

定理:做一名教育的点灯者

文 陈静



定理,这名字听起来颇像理科男生的名字,其实本人是妥妥英语专业毕业的八零后女生。

让思考的灵光照亮现实

2005年,定理大学毕业后进入湖北省广播电视学校执教,彼时她刚出校门即为人师,心里充满了年轻人的理想主义,也曾暗暗期望能成为一名优秀的“教育点灯者”。

不过现实并不都是一帆风顺的。定理回忆,她第一次担任班主任时,总喜欢热情洋溢地给班上的学生讲各种道理,希望他们能随着自己的指挥棒起舞。那时候年轻,空有热情,却没有找到对的方法,收效并不好,学生们也不买账,有好几次她都因为不被学生理解而被气哭。后来,她明白了学生的进步是曲折式发展的,她开始学会和学生交朋友,学会花心思设计各种趣味小游戏和学生一起玩,她发现有时候因势利导比僵苗助长效果更好。

湖北省广播电视学校是一所中等专业学校,刚招进来的学生往往缺少好的学习习惯和学习方法。以英语来说,很多学生要么口语跟不上开不了口,要么偷懒不想背单词,对这种情况,定理不断思考如何解决。她总结自己读书时的经验,结合

课程标准,摸索出一套国际音标和自然拼读相结合的教学方案,“国际音标规范英语的发音,自然拼读通过读音记单词,如果学生能熟练掌握这两种方法,英语学习将受益匪浅。”

后来有一次,学校组织英语口语大赛,她推荐了班里的同学参加。其实这位同学的口语水平还没有那么优秀,但在老师的鼓励下,他决定勇敢地尝试。那天的比赛,这位学生并没有亮眼的表现,但在别的学生录屏制作的小花絮里,他乐观积极的表现更吸引大家,失误也显得没有那么重要。

定理认为,好的教师要用合宜的方式引导学生去沟通,去学习,去理解生活。要让学生知道,别让任何事情挡住你追求梦想的脚步。

求真不羁 思辨向前

2018年定理除了代课,还担任了教务科科长职位,她更忙了。

当老师时需要业务的专和精,担任管理职位,则要求你能力的宽和广。去年疫情期间,全校改网络授课,陌生的从未

涉足的领域是对所有人的考验。“原来一月一交的教案,现在要一周一交。校长和管理层全部下沉课堂跟课,收集班级意见和反馈,随时查缺补漏。”那段时间,定理除了学习如何网络教学,还要做好网络教学的组织和保障工作,压力倍增。近年来伴随着国家职业教育改革,定理也感到自己需要学习的东西越来越多。比如2020年学校成为教育部1+X职业技能等级证书试点院校,借1+X的东风,学校优化专业课程设置,加强教师队伍建设,改革传统培养模式,迈入了探索双证培养的快车道。这些变革都对课堂教学和教学管理工作提出了更高的要求。“学习与提升,这是教育工作者永恒的职责。”

脱去老师的身份,生活里,定理过着普通人的生活,平时刷刷剧,上上网,有时间了就去旅游。有时候她会收到久不联系的学生从远方寄来的礼物,有时候是毕业几年的学生突然出现,对她微笑着说,“老师,我来看看你!”每当这时,定理的心里都会升起对老师这个职业的淡淡喜悦。

葛贞:耿耿园丁意 拳拳育人心

文 王琳



2005年,华中科技大学新闻学硕士研究生毕业的葛贞,来到湖北省广播电视学校工作,成为了一名中专学校的老师。16年来,她迎来送往了一拨拨学生,始终无怨无悔地坚守在三尺讲台上。

帮助他们解决心理问题,是我当老师的责任!”

初中毕业就离开父母在校住读,到周末才能放假回家,处于十六、七岁这个年纪孩子们充满着困惑和彷徨。

2010年,刚到湖北广播电视学校上学的船舶专业男学生秦民(化名)就是这样一个孩子,一个星期内,他将头发变了三次颜色的行为引起了时任班主任葛贞的关注,在她的劝说下,秦民将头发变回了原本的黑色,“葛老师,其实我头皮都被染麻了”。

秦民因为生病要去医院看病,葛贞便一路陪着他,在打点滴时,秦民主动和葛贞谈心:“老师,我觉得压力很大,家里条件不太好,父母对我期许挺大的,可我自己学习成绩又不好,我挺苦恼的。”听了学生的心事,葛贞便开导他,屏除杂念,一遍学不会,就学两遍、三遍,努力了总会有收获。在葛老师的鼓励和自己的努力下,秦民毕业时顺利拿到了毕业证书和专业证书,走上了他喜爱的职业岗位——船员。

因为在学校待得时间长,有些学生周末回家时和家里人闹了别扭,反而会向葛老师求助与家人和解之道。葛贞明白自己的学生这个时候咨询自己,并不一定是要老师帮助他们解决什么问题,只是他们需要聆听者,听他们讲完自己内心的想法后帮他们梳理事情的脉络,疏导、开导她们,这对学生是一个很好的安慰:“我是这样想的,其实她们内心的想法有时候有些乱,这个时候需要一个人

来引导他们。我希望通过我的引导帮助他们少走弯路,尽快确定人生方向,按既定路线发展。”

