



入伏之后三类人群最适合“冬病夏治”

滨州日报/滨州网记者 葛肇敏 通讯员 张莹莹

进入三伏天,中医所谓的“冬病夏治”正是时候。所谓“冬病”,就是在冬天容易发作或加重的疾病;而“夏治”,就是在夏天这个阳气最旺盛的季节,对患有“冬病”的患者进行提前干预,这是中医“治未病”思想的体现。

“中医认为,冬天容易发作或加重的疾病,大部分是由“寒邪”导致。而在夏天,人体和自然界的阳气最旺盛,最活跃,这个时候最容易驱邪外出。”滨医附院中医科主任宋荣强说,“所以患者可以趁这个时机进行适当的干预,就容易把疾病很好地控制住。”

患有呼吸道疾病、颈肩腰腿痛、妇科病的患者,最适宜“冬病夏治”

在采访中,宋荣强向记者介绍,三大类人群最适合“冬病夏治”。

首先是患有呼吸系统的患者。在冬天,是慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、肺气肿等呼吸道疾病易发时期,这些患者最适宜在夏天进行治疗。

第二类人群,是患有颈肩腰腿疼的患者,在夏季进行适当的治疗,能够更好地缓解病症。

第三类人群,是妇科病患者,如痛经、子宫腺肌症、卵巢囊肿、盆腔炎以及盆腔积液患者。在夏季进行中医干预,也能起到很好的效果。

而冬病夏治最好的季节,便是我们通常所说的“三伏天”。通过一些中医外治方法,比如常用的“三伏贴”、刮痧、督灸、拔罐灸等治疗方法,都可以对患者起到较为明显的治疗作用。滨医附院中医科的医护人员,也介绍了多项中医特色疗法——

其中,火龙罐综合灸是集推拿、艾灸、揉按、点穴、熨烫于一体的一项治疗性和舒适性并存的中医治疗方法。可以达到祛风湿、化瘀血、调阴阳、补气血的效果,主要治疗颈肩



腰腿痛和胃肠道疾病;

虎符砭刮痧用虎符砭,通过徐而和的手法,在体表部位进行刮拭,借助黄铜导热性来调动阳气,扶正祛邪,主要治疗反复感冒、免疫力低下引起的各类疾病;

葫芦灸是一种温热中医外治法,是以葫芦为灸罐,灸罐内装有中草药艾柱,利用燃烧后纯阳灸力,引火入元的方法进行治疗。能够起到温经散寒、活血通络等作用,主要治疗不孕不育、痛经等妇科病;

督灸是指在脊柱上从大椎穴至腰俞穴一段,进行隔药、隔姜灸的中医特色外治法。具有温阳散寒、促进机体功能恢复的效果,主要治疗强直性脊柱炎、颈肩腰腿痛和内脏虚寒性疾病。

“晒背”成为今夏市民养生“新选择”,但应注意适时、适度

今年,不少人在社交媒体晒出自己“晒背”的照片,带火了这项养生疗法。

在中医中,晒背是一项特别好的养生活。之所以中医提倡晒背,是因为后背是人体阳气聚集、通行最旺盛的地方。人体的后背两大经脉,一是督脉,一是膀胱经,都是阳气特别旺盛的经脉。所以晒晒后背,有助于阳气的通行;晒背发发汗,对于排泄体内的废物有很好的作用。”宋荣强介绍。

但是在门诊上,也有部分患者表示,晒背以后身体出现了一些明显不适。比如头晕、心慌、无力等症状。宋荣强也提醒市民,在晒背的时候,需要注意以下几点:

首先要判断自己是否适合晒背。从中医理论上讲,虚寒、体质较弱、有寒性疾病的人群,比较适合晒背;而阴虚火旺、体内有湿热的人群,并不适合晒背。

“如果无法判断自己属于哪一类人群,建议大家可以先试着晒一晒。”宋荣强说,“选择不太热的上午九点、十点左右,尝试晒五到十分钟。如果晒完了身体没有明显的不适,睡眠也挺好,便可以适当增加晒

背的时间。”

