

养生知识讲座走进高州市老年大学

为普及老年人中医健康保健知识,传播健康理念,创造健康生活环境,9月5日,高州市老年大学举办中医健康养生知识讲座,邀请高州市中医院江洪亮博士为学员们授课,参加听课学员达300多人,现场座无虚席。

讲座上,江洪亮医生从中医养生理念入手,从日常饮食、秋冬季养生、男士健康、心态调整等方面,为老年大学学员带来了一堂生动形象的中医养生知识讲

座。江医生还着重讲解了老年人常见病的防治方法,列举了许多生活中经常遇到的问题与注意事项,使理论知识变得通俗易懂。

此次讲座得到了老同志的热情参与和高度好评,学员们纷纷表示,通过学习能够帮助他们树立中医养生保健意识、远离不良生活习惯、践行健康生活方式,实现对疾病的有效防治,对促进身体健康起到积极作用。(茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员杨欢欢)



活动现场。

社区新闻

教师乡愁

■ 魏益君

每到教师节,我就会想起那个小山村里土筑的校舍和亲和的校长,想起在那里度过的那些温馨的教师节,心头便漫过阵阵淡淡的乡愁。

那是1986年,我到村小学任教的第二年。那年暑假刚开学,校长就兴致勃勃地找到我说:“你准备个发言稿,村里的书记过两天要来给我们庆祝教师节,还要表彰一名优秀教师,学校报了。”

我一听连连说:“不行,不行,我刚来任教不到一年,荣誉应该给比我优秀的教师。”

校长笑了,说:“我们都是土生土长,只有你一个专科毕业。”

教师节那天,表彰会如期举行,说是表彰会,其实也就那么几个人,我们学校的五个老师加上村里的书记和主任。尽管人少,学校狭小的办公室却盛不下这么几个人,就在校园土墙边的那棵老柳树下,用几张课桌布置成了会场。

书记一定在家学习了文件的,讲话时把教师节的意义说得头头是道,把尊师重教的口号喊得响满了院子。书记讲完话,就开始发奖,奖品很特别,一个搪瓷缸子,上面用红漆写了一个大大的“奖”字。

我接过奖品时,书记笑着说:“听说你是大学生,教五年级,明年的毕业班如果有一半的升学率,我就奖励你毛巾被。”

书记说的没错,那时的农村,师资力量很差,每年的小学升初中,班里三十多人,仅有十多人升入乡里中学读书。

那以后,不知是书记的承诺还是那个搪瓷缸子奖品的激励,我更加努力地备课教学。那年冬天,我患感冒,嗓子沙哑得话都说不清楚。课堂上,我天天抱着那个搪瓷缸子,猛劲喝水。后来感冒好了,我却再也离不开那个缸子,手时不时地摸向带有温度的缸体。泥土筑成的教室,总挡不住寒风,天寒地冻里,陶醉在一杯茶的温度,无限满足。

第二年,我带的毕业班爆出冷门,32个学生,有21人升入乡里中学。那年教师节,学校开表彰会,书记真的奖给我一床毛巾被。会后书记笑呵呵地说:“明年如果再提高升学率,我就奖你一辆自行车。”

面对这样随和的书记,我也笑着说:“我更喜欢那个搪瓷缸子!明年我如果带好了毕业班,您就给学校盖间教室吧。”

我本是一句戏言,却让书记锁了半天眉头,郑重地说:“如果明年真的再提高升学率,我就是砸锅卖铁,也盖个新教室!”

那年暑假,当村里组织人给学校盖新教室的时候,我也迎来了命运新的转折点。那年县中学在全县招考新教员,我以优异的成绩名列其中。

其实,我真的不愿意走,可校长说:“你是个好苗子,不能埋没了你,到了城里的大学校,你会教出更多优秀的学生。”

后来我又经历了许多的教师节,除了登台领了几回奖状,再没领到过像茶缸、毛巾被之类的奖品。

多少年里,那个搪瓷缸子就一直陪伴着我,每当看到它,我就会想起当年乡下的教师节,和那个淳朴的乡村……

七律·喜迎二十大抒怀

■ 刘福文

寅虎呈祥迎盛会,
锤镰举帜谱华章。
数千俊朗谋良策,
几亿英才建富乡。
台陆融和归穆祖,
乾坤清朗胜三皇。
高歌奋进新时代,
圆梦神州国运昌。

喜迎二十大胜利召开

■ 梁观庆

廿大欣开欢气盈,
群英同聚北京城。
回眸党史初心壮,
迈步前途使命明。
无数先贤培伟业,
几多后辈绘新程。
国强民富今呈现,
万世千秋颂党情。

教师颂(二首)

