

# 市两所小学为湖丰明德书院捐书三千余册

本报讯 记者俞小芳报道:“也许,只需要我们将平时搁置在书柜的那些健康读物翻出来;也许,只要我们将堆放在桌子上的部分有益读物轻轻掸去灰尘。这些,对于我们而言,都只是举手之劳!但是,对于山区的孩子们来说,将为他们开启一扇知识之窗……”2019年12月31日上午,上饶市十小、三小先后组织开展“把爱传递,让书共享”暖心捐书仪式,两校共为广丰湖丰明德书院捐书3000余册。浙江大学教授、博士生导师余小林,上海外国语大学博士、上饶师院英语系讲师吕瑾瑾,上饶市国资委副主任杨立坤,《上饶日报》、《上饶晚报》媒体记者,市三小、十小全体师生和上饶市志愿者代表,以及湖丰中学校长、湖丰明德书院执行院长邓永明,湖丰中学副校长俞利辉共同见证了捐书仪式。

“组织此次捐书活动,希望乡村的孩子们能看到更多的课外书,是城市孩子送给乡村孩子们的新年礼物和美好祝愿。这对城市的孩子来说,也是一种爱心教育”。在两校先后举行的捐赠仪式上,学校的相关负责人向大家介绍了此次捐赠活动的目的和意义,他们希望捐赠的这些图书能够帮助湖丰的孩子们在思想上、道德上、行为上有更大的提升,希望孩子们在知识的海洋中找到自己的兴趣,扩展知识,掌握本领。

仪式上,余小林博士先后同两校的师生分享了他的成长故事和学习历程,他称赞两校的孩子们的爱心可嘉,并希望他们养成好读书、读好书的好习惯,在丰富自己知识的同时,用自己的爱心,与乡村孩子“手拉手”,为他们打开一扇知识之窗,共享读书的快乐。邓永明校长代表湖丰明德书院接受捐书,并向两所学校颁发了捐证书和捐赠“读书是福”的书法作品。

据了解,两校的德育处向全校师生发出“把爱传递,让书共享”捐书倡议后,师生们积极响应,纷纷把自己或自己孩子读过的心爱的书拿到了学校,有精美的绘本、童话故事、科学知识丛书、小说、儿童杂志、连环画、动漫故事等非常丰富的书籍。孩子们在老师们的指导下还为每本书籍制作了“友谊卡”,上面介绍了书籍“原主人”,书籍推荐理由以及对远方小伙伴的真心祝福,并将爱心书籍进行精致包装,此次活动共收到两校捐书3000余册。

# 三都明德书院“悦读童行·筑梦未来”首期公益讲堂开讲

本报讯 潘智峰、记者俞小芳报道:“医之始、本岐黄、五千年、育栋梁,习中医、识百草、长悬壶、济四方”……2019年12月28日下午,从丰溪街道三都明德书院,传出阵阵朗朗的诵读声,12名“小郎中”在大声地诵读《小郎中三字经》。

为弘扬和传承中华优秀传统文化、普及中医药文化知识、提升青少年的文化自信与健康素养,2019年12月28日,由三都明德书院、广丰丰溪堂中医院共同举办的“悦读童行·筑梦未来”首期公益讲堂,在三都明德书院正式开讲。丰溪堂中医院主治医生徐志医应邀为孩子们带来了一堂别开生面的“中医药文化课”。

“同学们,你们知道保健操是什么原理吗?”“没听说过?”“历史上的中医名家有哪几位?”“张仲景、华佗、李时珍”“你们听说过、接触过中医吗?”“吃过中药。”“看过中医”“中药很苦”“我们在语文书里学过关于李时珍的故事”……课堂上,主讲老师徐志医根据孩子们的年龄特点,以通俗易懂的语言,通过图文并茂的PPT课件,向孩子们讲解了眼保健操的中医小知识、生活中