第二点,晒完背之后,一定不要受风、受寒。晒背的地点,也最好选择无风的地方。晒完背之后尤其不宜吹空调,因为背部的肌肤毛孔完全打开,更容易受到风寒的侵袭。

第三点,晒背的时候,尽量不要出太多的汗,尤其不要出暴汗。在中医理论中,“少火生气,壮火食气”,即小火对人体有温补的作用,而大火会灼伤人的身体。所以任何人在晒背的时候,都不要晒的太过。

别贪图一时凉爽得了腹泻、“空调病”,肚脐很脆弱应被“加倍保护”

对于夏季容易多发的疾病,除了采取中医治疗外,市民也有一些预防措施。

在夏天酷暑炎炎,很多市民喜欢吃寒凉的食物,如冷饮、冰镇水果等等。但实际上,人体的脾胃功能在夏天是相对脆弱的,肉类食物不容易消化,也更容易腹泻,所以应尽量吃温热性的食物。冰镇的食物、饮品尽量不要从冰箱里拿出来就吃,应该在室温下放置一段时间再食用。

另外,夏天尽量少吹空调,即便开空调,设定的温度也应该根据自身情况来调节。“很多人觉得26℃是最适宜的温度,但对很多人而言并非如此,28-29℃其实就非常适宜。”宋荣强介绍。

而在夏夜,尽量不要通宵开空调入睡,盖好肚脐避免受凉。因为肚脐是胎儿与母体连接的唯一通道,胎儿出生后,肚脐的皮肤特别薄弱,同时也是我们体表距离内脏、胃肠道最近的地方,所以最容易受到外界温度的影响。略微一受凉,就容易拉肚子。所以在夏天,肚脐应该被“加倍保护”。

市人民医院开展糖尿病义诊活动

滨州日报/滨州网滨州讯(通讯员 张涛强 报道)为关爱广大糖友的身心健康,近日,市人民医院内分泌一科于门诊三楼健康教育基地糖尿病大讲堂开展了糖尿病义诊活动。

活动中,为糖友们免费检测血糖、血压、尿蛋白、糖化血红蛋白等。医护人员针对各位糖友的问题,从正确认识糖尿病、糖尿病饮食治疗、运动治疗、药物治疗等方面做了细心的讲解和指导,让大家了解到糖尿病并不可怕,是可防可控的。义诊活动结束后,医务人员还为应用胰岛素治疗的患者发放了胰岛素冰袋冷藏袋,解决了外出时的胰岛素存放问题。

据介绍,糖尿病近年来发病率明显增加,主要原因是生活方

式的改变,饮食多,运动少导致的,因此糖尿病的防治,首先要合理饮食、适当运动。生老病死是自然规律,老年人随着年龄的增长,身体走下坡路,只会添病,不存在秘方、偏方根治糖尿病。正确合理的治疗可保持身体健康更长久,更长寿,提高生活质量。

市人民医院内分泌一科将把糖尿病大讲堂打造成集图画、文字、模型、多媒体多种形式全方位立体教育模式,适合各种年龄层次的人群,让糖友们真正受益。滨州市人民医院内分泌科作为山东省临床重点专科、国家标准化代谢病管理中心(MMC)、示范中心,将竭诚为大家提供科学规范、高质量、个性化、有温度的医疗服务。

体验“三伏灸”防病正当时



入伏以来,邹平市人民政府“三伏灸”“三伏贴”吸引了众多市民前来体验。据了解,贴敷属于古代天灸疗法,根据中医“内病外治”“子午流注”和“冬病夏治”的

理论,在“三伏”期间,将纯中药贴入相应穴位,有助于温养利气,驱散痰湿,调节机体免疫功能。(滨州日报/滨州网通讯员 王广学 摄影)

吟诵,让孩子爱上中华优秀传统文化

王德英

教育随笔



吟诵是汉诗文的传统读书法,即古代的“读”。吟诵同时也是中华传统的学习方法和教学方法。它严格遵循古诗文的声韵格律,紧密贴合诗意,有助于孩子们深入理解和内化体会诗歌内涵。通过十几年吟诵教学探索,我归纳出一套古诗文教学方法——“五步吟诵教学法”。