■ 赵善超

一
栉风沐雨育良材,
桃李芝兰照样栽。
暮暮朝朝勤洒灌,
丁丁点点细修裁。
开心万紫争春去,
脱颖千红压锦来。
耘笔耕耘纵岁月,
童颜鹤发乐登台。

二
熏风玉露茁英才,
李白桃红次第开。
雪雨晴阴甘与苦,
冥顽敏慧乐和哀。
相思几树成梓栋,
标压五洲笑驾鸯。
志在今朝当蜡炬,
何祈来日报涓埃。

数学公开课

■ 海煊

阳春三月,春暖花开。灌木花丛伫立在小东江畔的茂名市一中教学大楼前,在早晨阳光的映照下,显得格外明亮。暖风起,春意浓,馨香与清凉,无不让人沉醉。

1960年3月28日,早上第一节课,上课铃声响过后,当初一(1)班同学走进教室时,与以往不同的是,教室后排坐满了老师。此时我们才知道,这节数学课是全市初一数学因式分解教学公开课。

当数学老师龚衍超走上讲台时,值日生叫:“全体起立!”

接着,同学们齐叫:“老师好!”龚老师礼貌地向同学们点了点头:“各位老师好,同学们好!”然后在黑板上写了3道因式分解计算题。龚老师分别叫了蔡强真、段以奋和我三位同学,到黑板上解题作答。由于我的个子最矮,站在中间,蔡强真和段以奋两位同学分别在我的左右。“刷!刷!刷!”我们三位同学很快便解答完毕,回到自己的课桌上。然后,龚老师分别进行了讲评,说我们三个同

学的题解完全正确。

龚老师中等身材,刚二十出头,还很年轻。1959年他在广州师范学院毕业便分来茂名市一中任教。

春日的晨光照进来,温馨画面更添一份明媚。

数学科目在我们数学老师的心目中是最迷人和最充满激情的代名词。引导学生探究新的方案,进一步培养学生运用所学知识建构数学模型,解决实际问题的能力。整节课,结构严谨,层次分明,重点突出,脉络清晰,气氛融洽。龚老师的教学艺术尽显其中。

一节课堂是短暂的,但在这一节课让我们真正感受到了龚老师的讲课魅力,也让我们体会到他课后的辛勤、工作的务实。

后来的我有了牢固的数学基础,全靠龚老师不遗余力的教诲。我在茂名石化公司工作期间,无论是当工人,还是当技术干部,我都常常用数学知识解决实际问题,感恩龚老师的辛勤教导。

打扫厨房的小技巧

不少人都不喜欢进厨房,原因是做完饭后收拾起来太麻烦。家政业内人士提示,掌握一些技巧,打扫厨房其实并不难。

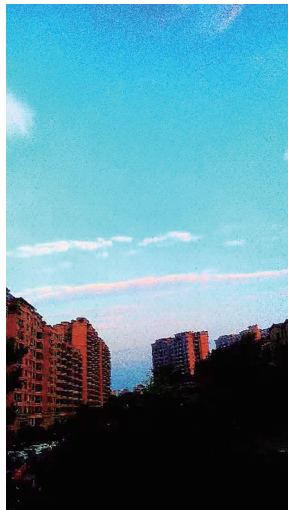
清除抹布上的油渍。厨房抹布经常用来清扫各种油腻脏污,很容易变脏,但想要彻底清洗却不容易。其实只需要准备一盆热水,放入抹布,再加入一些小苏打,浸泡2至3分钟,最后拿出来搓洗一下,就能洗干净了。

去除水龙头上的污渍。水龙头上的水渍非常影响美观,只靠抹布和水擦拭清洗很难清除干净。首先要准备一个容器,倒入一些白醋和食盐,等食盐融化后将纸巾放入,再用浸湿的纸巾包裹住水龙头,放置十几分钟后,再用干纸巾擦拭即可。

油烟机上的油污。油烟机脏了,清洗起来确实很麻烦,但只需要在油烟机表面以及附近的墙壁上贴上一层保鲜膜,待到保鲜膜沾满了油渍,撕掉换新即可。

垃圾桶防虫除味。厨房的垃圾桶很容易“招惹”一些小虫子,即使每天及时倒,但在气温高的时候还是免不了吸引小虫子。其实,只需要往垃圾桶内倒入一些小苏打,就可以防止垃圾桶吸引虫子。(海洋)

生活常识



白露晨景。徐永锐 摄



扫码关注 快捷投稿