关怀总在细微处

一个月的生活费三天就用没了,不注意打扫寝室卫生,大冬天吃冰淇淋后闹肚子,季节更替时不知该如何穿戴,看到孩子们不知道如何处理生活琐事,葛贞会耐心地一点点地教他们如何去做,久而久之,学生们便十分喜爱她。

一年教师节,2007级播音主持专业的全班学生一起劳作给他们喜爱的葛老师叠了一大罐幸运星,玻璃瓶里装着卷成卷,写有各种祝福语的小纸条,“老师你心情不好的时候,可以展开小纸条看看里面的内容,这样你的心情就会好起来”。知道学生利用课余时间叠了几个星期,收到礼物的葛贞既开心又感动。

对于表现优秀的学生,葛贞会自己掏钱准备一些可爱笔和本子奖励他们,她笑着说:“为此,我的小孩还有些吃醋,说我为什么没有给他准备这些可爱的礼物。”在葛贞眼里学生就是自己的孩子,他们表现好了,她就忍不住想给他们一些奖励。

终身学习是为师之道

2012年,葛贞利用暑期在湖北广播电视台台垄上频道一个新闻类播报节目组担任主笔,工作内容就是浏览湖北各地台发来的新闻信息后,写串词将这些零散的地方新闻串联到播报节目里去。因为在

学校待了7年时间,怕自己跟社会的需求脱节,对新闻失去敏感度,葛贞的这次社会实践在她看来至关重要,“通过我在垄上频道实践,我获得了比书本上更直观的教育,我将获得的实操性知识、鲜活的事例跟学生们讲授,指导他们在工作后遇到类似的问题知道怎么去解决。”

2012年12月中旬,葛贞结合这次暑期实践的经历撰写了论文《农业类电视新闻栏目与受众的认知互动》,并刊登在《青年记者》核心期刊上。

葛贞近几年教授的课程都是语文课,央视纪录片——《大国工匠》里先进人物彭祥华的事迹,科学家——袁隆平《喜看稻菽千重浪——记首届国家最高科技奖获得者袁隆平》的新闻类通讯先后被选入教材,中等职业教育的教科书每年都会有变化,“这也从侧面反映出我们国家十分重视职业教育这一块,我身为一名中专学校的教师,为了适应这样的发展,一刻也不敢停下。”葛贞如此说也是如此做的。

葛贞相继考取了教师资格证、编辑记者证,2014年获得高级讲师资格,近几年积极参加各类教师培训,在武汉职业技术学院开展的全省专业职教骨干教师培训,在上海华东师范大学参加国家对湖北省职业院校骨干教师的培训,她一个都没有落下。

42岁的葛贞有着17年的党龄,连续几年被学校评为优秀教师,她说教书育人的责任很重,她必须要保持终身学习的态度才能胜任教师这一职业。

助学生少走弯路是为师之责

“我们学校采取的是住读封闭管理,正值青春期的学生们需要更多的关怀,

《壮丽航程 荆楚颂歌》 ——湖北省庆祝中国共产党成立百年文艺晚会浅议

文 卢纲

七一前夕,湖北省委宣传部、湖北省文化和旅游厅、湖北省文联、湖北广播电视台、湖北省演艺集团联合推出了这台《湖北省庆祝中国共产党成立百年文艺晚会》,长江云和湖北发布进行同步网络直播。晚会以“壮丽航程·荆楚颂歌”为主题,全景式回顾中国共产党百年光辉历程、伟大成就,多角度展现湖北在中国共产党历史上的重要地位,以及在中国革命、建设、改革、发展过程中的重大事件。强化湖北元素和湖北贡献,突出荆楚特色和荆楚风格,唱响荆楚儿女坚守初心、勇担使命、不懈奋斗的时代颂歌,为中国共产党成立100周年献上湖北人民的祝福。

晚会就像一部史诗级的大片,“开天辟地 峥嵘岁月稠”“改天换地 极目楚天舒”“翻天覆地 江汉春潮涌”“经天纬地 奋进新时代”四个篇章以时间为主线一气呵成,节目内容层层递进。每个篇章开头极具质感的数字微电影,高度精炼地浓缩了湖北从革命年代到社会主义现代化建设、改革开放、奋进新时代的历史巨变,给全国广大电视观众奉献了一场主题宏大、心灵震撼的视听盛宴。

晚会在节目形式上打破常规,没有用主持人串联,而是首次尝试利用微电影和情景剧贯穿始终,其间穿插诗歌朗诵、音乐小品、歌舞杂糅等多种艺术表现形式和电视串烧的流行方式为主进行编排,多点位、多维度、多层次精彩表演,着力营造一场沉浸式的舞台体验。在舞台设计上,更是采用声光电和全息投影等全新技术手段,以强烈的视觉冲击力,让观众在身临其境中品味历史细节、感受革命情怀。