在教学过程中,通过诵读、吟诵、赏析、悟道四步层层深入地归纳出古诗文的主题,提炼出古诗文中所蕴含的中华文化精神。最后再通过“践行”这一教学环节把中华文化精神落实到孩子们的生活、学习和人生态度上。使孩子们感悟现实生活问题、反思现实人生,以达到立德树人的诗教目标。现以唐朝诗人崔颢的《黄鹤楼》一诗为例进行阐释:

读诵·正字音

语文是基础教育阶段的基础学科、工具学科。新课标明确要求:在古诗文教学中要引导学生用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。其中,正确朗读是做到通顺、有感情朗读的前提。因此,在古诗文教学的一个环节,我首先帮助学生进行正字音。

上课伊始,学生展示课前搜集到“黄鹤楼”的资料。我根据学生汇报的内容讲述关于黄鹤楼的神话传说。(相传很久很久以前,有一位仙人在一家酒馆的墙壁上画了一只橘黄色的仙鹤。这只仙鹤只要一听到吟诵古诗词的声音,就伴着吟诵声跳起舞来。于是,天南海北的人都来这里观看。后来,仙人吹着玉笛驾着仙鹤飞走了,再也没有回来。酒店老板为了纪念这位仙人,就在江边建了一座大楼。这就是黄鹤楼。)故事讲完后,我问大家:“你愿不愿意去黄鹤楼看一看?”孩子们都兴冲冲地说:“想”。我紧接着说:“不但你想,就连唐朝大诗人崔颢听到这个传说后也想去。他兴冲冲地来到黄鹤楼,并写下了今天我们要学习的这首诗——《黄鹤楼》。也正是因为这首诗,使得黄鹤楼更加名震大梁。这是一首什么样的诗呢?谁来读给大家听一听?”小手如林。我随即叫起一名同学朗读古诗,在第一位同学朗读的基础上指出学生读的不正确的字,指认多音字“载”。正音后我说:“同学们,根据我们原有的

知识不难看出,这不是一首严格意义的格律诗,但它却被历代文人尊奉为“唐律七律第一”。今天,我们就按格律诗吟诵的规则来读一读,看看能不能读出不一样的感受。”我点名按吟诵规则读诵。(吟诵基本规则:一声二声的音字读得低长,三声四声的字读高,读饱满,入声字则出口即收,韵字读得饱满且绵长。)通过按吟诵规则读诵,不但巩固了整首诗字音,还进一步了解了古诗的大意。

吟诵·入美境

新课标明确提出:教师在教学过程中要引导学生感受古诗的节奏美、韵律美和意境美。我用“五步吟诵教学法”教学《黄鹤楼》一诗,使学生充分感受到了古诗文之美之所在。

读音问题解决后,我引导学生按着吟诵规则把每个字的字音放大再读古诗。当孩子们把吟诵放大读出声的韵脚,不由自主就吟诵起来了。一声二声的字低低长长;三声四声的字高且饱满;入声字短促顿挫;韵字则绵延悠长。高高低低、长长短短,抑扬顿挫之间或节奏明快美不胜收,或凄凄婉婉独有一番滋味入耳入心。

赏析·明诗意

在古诗文教学过程中,用吟诵的方法教学往往能根据古诗文押韵,结合开口音闭口音的比例、声母的重复,以及声调的组合等进行声韵分析,从而突破字面意思,在声音的层面上体会古诗文的含义。于是,教学第二步结束让孩子们还在陶醉时,我问大家:“高、低、长、短的声音带给你什么感受?”有的说:“在‘昔人已乘黄鹤去’时,把‘人’字延长后感觉这个人离我们很远很远。我连忙抓住这个问题,让大家想一想这个人是不是离我们非常远呢?大家都认同,因为那个驾鹤飞天的仙人就是传说中的仙人。有的同学说:当我把‘此地’两个字读高时,作者那种满怀希望慕名而来,本想在这里看到仙人、看到仙鹤,可来到后哪里有什么仙人?哪里有仙鹤!看到的只是一座空荡荡的黄鹤楼时,那种失望之情随着声音涌上我的心头。另一个同学说:‘这两个字读的越高,我越能感受他捶胸顿足的心情。’还有个同学说:‘黄鹤一去不复返’这一句,七个字中就有鹤、一、不、复四个入声字,读起来有点急促感。”我相机引导大家道:“这一句相对于其他诗句用时最短,读起来很快就读完了。那么,快速消失且再也回不来的是什么?”大家恍然大悟,异口同声地说:是时间呀!“对,是时间!他在用大量的入声字感慨时间的流逝呀!”我应声答道。

