

# 狮山实验学校开展学雷锋主题活动 “义”起学雷锋 闪耀志愿红

## 学子献爱心 传递敬老情



珠江时报讯(记者/罗焯娴 通讯员/肖坚 林嘉颖 摄影报道)3月1日是学雷锋月的第一天,狮山实验学校组织少先队员到佛山市菠萝救援服务中心参观雷锋纪念馆,了解雷锋事迹,聆听菠萝义工讲述救人故事,在学子们心中播撒友爱互助的种子。

### 发现身边“活雷锋”

“学习雷锋好榜样,忠于革命忠于党……”当日下午,清脆童声回荡在佛山市菠萝救援服务中心。在工作人员的带领下,学子们来了一场雷锋精神深度游。

参观雷锋纪念馆后,学子们深刻认识到,雷锋精神除了自己熟知的助人为乐外,他的爱党爱国、敬业乐业、锐意进取、艰苦奋斗等精神品质,也值得学习。在讲解员的讲述中,大家了解到雷锋充满苦难的童年,对他乐观、豁达、感恩、拼搏的品质更为敬佩。

学子们发现,在自己身边,就有一群弘扬雷锋精神的“活雷锋”——菠萝义工。菠萝义工服务中心成立于2012年,十年来,全国道德模范提名奖获得者、“中国好人”、佛山市菠萝救援服务中心理事长王治勇带领他的队伍在全国参与大小救援近900场,救助9000多人;参加抗疫服务,开展爱心助农、为环卫工人送爱心早餐、公益夏令营等行动。

“想做好事,不只是要有爱心,还要有智慧、有能力。”王治勇鼓励学子们:“你们现在要做的就是好



■菠萝义工向学子们展示救援技能。

好学习,努力成长为有理想、有本领、有担当的新时代接班人。”

走进活动中心,500多面锦旗映入眼帘。每一面锦旗的背后,都有一个感人故事。学子们参观了在扑灭山火时义工们覆满尘土的救援服、被烧坏的鞋子,观看了义工们在河南水灾中救援的感人故事。

### 打造“红色气质”德育品牌

“这次参观活动让我记忆深刻,感触良多。”狮山实验学校少先队大队部组织委员、502班学生李晗乐说,自己的理想是成为一名外交官,听了义工们的讲述,她坚定了自己的目标。“我要像雷锋叔叔那样自强不息、刻苦钻研,实现自己的梦想,站上世界舞台,为国家发声。”

在这趟学雷锋之旅中,狮山

实验学校还创新育人方式,将“思政课”搬到校外,由全国名校长,狮山实验学校党支部书记、校长许贤苏亲自授课。

“我们认真学习贯彻落实习近平总书记对弘扬雷锋精神作出的一系列重要论述,聚焦传承红色基因,聚焦政治启蒙和价值观塑造,充分利用狮山的各种红色资源,加强党建带团建、队建,大力推动形成党组织领导、政府支持、共青团牵头、团教协作、社会协同的少先队工作体制机制,全力打造‘红色气质’党建品牌、德育特色,带领广大少先队员在主题鲜明的实践教育活动中砥砺品格,增长本领,淬炼红色气质!”许贤苏介绍。

据介绍,本次活动是该校“弘扬雷锋精神,润泽红色气质”第四届义工节系列活动之一。

狮山实验学校大力弘扬中国共产党人的精神谱系,将该校“五育融合、精神赋能”的德育理念贯穿整个学期的义工节活动。各年级中队集思广益,根据不同学段特点,分主题每月开展活动。如一年级的“我是环保小卫士”“我站雷锋志愿岗”、二年级的“我是交通小卫士”、三年级的“我是宿舍小助理”。孩子们努力成为学校“小雷锋”,勇于担责、乐于助人,为学校气质教育添上一抹“志愿红”。



珠江时报讯(记者/蓝志中)3月1日,桂城海三小学党支部携手共建单位农业银行桂城支行党委,到南海桃苑福利中心联合开展献爱心敬老活动,为长者们送去关怀和温暖。

当天下午,由海三路小学党支部和农业银行桂城支行党委的党员代表,以及教师代表、家长代表、学生代表组成的慰问团一行,来到南海桃苑福利中心,

为长者们献上了一场爱心满满、温情荡漾的活动。慰问团成员向长者献上爱心卡、爱心蛋糕,向福利中心捐赠了一批生活物资,并表演了长者律动操、葫芦丝演奏等节目。一箱一箱爱心物资,凝聚了对长者们的浓浓的爱,孩子们的精彩表演,更是让长者们眉开眼笑。