1 故事讲得好 彰显了湖北人民的英雄之气

在情境剧《如你所愿》中,利用全息影像技术还原的五位革命先烈刘伯坚、恽代英、毛慈影、夏明翰、方志敏逐一从历史的硝烟中穿越而来,和现代的年轻学子“时空对话”,革命先烈用一封封书信、一段段文字讲述着自己的理想和信仰,而当代年轻学子则以如今时代日新月异的变化,发出深情呐喊,回应为理想而献身的革命先辈。鲜艳的杜鹃花随着《再见,大别山》歌声开遍全场,一片映山红背后走出三位年逾九十的新四军第五师老战士,老英雄们用他们颤巍巍的双手,一起敬了一个庄严坚定的军礼,全场灯光舞动、掌声四起;“人民英雄”——张定宇那熟悉的身影出现在大屏上,那一句“为党和人民牺牲奉献是我的信仰!”说得慷慨激昂、荡气回肠,英雄气概让全场瞬间燃到最高潮,不少观众轻轻拭去眼角的泪水……

昔日生命方舱,如今庆典舞台,洪山



▲湖北省委宣传部、湖北广播电视台等联合举办的《湖北省庆祝中国共产党成立百年文艺晚会》,在洪山体育馆盛大开幕

体育馆曾是武昌方舱医院,也是武汉市第一家方舱医院。武汉大学人民医院胃肠外科Ⅱ科护士长谢菲站在这个曾经战斗的场地中间,说出“党的百年华诞,我们相聚在曾经战斗过的地方,更能感受党的伟大,感受党的温暖。”使得晚会的燃点和泪点齐飞,成为武汉这座英雄之城、湖北这片红色沃土的完美注释。

2 荆楚味道浓 贯穿着灵秀湖北的大美之风

“小小黄安,人人好汉,铜锣一响,四十八万,男将打仗,女将送饭。”地道红安话的念白,将观众带进黄麻起义那段难忘的血战岁月;歌曲《我家就在长江边》吸收借鉴楚地细腰舞的韵律,姑娘们身姿婀娜,灵动优美,在舞台上幻化出绿水青山,碧波万顷;撒叶儿嗬组合领唱的《唱支山歌给党听》,用湖北鄂西山区最原生态的味道,唱出农民兄弟对党最深情的祝福;京剧表演艺术家朱世慧领衔的京、汉、楚、花、黄五个剧种的戏曲演员演绎歌曲《在希望的田野上》,唱出的是浓浓的家乡味儿;著名话剧演员尹北琛在晚会上化身直播主播,和搭档们把《龙船调》的旋律放进小品里:“我们在湖北向党汇报,当然要用最有湖北特色的方式啦!”情境表演《许家冲亮宝》艺术地再现当地人民牢记总书记寄托,积极奋斗迎来幸福富裕新生活的生动场景。这台晚会是湖北人民献给党、献给全国人民的一份深情,所以晚会全场都充满了浓浓的“荆楚之风”。

3 创作手法新 尽显了湖北文艺的视听之美

随着“第三代韩英”刘丹丽唱起《洪湖

水浪打浪》,大屏上呈现洪湖鱼米乡的美景;在《再见了,大别山》的歌声里,舞台上又变幻出漫山遍野的映山红;京剧“黄金搭档”于魁智、李胜素联袂演唱交响京剧《水调歌头·游泳》,舞者宛如精灵落凡尘;上海彩虹室内合唱团全新演绎《春天的故事》,宛如天籁的声音令人陶醉;《汉正街的早晨》中鹅坡武术学校的演员们把中华武术动作融入现代舞蹈,把一根扁担舞得虎虎生风、韵律十足;歌舞《水涨船高》将鄂西的土家族舞蹈和西方芭蕾糅合在一起,让观众目不暇接,掌声如潮……近两个小时的节目节奏紧凑,视听感觉非常流畅。老歌新唱、老舞新编,沉浸式舞台体验等节目形式和影视技术的创新,点燃了全场5000多人的激情。

这场晚会为什么这么燃?究其原因,燃点至少有三:

燃点1:情感燃

晚会一开始就还原了一幅令很多中国人落泪的场景。一声清亮的童声,带出童星张熙然演唱的《我的祖国》动人的旋律,让我们重温了伟大抗疫斗争中荆楚儿女守望相助、英勇抗疫的历史时刻。随着毛阿敏大气磅礴的《天耀中华》,全场千余只彩灯闪动,一种温暖在空气中缓缓地流动。情境歌舞《风雨同舟》《为了谁》,真实再现了党领导下湖北军民夺取抗洪胜利的伟大壮举;情境朗诵《因为有你》,讲述了一位抗疫医生为了救治病人而没能见母亲最后一面那痛彻心扉的遗憾;在湖北籍明星李娜和袁姗姗共同演绎的歌曲《你是英雄》中,31省市援鄂医疗队鲜红的队旗重聚曾经的武昌方舱医院,回想起在那些逆行的白衣天使身上发生的一幕幕,不仅再次让人热泪盈眶,点燃了湖北人民对一方有难八方支援,守望相助的伟大的党、伟大祖国的感恩之情。

燃点2:历史燃

这场晚会也是一堂生动的党史课。像“武汉中学的三位一大代表”“一大代表中有五位是湖北籍”这些知识点,让在场

的青年学子们交相讨论。这种历史的燃点也通过优美的旋律、动人的舞蹈和情景融合演绎得到了完美的展现。情境小品《星星之火》及歌舞剧《我们不是牛马,我们是人》展现了二七大罢工前夕党的工人运动发展如火如荼;情境小品《烟雨莽苍苍》和歌舞《八月桂花遍地开》《洪湖水浪打浪》讲述了八七会议在湖北召开后,中国工农红军蓬勃发展的历史场景;情境小品加上歌舞更是酣畅淋漓一气呵成地展现了从抗日战争到解放战争期间,湖北这片红色沃土上那一段段值得永远铭记的历史,展现了建党百年历史中的“湖北时刻”,更是点燃了湖北18.6万平方公里的历史之情。