常见的中药与功能,历史上的中医名家以及关爱父母的中医推拿等科普知识。讲堂现场,气氛热烈。徐志医为孩子们介绍了中医药文化的起源与发展,并让学生们通过看、摸、闻等方式,近距离认识、感触、辨识中草药真实的实质与气味,了解中草药的习性、疗效。期间,还让孩子们现场体验了针灸、推拿、耳穴贴压等传统医疗法。“我国的中医药文化博大精深,源远流长。今天的中医课堂,让我大开了眼界,不仅让我在实践中学习到了中医知识,简单的进行自我保健,而且也让我感受到了中医传统文化的魅力。”三都完小五年级学生杨子睿告诉笔者:“我妈妈经常颈椎不舒服,今天回家,我要按照老师讲授的知识要点,试着帮我妈妈也按摩下颈椎。”

在现场,笔者看到周慕凡同学,他一边认真听讲,一边用心记着笔记,他在课后与同学交流听课心得体会时如此说道。“今天授课老师说,用艾叶泡脚来驱除人体下部的寒湿。我奶奶年纪大,很怕冷,今天老师的这两大包艾叶包,我要带回家给奶奶泡脚。”

“中医文化是一种精神传

递,更是一种文化传承!”三都完小校长、三都明德书院执行院长潘智峰介绍说道:“举行此次活动,旨在将进一步弘扬中医文化,传承中医国粹,将传统中医文化知识送到孩子身边,这不仅可以让孩子们近距离地认识中医药,感受到了中医文化的神奇魅力,也激发了他们学习传统文化的兴趣。”

“我一直都有关注明德书院的有关报道。从各类媒体报道中了解到,明德书院是一项公益事业,自发起以来,得到了社会各界的大力支持,爱心人士积极响应,纷纷加入助力!今天走进明德书院,感觉特别亲切,这里处处是书香。”徐志医表示,丰溪堂作为广丰首家民营中医院,江西省首批中医药文化教育基地,今后将继续组织到各地书院开展巡讲活动,向孩子们普及中医药文化知识。同时,我们也会发动身边更多的爱心人士加入这项公益事业,为明德助力,点亮乡村孩子的“阅读梦”!

活动期间,丰溪堂中医院向三都明德书院捐书300余册。

## 创建全国文明城市应知应会知识

### 什么是“一米安全线”?

为体现出对人的尊重,保护个人隐私,有一个约定俗成的惯例,排队的顾客与正在窗口办理业务的第一个顾客、旅客,保持一米左右的距离。

### 驾驶员文明行车守则:

自觉遵守交通法规,维护交通秩序;服从交通民警指挥,积极协助交通民警的管理工作;积极参加交通安全学习和宣传教育活动,并主动热情宣传交通安全常识;文明礼让,各行其道;按规定参加年检、年审,保持车容整洁,车况良好;不

闯红灯、不越线、不酒后驾车、不疲劳驾驶、不超速、不超载、不违法超车、不开常病车、不违法变道、不违法使用灯光、不乱停乱放车辆;小客车驾驶员和前排乘客须系好安全带。二轮摩托车驾驶员和乘客须佩戴好安全头盔;车辆因故障等原因不能行驶时,须立即将车辆移至不影响通行的地方,并采取必要的安全警示措施;遇交通事故须主动拨打报警电话,积极抢救伤者,保护现场;拒绝无牌无证车,拒绝非法营运车辆。

### 乘客文明守则:

自觉遵守乘车管理规定,维护乘车秩序,举止文明,相互礼让;在规定地点候车,按顺序乘车,不强行上下;乘车及时购票;不携带危险品和有碍乘客安全的物品、动物乘车;保持站内、车内环境卫生,不喧哗,不吸烟,不随地吐痰,不乱扔废弃物;爱护车站、车内设施,不蹬踏座椅,不乱写乱画,不损坏公物;照顾老幼病残孕乘客,主动让座,不赤膊乘车,雨天乘车脱掉雨衣;协助乘务人员维护站内、车内治安秩序,与危害社会治安的行为作斗争。

