尿病患者要警惕营养不良

定时定量进餐，并按照汤一蔬菜一肉一主食的顺序进食，有助于更平稳地控制血糖。烹调方法可选蒸、煮、炖、拌。

多吃蔬菜（每日摄入量500克左右，深色蔬菜占二分之一以上），水果适量。常吃鱼、禽、蛋类和适量畜肉类，限制加工肉类摄入，并限油、限盐。每日饮用300毫升液态奶或相当量奶制品。

2.掌握正确的运动方法 时机。糖尿病患者适合在餐后一小时左右运动。通常餐后一小时左右血糖值达

到高峰，此时运动既有利于降糖，也能降低低血糖发生的风险。

形式。有氧运动和抗阻训练相结合对II型糖尿病患者的血糖控制效果更好。强度。在进行中等强度运动时，人的靶心率一般要达到“150-年龄”，但不超过“170-年龄”。这种强度的运动有明显的降低血糖作用。II型糖尿病患者每周应进行150分钟至300分钟中等强度有氧运动，或75分钟至150分钟高强度有氧运动。时间。每次运动时间控制在10分钟至

相约六院·健康相伴

脚后跟疼怎么办

的筋膜，起着吸收震荡、增强弹性、维持足弓稳定的作用。如果长期站立或者行走，会使足底筋膜反复损伤，从而出现足跟疼痛。

跟腱炎。跟腱炎是一种主要由于长期跑跳导致跟腱反复剧烈拉伸后产生的劳损性损伤，疼痛位置在脚后跟的后上方。

跟垫痛。老年人的足底脂肪垫发生萎缩或者长期挤压、刺激后会引起无菌性炎症，产生跟垫痛。

治疗方式有以下几种：

- 1.休息，减少负重运动。2.穿宽松柔软

力，减轻病痛。4.拉伸训练。毛巾拉伸训练：坐位，将腿伸直，用一条毛巾环绕患侧足底，双手握住毛巾进行脚底的牵拉训练。台阶牵拉训练：前脚掌踩在台阶边缘，患侧脚后跟缓缓向下落，直至感到脚底和跟腱有牵拉感。按摩牵拉训练：坐位，将患脚放到对侧的膝关节上方，用手握住脚趾掌侧，往背侧牵拉。5.冷敷和热敷。剧烈运动或运动损伤后及时冷敷，可减少无菌性炎症的发生。恢复期（受伤后48小时）进行热敷，可有效缓解疲劳，促进炎症吸收。6.局部给予艾灸、烤灯等物理方法，促进血液循环，减少炎症。7.应用非甾体类消炎镇痛药进行局部封闭、手术等治疗。 张双双



专家链接

张双双，市六院（市中心血管病医院）康复医学科主任、副主任医师，中国康复医学会颅脑损伤分会委员，省医学科学学会康复分会常务委员，市康复医学会副会长。她曾在市康复研究中心、郑大一附院、河南中医药大学第一附属医院进修，并多次参加省内外康复专业学术会及培训班，擅长治疗脑血管病、脑梗死、脑卒中及周围神经病引起的面瘫、偏瘫、失语、吞咽困难以及骨关节术后功能障碍、颈肩腰腿痛等。