燃点3:互动燃

从开场《天耀中华》满场闪动的灯球,到结尾时漫天舞动的党旗,全场5000余名演员与观众一直都在交流互动。当湖北籍演员朱一龙和电影《1921》剧组带来红色版歌曲《少年》,回望百年征程,颂扬百年初心,观众席上彩灯、手机屏一起闪亮,气氛空前热烈。在两个小时的晚会中,内容节奏紧凑、节目环环相扣,一幕接一幕让观众始终保持着热情,他们用手中的灯球、红旗、围巾做出整齐划一的动作,和台上的表演交相辉映,将对中国共产党百年华诞的祝福在全场传递。撒叶儿嗬组合高亢豪放的歌声里,唱响了荆楚儿女对党的无限深情,《跟着共产党走》《强军战歌》一直到汇聚成最后全场起立大合唱《没有共产党就没有新中国》,传递出近6000万湖北人民红心永向党、奋进新时代的壮志豪情。这是一场“党的盛典”,也是一个“人民的节日”,或以全场的互动贯穿于整场晚会之中,这种历史与现实、台上与台下、演员与观众、线上与线下的互动成为这场晚会的一大亮点。

作者简介:卢纲,湖北广播电视台高级记者、2020年国家广电总局“全国广播电视及网络视听行业领军人才”

湖北之声记者金若晗： 我只是长江大保护战役的一朵小浪花

文 陈曦

近日,湖北广播电视台湖北之声记者金若晗获评湖北省长江大保护标志性战役“表现突出个人”。作为湖北之声生态、水利、林业战线的记者,金若晗多年来一直奋战在“长江大保护”报道一线,先后采写了几百篇报道。其中,《听,长江说》《碧水蓝天荆楚梦》《大汛之年“千湖之省”的抉择》等数十篇稿件获奖。

他说:“作为长江大保护十大标志性战役的见证者,我只是做了份内的工作,采访过程中,我无时无刻不被‘小人物’参与‘大战役’的故事感动着,被‘共抓大保护 不搞大开发’的落实震撼着。没有他们的付出,我们不会看到今天长江沿岸绿水青山的变化,有浪花才能汇聚成海洋。”

十年磨砺 湖北广电给我舞台

十年前,新闻传播专业硕士研究生毕业的金若晗本可以顺顺当当成为一名大学老师,但为了心中不灭的记者梦,也为了给自己学习多年的专业找到一个实践的大舞台,他参加了湖北广电的招考,有幸成为湖北之声的记者,背井离乡来到武汉。

十年间,他在一线摸爬滚打,创新尝试。他说:“媒体高速发展的这些年,给了年轻记者成长的舞台。在采访实践的过程中,任何可行的新传播模式台里都支持我去尝试。在湖北广电这个平台,近距离见证国家发展和社会进步,我真的很幸运。”

2017年,长江云策划新媒体互动创意作品《听,长江说》聚焦保护长江生态,推进绿色发展。金若晗成为创作团队的一员。无数次策划会的头脑风暴,无数个不

眠不休的夜晚,节目一经推出即引发现象级传播并获得当年中国新闻奖三等奖。

一直以来,金若晗都在尝试做更能适应时代发展和百姓期待的融媒产品。以长江大保护十大标志性战役为主题,联合长江沿线重庆、江苏、上海等地媒体开启的《对话长江 看见中国》线下活动已经持续了三年,也一路见证了长江沿线生态的巨大变化。2021年1月5日,《对话长江 看见中国》进行了渝鄂苏沪四地同屏直播,广播网络,同步呈现。丰富的图文、音视频,生态发展故事“云端接力”,无论你身处何处都能同步感受到长江沿线四地发展变化的不同特色。融媒体用新形式讲述母亲河的故事也收获了无数听众和网友的点赞。

2021年是金若晗加入湖北广电的第十个年头,如今的他已经成长为一位能力全面的融媒记者,文字记者、主持人、出境记者、节目策划、摄像、导播.....在某个意想不到的岗位,你都可能会看到他的身影。

浪花朵朵 大战役 VS 小人物

湖北拥有三分之一长江干线,是长江径流里程超千公里的唯一省份,生态环境保护责任重大,面临的挑战也很多。谈到长江大保护战役中感触最深的一次采访,金若晗提到了湖北宜昌“治理化工围江”。因为有着丰富的磷矿资源,宜昌江边布满密密麻麻的化工企业,江边糟糕的生态环境让沿江居住的居民不敢开窗晒衣。2017年以来,宜昌“壮士断腕”,经历了一番“刮骨疗毒”,启动长江沿线1公里内134家化工企业“清零行动”。这场“大战役”的“阵