同学们在你一言我一语的交流

中,明白了这首诗的大体意思。

悟道·话诗情

声音是有意义的。主要通过声音传递信息的吟诵教学不但能帮助我们明了诗意,更能让我们进一步走到诗人的内心,感悟他寄寓诗中的家国情怀。

在教学过程中,有一位同学提出:“晴川历历汉阳树,芳草萋萋鹦鹉洲。”两句,我开始认为这么美的景色应该表达作者的喜悦之情。可是,为什么当我把“萋萋”的第二个“萋”字和押韵的字“洲”读的饱满绵长时,内心却有一种无尽的惆怅。这是声音传递给孩子的真实感受啊!我借机向大家出示了崔颢被埋葬鹦鹉洲上的故事。(三国时期,有一个叫祢衡的人。他虽才华过人,但正直高傲看不起奸诈的统治者。他曾击鼓骂曹操,轻视刘备。虽有一颗报国之心,却一生仕途不顺。26岁,被心胸狭窄的黄祖杀害后埋葬在鹦鹉洲上。)我引导孩子们把祢衡的经历和崔颢的经历进行对比。(崔颢自幼勤奋好学才思敏捷,20岁考中进士。但秉性耿直且才华横溢,却只当过监察御史、县尉、司勋员外郎等小小的官职。)大家吃惊地发现,祢衡和崔颢的经历竟如出一辙。他们明白了,崔颢写到“鹦鹉洲”之所以用两个“萋萋”和押“ou”韵的“洲”,是看到鹦鹉洲想到了祢衡。他由祢衡想到了自己一年一年的老了,可满腹经纶、一腔报国之志还没有用武之地;孩子们明白了“此地空余黄鹤楼,白云千载悠悠”中连着用两个“空”字,表明了崔颢的心空了;孩子们明白了“日暮乡关何处是”是面对烟波浩淼的大江,他想家了。可是,问乡乡不语,思乡不见乡,这怎不叫作者整首诗都抑忧伤的“ou”韵呢!我问:“孩子们,你读懂崔颢了吗?”孩子们沉思片刻后,深深地点点头。我继续说:他想归隐故乡远离尔虞我诈的官场,过一种自由舒适的生活。是走是留?他却犹豫不决,于是才写下了“烟波江上使人愁”。他该何去何从?请你帮他拿个主意吧。

听到我抛出去的问题后,教室里马上沸腾了。孩子们三五成群,议论纷纷。有的认为当时的统治者昏庸无道,主张崔颢归隐故里。有的认为崔颢还没有实现自己的理想,应该继续努力。在他们争得面红耳赤时,我告诉他们崔颢自己的决定。他没有归隐。并且告诉大家,在我国历史上像他这样想家不回家的诗人还有很多。例如:“举头望明月,低头思故乡。”的唐朝诗人李白;“人言落日是天涯,望极天涯不见家。”的宋朝诗人李觏;“凉风起天末,万里故乡情。”的元朝

诗人文天祥;“梦里相逢西子湖,谁知梦醒却模糊。”的明朝诗人张煌言;“明月有情应识我,年年相见在他乡。”的清朝诗人袁枚。他们都想家却不回家。为什么?因为他们都有一个名字——儒士。教学到这一环节。我出示了关于儒士的资料:儒士是我国古代的一个特殊群体,数量众多,代代相传。他们忠君爱国、心胸坦荡,敢于秉持心中的仁义。他们往往从小刻苦读书;他们往往少小离家,别亲父母;他们往往背井离乡,顾不上妻子儿女。为的就是想用自己一身的才华济世安民!这是他们的使命。崔颢最后决定不能回家,他还没有完成自己的使命。他要用自己的才华报效国家,造福百姓。他认为:相对于国家和人民的利益来说,自己遭受的挫折又算得了什么!于是,他断然回到京城继续寻求报国之门。也正是因为他的心中还有远大的政治抱负,才有了诗中“晴川历历汉阳树”的恢弘气势。当听了我的讲述后,大家露出了敬佩的目光。我提议,大家带着对儒士的敬仰对崔颢的敬重再来吟诵这首诗。