## 湖丰镇开展烟花爆竹安全检查

本报讯 叶接运报道:为规范辖区内烟花爆竹市场秩序,提高辖区烟花爆竹经营户安全意识,确保节日期间烟花爆竹燃放安全,日前,广丰区湖丰镇对辖区内30余家烟花爆竹经营网点进行全面检查,做到底数清、情况明。

检查中,执法人员积极向烟花爆竹经营户宣传烟花爆竹安全知识,并向过往群众发放了《湖丰镇烟花爆竹安全宣传单》,引导群众安全购买、安全燃放。同时,督促各经营网点落实消防安全措施、去库存量、持证上岗等情况。此次检查,共发放整改通知书17份,各经营户及时签署了整改承诺书,有效消除了安全隐患。

<b>广丰区人民医院</b>	
急救电话:96120 2679669	
脑外科联系人:林 电话:13979336505	
地址:永丰南大道转盘西侧	

## 癌症预防 20 条“军规”

1. 控制体重。建议将体重指数 BMI 控制在 18.5—23.9,避免过重和过轻。
2. 限制饮酒。酒精可增加乳腺癌、肠癌、肝癌等风险,成年男性应限制在每日 25 克以内,成年女性应限制在每日 15 克以内。
3. 多吃蔬菜和水果。每天吃水果不足 100 克的人,胃癌发病率会高出两倍。《中国居民膳食指南(2016)》建议每天吃 5 种以上蔬菜和水果,总量达 400—800 克。
4. 不吸烟,避免二手烟。吸烟不但会引起肺癌,还可能引起肺前任何部位,包括口腔、喉咙、食道等的癌变。
5. 限制盐摄入。每日摄入的食盐量不应超过 6 克(约 1 个啤酒盖),这里面还包括其他饮食中摄入的盐,包括酱油、腌渍食物等。
6. 限制红肉摄入。红肉包括猪肉、牛肉、羊肉等,世界卫生组织已将其列为 I-

- IA 类致癌物,建议红肉的摄入量应低于总能量的 10%,每天不可超过 90 克。
7. 告别加工食品。方便面里泡根肉肠,或者咸菜就馒头,一顿午饭就搞定了。殊不知,这类加工类肉食中的亚硝酸盐会给健康带来严重影响。
8. 每天运动 30 分钟。运动能降低乳腺癌、结肠癌、子宫内膜癌的发病风险。
9. 多做点家务劳动。加拿大的一项研究指出,家务劳动可以使绝经后女性罹患乳腺癌的风险降低 30%。
10. 定期体检。定期体检可以早期发现各种癌症,做到早治疗。
11. 少吃精细主食。白面包、意大利面、土豆、甜点心等应尽量少吃,平时应

- 多吃富含纤维素的食物。
12. 别忽视慢性疼痛。许多长期、反复出现的慢性疼痛也是恶性肿瘤的早期表现。
13. 多蒸煮,少烧烤。煎、炸、烤等烹饪方式容易产生致癌物杂环胺,应少用,尽量使用蒸、煮、快炒等烹调方式。
14. 高危人群要做基因检测。有癌症家族史的人应尽早做基因检测。
15. 理储存食品。避免食用被污染或霉变的食物,将易腐败食品用冷藏或其他科学方法储存。
16. 拒绝高糖饮食。少吃高糖、高脂肪等高能食物,多喝白开水。
17. 不依赖营养补充剂。尽量从饮食

中获取必要的营养素,只有在临床表现或生化指标提示营养素缺乏时,才考虑服用营养补充剂。

18. 测测室内的氡气浓度。空气中的氡气是引起肺癌的第二大凶手,建议装修时少用或不用大理石、花岗岩等。

19. 再忙也要学会休息。中年人一定要学会爱护身体,即使再忙,也要留一点时间和空间给自己、亲人和家庭。

20. 保持一份好心情。开朗、阳光的心态可以增强免疫功能,自然也会少得病。(下期刊发《不吃早饭动脉硬化风险升高 2.5 倍》,敬请关注。)