痛”后,宜昌破茧重生。经过几年的治理,昔日化工厂林立的长江岸线已变成美丽的生态廊道。作为沿江企业的一员,习总书记考察过的宜昌兴发集团也有了翻天覆地的变化。金若晗采访时,兴发的工人对他说:“原来,厂里气味太大,上班都不想在单位呆,现在,厂区环境太好了,下班都不想走,总想在厂区转转。”

参与长江大保护战役宣传报道的这几年,金若晗常常被采访对象感动。他说:“没有这一朵朵小浪花就不能成就这场大战役。”

2018年荆楚楷模年度人物——“三峡蚁工”李年邦是一位年轻的美发师,因为受环保人士的影响,萌生了清理“母亲河”长江的想法。他成立协会,和志同道合的人组织开展160多次保护“母亲河”的活动,捡拾垃圾近700吨。年近八旬,守望汉江的“环保奶奶”运建立带着三万多名志愿者执着地致力于襄阳河库水环境保护……

这一朵朵浪花汇聚在一起,带动波涛翻滚。

金若晗说:“我也是这其中一朵浪花。我能做的就是把镜头拍得更清楚,把历史记录得更详细。”

一篇内参 为渔民解决一点问题

习近平总书记强调,新闻工作者要不断增强“脚力、眼力、脑力、笔力”,努力成为全媒型、专家型人才。和金若晗对话的过程中,能真正感知到他思想向上,心沉基层和对待采访对象的同理心。

长江“禁采”“禁捕”后,他走访发现,



2019年10月,金若晗参加庆祝新中国成立70周年紀念大会报道

大量此前靠“采砂”“捕鱼”为生的百姓面临转业的困难。洪湖渔民在接受采访时说:“我一辈子在水里,到了岸上我就不自在。”这句话深深刺痛了金若晗,一辈子在水里的渔民上岸能干什么?金若晗第一时间收集了大量素材,探访渔民心声,以内参的形式进行反映,相关问题得到职能部门的高度重视。之后,政府积极组织针对性较强的技能培训、出台相关政策,帮助渔民推荐技能岗位,一系列举措为渔民的转型就业提供了实质性帮助,渔民在技能培训过程中也开始积极谋出路,求发展。金若晗说:“能用一篇客观、理性、平和的内参搭建起百姓和政府的‘连心桥’是做记者的责任,同时能为群众解决一点问题也是当记者的小确幸。”

夏秋季节是蚊虫集中对人发动袭击的时节。据统计,蚊虫散播的疾病达80多种,包括疟疾、丝虫病、乙型脑炎病、登革热等传染性疾病,引发脑炎、出血热、肝炎和关节炎等。专家提醒,雨后10天是蚊虫叮咬的高峰期,要注意防范蚊虫叮咬引起的疾病。

及时清理花盆积水和卫生死角

“雨后各种积水增加,这种湿热环境有利于蚊虫的大量繁殖,在雨后10天左右蚊虫密度将会形成一个高峰期,主要表现在人被叮的次数增加。所以雨后防蚊首先要清理居住环境周围积水,减少蚊虫孳生的机会。

注意这5个地方

1. 清除卫生死角和垃圾,及时疏通厨房、卫生间地漏,保证无积水。
2. 家中绿萝、富贵竹等水养植物每周换水。
3. 花盆托盘积水及时清除,至少每周清理1次。

武汉近期雨水不断,雨后10天是蚊虫叮咬高峰期,网传的驱蚊偏方和“神器”不靠谱,安全有效的驱蚊成分有3种!

防蚊驱蚊 看有没有这三种成分

文 楚超

4. 功能性容器(如养花用的晒水容器)应加盖,至少每周换水1次。

5. 废弃闲置花盆等盆盆罐罐翻转倒置,避免积水孳生蚊虫。

个人防护方面,在蚊虫密度较大区域,居民在室外久留或长时间活动时,为避免蚊虫叮咬,尽量选择长袖长裤,也可选用驱蚊剂涂抹于裸露的皮肤,减少蚊虫叮咬。

驱蚊偏方和“神器”不管用

目前网上流传着一些比如涂抹维生素B1或精油驱蚊的偏方,或驱蚊手环、驱蚊贴、超声波驱蚊器之类的“神器”,那么它们的驱蚊效果究竟如何呢?专家在实验室内同时准备了维生素B1含片、香茅精油、驱蚊手环、驱蚊贴和超声波驱蚊器,验

证它们的驱蚊效果。

用10毫升水将3片维生素B1含片溶解,然后将溶液涂抹在手上,将手伸进蚊笼。结果仅仅5秒,就有蚊子飞到了手上。接下来,用棉球蘸取香茅精油涂抹在手上,伸进蚊笼后,不到4秒就引来了蚊子。驱蚊手环和驱蚊贴的效果也是名不副实,前者5秒,后者不到3秒,就有蚊子落到手上。最后出场的超声波驱蚊器,把它接通电源,放在蚊笼外边,只见笼内的蚊子毫不慌乱、躲避,依旧纹丝不动、我行我素。到此,这些网传的驱蚊偏方和驱蚊“神器”全军覆没。

安全有效的驱蚊成分有3种

专家指出,购买驱蚊产品,应认准包

装上的农药登记证号、农药生产许可证号和产品标准号。具备这些资质的正规产品已经通过安全性试验,对人体是微毒或低毒的。

目前公认安全且有效的驱蚊成分有3种:

- 一是避蚊胺(或称DEET),
- 二是驱蚊酯(或称伊默宁、IR3535),
- 三是羟哌酯(或称羟哌啶仲酯、埃卡瑞丁、派卡瑞丁);

购买驱蚊产品时应留意其有无这些成分。

专家还提醒,有老人和儿童的家庭最好使用物理防蚊法,比如安装纱门、纱窗,使用蚊帐等。如果房间内蚊虫较多,可让家人到室外等候半小时,然后使用蚊香、杀虫气雾剂等化学方法驱蚊灭蚊。使用驱蚊灯类的产品时要放置高处,并且避免灯光直射宝宝眼睛。

被蚊虫叮咬后主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等止痒、消炎。如果发生局部肿胀、感染、发热、皮疹等症状,应及时就诊。(来源:《保健时报》)

维生素对维持人体正常免疫功能来说必不可少,通过健康均衡的日常饮食可以提供人体所需的各种维生素,为身体铸造起一道坚不可摧的防线!

维生素与免疫力

文 荣爽

维生素是人体生命活动过程中必需的一类有机化合物,在免疫反应的各个阶段发挥着至关重要的作用。维生素存在于天然食物中,人体一般不能合成,必须由食物供给,可分为脂溶性(维生素A、D、E、K)和水溶性(B族维生素、维生素C)两类。

维生素A 免疫力第一道防线的“守护神”

维生素A是一类含有视黄醇生物活性的化合物的总称,具有维持正常视觉、促进上皮组织增殖分化和促进儿童生长发育等功能。其参与人体免疫系统成熟的全过程,能够改善细胞膜的稳定性,维持黏膜屏障的完整性,是免疫力第一道防线的“守护神”。

我国成人维生素A的推荐摄入量为男性 800μgRAE/d、女性 700μgRAE/d。日常生活中,我们能接触到的含维生素A最多的食物是肝脏,鸡蛋中也富含维生素A。一个健康成年人每月食用1至2次猪肝,每次1至2两左右,即可轻松满足维生素A的需要。蔬菜水果当中含有的类胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,尤其是深绿色和红黄色的蔬菜,如西兰花、胡萝卜、菠菜等含类胡萝卜素比较多,可以起到补充维生素A的作用。

B族维生素 “辅助”免疫系统的正常运作

B族维生素是一个“大家庭”,包括维生素B1、B2、B6、B12、烟酸、泛酸、叶酸等。B族维生素是参与人体三大营养素新

陈代谢的重要辅酶,是维持人体正常机能必不可少的水溶性维生素。B族维生素能介导免疫调节,辅助免疫系统的正常运作,如维生素B6参与淋巴细胞的增殖、分化、成熟和激活,调节细胞因子、趋化因子的产生;维生素B12作为细胞免疫的免疫调节剂;叶酸支持免疫应答等。

维生素B1和B6在肉类、蔬菜、谷物、豆类中含量丰富。维生素B2在食物中分布较广,动物性食物中含量相对较高,特别是肝、肾、蛋类、牛奶等。维生素B12绝大部分来自肉类,如鱼类、动物内脏类、蛋类、奶类等。

维生素C 增强免疫功能的“头号帮手”

维生素C有促进胶原蛋白的合成、促进伤口愈合、美白肌肤等多种功效,通过支持非特异性免疫和特异性免疫反应中的各种细胞功能,有助于免疫防御。

中国成年居民维生素C的推荐摄入量为100mg/d。维生素C的主要食物来源是新鲜蔬菜和水果,比如西兰花、辣椒、白菜和刺梨、猕猴桃、草莓等,每天一斤蔬菜半斤水果,足以提供每日所需维生素C,一般人群不需要额外补充。

通过日常饮食补充维生素C需要注



意的是,蔬菜和水果要吃新鲜的,因为放久了之后维C含量会大大减少。另外,维C受高温容易分解,对于蔬菜,能生吃的就生吃,建议不要过度烹饪。用健康油脂烹饪的菜汤中会留下很多维C,喝了既能补维C,也能补充优质脂肪。

维生素D 免疫力的调节剂

上世纪,研究者通过实验证明鱼肝油中治疗佝偻病的成分是维生素D。因为是第4个被命名的维生素,所以称为维生素D。

维生素D又称抗佝偻病维生素,其主要作用是调节钙、磷代谢,促进肠内钙磷吸收和骨质钙化,维持血钙和血磷的平衡。当人体缺乏维生素D时会出现佝偻病、软骨病、骨质疏松症等。维生素D受体广泛存在于免疫细胞,故其能参与多种免疫细胞的增殖和分化。另外,维生素D既能增强先天性免疫应答,又能抑制获得性免疫系统,从而起到调节免疫应答的作用。

中国成年居民维生素D的推荐摄入

量为10 μg/d。维生素D在动物类食物中含量丰富,比如肝脏、蛋类、奶制品等,其中富含脂肪的鱼类是维生素D的良好来源。日光照射也是维生素D最主要、最天然和最经济的来源,因而维生素D被称为“阳光维生素”。