“书不尽言,言不尽意。”在“五步吟诵教学法”的执教过程中,我让孩子们用吟诵的读书法随着自己的声音走进了诗人的内心世界,领悟到了他高尚的精神。

知理·见行动

中华优秀传统文化复兴已经成为时代大潮。然而,只是让孩子们感悟到古人身上具有的中华文化精神远远不够。还要让孩子们在感悟到作者奉献精神的同时,反思自己的生活、学习和对待人生的态度,达到立德树人的教学目标。

在运用“五步吟诵教学法”执教《黄鹤楼》一诗的最后环节,我对孩子们说:“每个人的一生都会遇到这样或那样的困难甚至是灾难,面对困难我们应该怎么做?”他们一个个昂首挺胸表示:不退缩。我说:“对,天生我材必有用。古人尚且有高尚的家国情怀,更何况生活在新时代的我们呢?只要我们心中有光,行动有方向,也能为国家、为人民尽一份力量。有信心吗?”汲取了精神力量的孩子们不但信心百倍地表示有信心,还畅谈自己的理想和信念,为今后的行动做好了充分的思想准备。

“五步吟诵教学法”的使用,不仅提高了孩子们学习古诗文的效果,而且对其语文核心素养、传统文化素养和其他素养也有显著的成效。在吟诵教学的道路上,我将一如既往地探索前行,把更好的成果呈现给大家。(作者单位:滨州市特殊教育学校)

“青鸟计划”滨州学子推介高校活动举办

滨州日报/滨州网讯(记者 吕翠萍 通讯员 孙阳阳 董家祺 报道)聚焦全市高中毕业生群体需求,帮助同学们提前了解大学生活,7月24日至25日,团市委在滨滨爱眼科会议厅举办了“青鸟计划”滨州学子推介高校活动。来自全国24所高校的滨州籍大学生代表、青岛驿站代表,广大应届高中毕业生参加了活动。

活动期间,大学生代表分别从个人的角度对校园生活、职业

规划、求学经验等情况进行了介绍,帮助即将步入大学的滨州学子详细了解不同的高校文化、专业信息及就业方向,为未来发展提供了参考。

推介活动前,团市委为24名高校推介员举办了培训座谈会,希望推介员通过分享大学生生活感悟,引导同学们树立正确价值观,理清思路、明确目标、找准定位、激发潜能,用阳光心态拥抱大学生活。

邹平“行走的课堂”让家庭教育“活”起来

滨州日报/滨州网讯(记者 李淑霞 通讯员 张伟 马乐 报道)“今天在‘行走的家庭教育课堂’中,我和妈妈一起制作了蛋糕和火箭,我们的火箭‘发射’能飞出一百米,真是太开心了。”近日,在邹平市中小学生科技创新实践基地,小鑫兴高采烈地说。

7月18日,邹平市妇联“行走的家庭教育课堂”第一期正式开课。16对家庭互相合作,参与到制作蛋糕、团体游戏、制作火箭等亲子活动中。打蛋液、洗碗盆、剪尾翼、粘箭体等手工制作离不开家长的耐心教导和孩子的灵巧小

手,甜蜜的蛋糕、飞翔的火箭等成果展示让亲子家庭在品尝劳动果实的同时放飞航天梦想。活动在满足孩子们好奇心,锻炼动手能力、适应能力和应对挑战能力的同时,也为家长们搭建起学习、成长的平台,促进了家庭教育健康发展

下一步,邹平市妇联将继续探索创新家庭教育形式,普及家庭教育理念和知识,有效提升家庭教育指导服务的可及性、针对性,让优良家教家风在广大家庭中落地生根,护航少年儿童健康成长。

葫芦烙画绘童梦 非遗传承润童心



近日,沾化区富国街道组织开展了“葫芦烙画绘童梦 非遗传承润童心”暑期公益课堂。葫芦烙画彩绘非遗传承人龚超男详细讲解了葫芦烙画相关知

识,指导孩子们现场制作葫芦烙画,激发孩子们浓厚的学习兴趣,进一步传承弘扬非遗文化。(滨州日报/滨州网记者 郭刚 通讯员 张月影 摄影)