节目表演结束后,慰问团成员亲切地和长者们拉起家常,孩子们还主动为长者捶背按摩,现场一片欢声笑语、其乐融融。

本次慰问活动,不仅丰富了福利中心老人们的生活,让他们感受到社会关爱,同时增强了少先队员的社会责任感,以实际行动传承弘扬中华传统美德。

## 萌娃游花海 感受春天美



珠江时报讯(记者/区辉成 通讯员/王微微)3月2日,位于九江的IEC誉江华府幼儿园开展一系列田园研学活动。老师们以花海为载体,让孩子们亲近大自然,感受春天的美好。

绿油油的新芽探出头来,黄灿灿的油菜花竞相绽放……在IEC誉江华府幼儿园精心规划的场地里,一大片油菜花以及五

颜六色的杜鹃花、一品红、菊花、茶花、绣球花、玫瑰花争相怒放。老师们带着孩子们走进“花花世界”,充分调动孩子们的各种感官去观察不同的花。

有的孩子拿起心爱的画笔,把盛开的花朵画下来;有的孩子拿起放大镜,观察花蕊结构;还有的孩子在花丛中高兴地跑着,追扑黄色的蝴蝶。

环境即教育,生活即课程。IEC誉江华府幼儿园相关负责人表示,幼儿园开展一系列田园研学活动,让孩子们通过“赏、学、玩、做”,不仅欣赏了美景,也收获了经验与知识,同时培养了孩子们惜花、爱花、爱护大自然的情感。

## 健康

# 一到春天就犯困 可能是气虚

## 春季小心这些疾病

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。”春季气温逐渐回暖,有些人总会感觉疲倦,即使晚上睡的时间不短,白天仍感到困倦。记者日前采访到广东省中西医结合医院中医师彭玉莹,介绍防春困妙招。

“在春困的外衣下,还可能是气虚。”彭玉莹表示,气虚质人群由于自身的阳气虚弱,尚未能适应冬春之交的环境变化,加上降水增多,湿气加重,寒湿阻碍阳气升发,故而更容易春困,常常出现头身困重、体倦乏力、不思饮食等症。

### 为何会“春困”?

春季气温升高,人体毛孔、汗腺、血管开始舒张,导致大脑供血供血量相对不足,脑神经细胞兴奋性降低,人相对更容易犯困。其次,冬春季节变换之时,会影响褪黑素的正常分泌,使人的生物钟步调变慢,造成精神不济。

### 什么是气虚质?

彭玉莹介绍,气虚质是由于元气不足,以气息低弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态。它的表现特征有肢体易疲劳,易出汗,气短懒言,头

晕健忘,注意力不集中等。该类人群容易患感冒、疲劳综合征、内脏下垂、营养不良等病症。或患病后抗病能力弱,易迁延不愈。

### 气虚人群“防困”妙招

#### 饮食

- 选择营养丰富而易于消化的食物。
- 可食用具有补益作用的食物,如小米、糯米、红薯、鸡肉、鸡蛋、菜花、胡萝卜、香菇、猴头菇、花生、莲子、大枣等。
- 多食时令蔬菜,如韭菜、芹菜、豆芽、茼蒿等。
- 适当增加祛湿的食物,如扁豆、眉豆、木棉花、茯苓等防治湿气困阻脾胃。
- 少吃生冷水果,以免助湿。
- 少食大鱼大肉和油腻食物,减轻脾胃的负担。

#### 运动

- 宜采用低强度、多次数的运动方式,根据自己的体能,可选用一些传统的健身功法,如太极拳、太极剑、保健功等,可以固肾气、壮筋骨,逐渐改善体质。
- 运动量以微微出汗,不感劳累为度。
- 感到疲乏时可伸一伸懒腰,在手臂上举的过程中将胸腔打开,可以促进深呼吸,增加吸氧量,使更多的含氧血液供给大脑。
- 作息上应早睡早起,不熬夜,适当午睡,保持充足睡眠。