维生素E 抗脂质过氧化的第一道防线

维生素E能保护细胞和细胞内部结构完整,防止某些酶和细胞内部成分遭到破坏。此外,它还能增强黄体激素的分泌,促使受精作用的完成,这也是其生育酚得名的由来。维生素E(生育酚)是细胞组织中重要的脂溶性抗氧化剂,是机体对抗脂质过氧化的第一道防线,从而保护细胞膜免受自由基的破坏,对维持免疫细胞的正常功能具有重要意义。

中国成年居民维生素E的适宜摄入量为14mg α-TE/d。富含维生素E的食物分布广泛,食用油通常是人们从膳食中摄取维生素E的主要来源。另外,在豆类、坚果和蔬菜中都含有一定量的维生素E。

(来源:新华网)

经常熬夜 注意补充维生素

文 谷传玲

熬夜对健康的危害众多,如会增加高血压、糖尿病、心脏病、抑郁症等疾病的风险,此外,经常熬夜也容易导致多种营养素缺乏,该怎么吃才能降低熬夜对健康的危害?

熬夜易致多种维生素缺乏

2019年发表在《Nutri-ents》杂志上的一篇研究显示,与每天睡够7小时的人相比,睡眠不够7小时的人,维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、钙、镁的摄入量更低,而且两者之间存在显著性差异。

因为熬夜跟压力一样,都会刺激身体

产生应激反应,导致体内的皮质醇和儿茶酚胺水平升高。大量的皮质醇具有一定的细胞毒素作用,维生素C则能调节血浆中皮质醇的浓度,从而减轻皮质醇增加的副作用;儿茶酚胺水平升高,则会加剧体内的脂质过氧化,维生素C、维生素E就会参与抗氧化,所以熬夜会增加维生素C和维生素E的消耗。

此外,熬夜还会增加B族维生素的消耗。B族维生素可以为神经提供营养,维持神经和肌肉的兴奋性,还可以参与能量代谢,而熬夜劳神费力,消耗的B族维生素也就多了。

此外,一项针对美国和中国近2万名成人的研究发现,每晚只睡6小时的人,脱水的概率明显高于每晚睡8小时的人。这可能是因为睡着后身体会产生抗利尿激

素,减少了通过呼吸和皮肤排水,但如果睡眠被打断或睡眠不足,这个自然的过程就会被扰乱,水分流失也会增加。

因此,经常熬夜的话,要尤其重视维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、钙、镁、B族维生素和水的补充。

经常熬夜如何补充营养?

知道了经常熬夜会导致容易缺乏哪些营养素,想要稍微降低熬夜带来的健康危害,就要在日常生活中补充相应的营养素:

补充维生素A、维生素C:要做到顿顿有蔬菜,建议一天吃够300克~500克蔬菜,其中深色蔬菜至少占一半。还要做到天天有水果,建议一天吃摄入量的水果200克~350克,具体来说,一个猕猴桃差不多

就有100克。

补充维生素D:建议直接制剂补,每天补充400IU。

补充维生素E和镁:绿叶蔬菜维生素含量丰富,另外玉米胚芽油、大豆油、花生油都富含维生E,小米、荞麦、燕麦、豆类镁含量也很丰富。

补钙:每天喝300毫升~500毫升牛奶,吃1拳头绿叶菜,5块豆腐(麻将大小)或1拳头豆腐丝。

补充B族维生素:中国人容易缺维生素B1,建议调整饮食结构,让粗粮占到主食的1/3~1/2。

补水:男性每天至少喝1700毫升水、女性每天至少喝1500毫升水,熬夜之后可适量多喝一点水。

(来源:《家庭医生报》)

好书推荐

传记历史/人物传记

好书推荐

传记历史 / 中外历史

《中国古代纺织史话》

李强 李斌 梁文倩 韩敏 著

本书以中国古代纺织技术史的发展脉络为主线,采用以一个图片引出一个故事、一个问题的形式,极具趣味性和阅读性,在提出问题、解决问题的同时,也新说了中国古代纺织技术史。本书对中国纺织类非物质文化遗产项目进行描述和再研究,图文并茂,史论结合,是一本不可多得的科普读物。

《古巴简史》

【古巴】奥斯卡·扎内蒂·莱库纳 著

本书详细讲解了:古巴的第一批居民是怎样到达这片土地? 是谁在第一次看到这座岛的时候发出了“从未见过如此美景”的感叹? 古巴什么时候废除了奴隶制度? 什么时候开始古巴宣告自己为“古巴共和国”? 菲德尔·卡斯特罗掀起的反巴蒂斯塔政府起义是从哪个国家开始的? 等一系列问题。

《墨西哥简史》

【墨西哥】巴勃罗·埃斯卡兰特·冈萨尔博 等 著

本书详细讲解了:墨西哥土地最古老的居民是什么时候在这片土地上开始生活的? 第一个可以被称之为“城邦”的史前聚落是哪一个? 使玛雅文明覆灭的自然灾害是什么? 墨西哥什么时候废除的奴隶制? 1994 年签订的《自由贸易协定》带来了什么样的后果? 签署的国家有哪些等等。

《维特根斯坦传》

傅力 著

本书是关于哲学家维特根斯坦的一本传记。第一阶段主要梳理他的成长;第二阶段是维特根斯坦开始正式接触哲学的三年时光;第三阶段是维特根斯坦在第一次世界大战时作为志愿兵积极入伍;第四阶段详述了维特根斯坦来到奥地利的山村中做一名山村教师;第五阶段讲述了维特根斯坦重返剑桥并留在了三一学院成为一名研究员;第六阶段是维特根斯坦接替了摩尔成为哲学教授;第七阶段是维特根斯坦的最后五年人生。

《手机战争》

余盛 著

本书是一部讲述中国乃至全球主要手机品牌发展历史,以及与之相关各产业发展脉络的书籍,主线是手机以及与之直接相关的计算机、移动通信、软件和半导体产业的发展,副线是中国、美国、东亚和欧洲之间的国家级别产业分工、合作乃至竞争。本书力图用通俗易懂的语言讲清楚一部小小的手机及其背后波澜壮阔的国家产业发展的历史与现状。

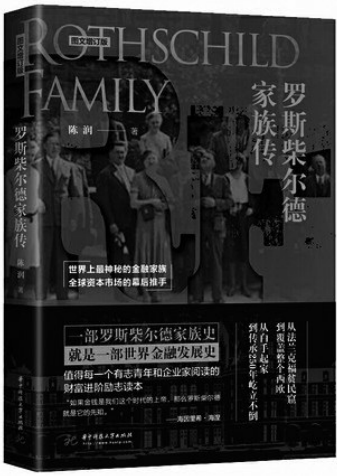
本版图文提供:华中科技大学出版社



《亨利·福特家族传》

陈润 黄伟芳 著

本书以美国福特家族的发展史为主线,以客观的视角为其发展勾勒出一个清晰的轮廓,并展现了这一家族所历经的风云变幻。在世界商业史上,很少有企业能像福特集团一样,只凭借着一个家族的控制与管理,就让如此庞大的公司维持上百年。通过本书的讲述,你将了解福特的车轮从未停止转动的奥秘,参透家族企业如何超越一个世纪而经久不衰。



《罗斯柴尔德家族传》

陈润 著

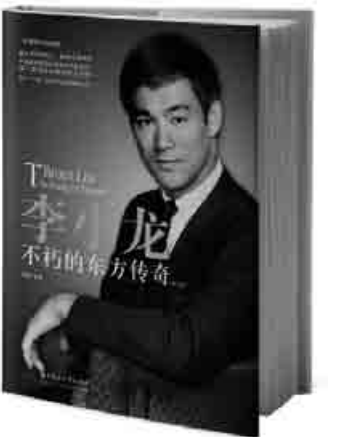
19 世纪的罗斯柴尔德家族有“第六帝国”之称。罗斯柴尔德家族控制全球经济命脉近两个世纪,其鼎盛时所掌控的财富占当时全球财富的一半,他们是“货币战争”最早的策划者和实施者。本书按时间顺序,以罗斯柴尔德家族发展历程为主线,以战争和金融两大内容为暗线,揭示罗斯柴尔德家族如何在风云变幻和变革兴衰中永远为王、长盛不衰的成功秘密。



《洛克菲勒家族传》

王健平 著

洛克菲勒是 20 世纪早期世界首富、石油大王及著名的慈善家,洛克菲勒家族是影响全球百年商业史的大财团。本书以洛克菲勒家族的发展历程为主线,以全球金融史、经济史为暗线,讲述了洛克菲勒家族创业、经营、用人、拓展事业的历程,包括从事慈善事业的感悟,探索家族强大富有的秘密。



《李小龙:不朽的东方传奇(图文版)》

郑杰 著

这本书是由铁杆“龙迷”郑杰笔耕 25 年而成的李小龙传记。客观严谨,图文结合,旨在真实还原李小龙 32 年的传奇人生。经过长达 1 年时间的认真修订,本次的彩插图文典藏版在原版基础上新增 48 张照片和 4 篇附录,对全书进行了整体奢华升级,便于龙迷朋友们更加深入透彻地了解李小龙的一生。



《名人传》

【法】罗曼·罗兰 著

《名人传》是由十九世纪著名作家罗曼罗兰创作的人物传记作品,这部作品包含了《贝多芬传》《米开朗琪罗传》和《托尔斯泰传》,三位传主——贝多芬、米开朗琪罗和托尔斯泰分别是音乐、雕塑和文学领域的泰斗,不仅天赋斐然,艺术成就高超,而且他们最大的共同点在于他们并没有向人生的困难低头。



《革命教育家赵君陶》

官祥 著

本书追寻赵君陶同志的足迹,再现了当年广阔的历史画卷和艰苦卓绝的斗争生活,刻画了她平凡而又伟大的一生,颂扬了她那种坚韧的革命意志和对教育孜孜以求的精神。激励后人为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。



《第九区:游戏改变未来教育》

腾云智库 译言 木果 编著

游戏进课堂并不意味着丢弃书本,综合学习也未必将取代讲课,新旧融合的方式只会对教育有益。对教师和家长而言,需要接受的不只是新技术本身,更要接受技术背后的认知基础。本书介绍了中国家长借助教育类游戏培养孩子的学习兴趣,国外利用游戏开展教学的实践经验以及思考,给读者提供一种全新的看待游戏的视角。

社科经管