■适当运动有助于赶走“春困”。图为市民到桂城千灯湖散步。

### 药膳茶饮推荐

#### 韭菜猪红汤

● 食材:韭菜100克,猪红300克,生姜约20克,油盐适量。

● 功效:韭菜拍姜滚猪红,是具有广东地区特色的“滚汤”,可温中散寒、升阳除湿、补血养血。

● 适用:雨水前后或“倒春寒”、寒湿邪气所致头痛身重、咳嗽咯痰、食欲不振、脘腹胀满或疼痛。

#### 北芪茯苓排骨汤

● 材料:北芪15克,党参15克,云苓30克,炒白扁豆20克,排骨400克,蜜枣1枚。

● 烹调:排骨斩块、飞水,上料洗净同放汤锅内,加适量清水,武火煮沸后转文火煲1小

时左右。

- 功效:益气祛湿,解春困。
- 适用:气虚质人群、脾虚夹湿人群,症状乏力、易累、肢体困倦、腹胀满、大便不成形等。

#### 金桔陈皮大枣茶

● 材料:金桔5个,红枣4枚,陈皮1瓣。

● 做法:金桔切片,红枣去核、切片,上料同放壶中,加适量清水,煮15分钟,可根据个人口味调入少量桂花,代茶饮。

- 功效:化痰止咳,行气化湿,疏解肝郁。
- 适用:气郁质人群,也用于经常熬夜、喉中有痰难清者,或肝气不畅、脾胃虚弱所致情志郁闷、心烦不眠、口苦、腹胀院闷、食欲不振、嗝气等。

趁春天,不少市民选择外出游玩,赏花、露营、野炊等。而这美好的一切,对于一些过敏体质的人来说却是“煎熬”。

春季是多种流行疾病的高发季节。若不注意预防保健,免疫力低下的人们就容易受到病毒、细菌攻击,引发过敏性鼻炎、过敏性皮炎、手足口病、眼病等。

#### 过敏性鼻炎、鼻炎

因生活中的尘螨、昆虫的毒毛、蚊子叮咬、花粉及动物毛发甚至化妆品均是致敏因子,可令皮肤过敏,常见表现为湿疹、荨麻疹、接触性皮炎等。除了过敏性鼻炎外,春季花粉释放到空气中,还易引发过敏性鼻炎。

- 健康锦囊:1. 注意远离过敏原。若对花粉过敏,外出时需戴好口罩和眼镜,尽量避免去花草繁盛的地方;若对尘螨过敏,要保持家庭干净整洁,经常晾晒衣物;若对动物的皮屑过敏,则要注意宠物卫生,保持适当距离。
- 2. 做好皮肤保湿洁净工作。

#### 眼病

春天一到,许多人会感觉眼睛干涩,并且不容易缓解,眼干症状进一步加重甚至会引起眼部刺痛、流泪,视物模糊等症。

- 健康锦囊:1. 养成良好清洁卫生习惯。时常注意手部卫生,养成勤剪指甲、勤洗手的习惯。
- 2. 如果发现自己或者家人朋友患了眼病,应当及时提醒进行隔离,且避免与眼

病患者共用毛巾、脸盆等清洁用具。

3. 敏感者尽量避免户外活动,若必须待在户外一定要使用护目镜、太阳镜保护眼睛,避免直接迎风。

4. 如果眼睛发痒时可冷敷,注意避免用手揉眼睛或热敷。

#### 手足口病

手足口病是婴儿和儿童一种常见疾病,由肠道病毒感染导致,感染后多以发热起病,同时在口腔、手足、臀部出现皮疹或口腔黏膜疱疹,个别重症患者可引起脑炎、脑脊髓膜炎、重症肺炎等,也是通过空气及飞沫传播,也能通过消化道和接触传播。

- 健康锦囊:1. 勤消毒,勤洗手。不要让儿童喝生水,吃生冷食物。儿童玩具和常接触到的物品应当定期进行清洁消毒。避免儿童与患手足口病儿童密切接触。
- 2. 可以通过接种疫苗来预防。6月龄至5岁儿童,可以通过接种疫苗来预防手足口病。

文/珠江时报记者 许可可

### 分类信息

刊登热线: 86224851 13726677228

▲ 佛山市家兴大药房有限公司南海大沥黄岐家合分店遗失二类医疗器械经营备案凭证,备案号:粤禅食药监械经营备 20192049 号,现声明作废。

▲ 谈庆彬不慎遗失人民警察证,警号:186510,现声明作废。