

2024年以来长沙派出800多名老师支教，用爱心点亮山区学子的未来——

期末了，看看赴大湘西支教老师的暖心故事

长沙晚报全媒体记者 岳霞

期末将至，长沙对大湘西的全域教育帮扶交出年度亮眼答卷——2024—2025学年长沙共派出400余名支教老师，2025—2026学年增至429名，其中大多数前往大湘西支教，用爱心点亮山区学子的未来。一场覆盖学前教育、义务教育、高中全学段，囊括管理革新、师资培育、课程共建、公益助力的全域教育帮扶行动，正在长沙与大湘西之间温情上演。又是一年，来看看长沙支教大湘西的老师们的温暖故事。



课堂破局 支教老师的“定制化”唤醒术

初入大湘西的课堂，不少支教老师都遭遇了相似的困境：学生们的“礼貌性沉默”、低迷的学习动力、薄弱的知识基础。但他们并未退缩，而是因地制宜推出“定制化”教学方案，用创新与耐心打破教育壁垒。

在吉首市第一中学支教的刘锦老师，面对高二2403班的“失语”现状，从改变课堂结构入手推行“专题式学习”。围绕“诗歌意象”“文言实词”等内容，他精心设计了层级分明的学案，搭建思考的“脚手架”；坚持面批面改，让晚自习教室、课间走廊成了一对一交流的“移动办公室”。学生游均淋月考后眼睛发亮地告诉他：“以前觉得语文就是背，现在才发现它是有逻辑、有温度的。”

在永顺县塔卧镇苏区中学支教的吴小燕老师，用“积分银行”破解了“学业寒冬”。面对学生考试分数低的现状，她借鉴经济管理激励机制，创立“激励积分机制”，将课堂发言、作业质量、课堂纪律，乃至“主动请教”“坚持基础练习”等微小进步都纳入考核，再搭配文具、趣味学习用品等积分兑换清单，让学生的每一点努力都能被看见、有回报。

在花垣县边城初级中学支教的李洁老师，针对留守儿童多、学习动力不

足的问题，开展了一场彻底的“课堂改造”：设置“今日明星生物”环节，用高清动植物图片、短视频搭配诗意解说抓住学生眼球；化身“夸夸团”团长，用“观察角度太独特”“笔记像艺术品”等真诚赞美，让被忽视的孩子挺直脊背……

因地制宜的教育智慧、深耕细节的责任担当、攻坚克难的坚韧执着、以生为本的教育温情和融合创新的专业能力，在长沙支教老师身上体现得淋漓尽致。

全学段续航 优质教育资源跨越山水“牵手”

2024年起，湖南省“大湘西基础教育扩优提质工程”全面推进，长沙精选9所优质高中、15所优质初中、34所优质小学及多个幼教团队，全方位结对帮扶大湘西教育。如果说支教教师的课堂实践是精准“破冰”，那么长沙统筹推进的全学段结对帮扶，则为大湘西教育发展搭建了坚实框架。

2025年11月的湘西寒意初显，但张家界市民族中学校园里却是暖意融融。湖南师大附中20余名艺术特长生来到这里，与当地学子进行“大湘西美育浸润行”文艺联欢——苗鼓铿锵与灵动舞姿碰撞交融，引来阵阵欢呼。这并非简单的文艺交流，而是长沙优质教育资源纵深辐射的缩影。

2025年12月，黔阳一中校园里响起

“娘家人来了”的亲切招呼。作为长沙市实验中学外派干部，校长王卿第四次迎接长沙名师团队。三天内，11个学科的14堂优质课精彩呈现，高三一轮复习专题讲座干货满满，长沙市实验中学教育集团总校长肖建军关于“核心素养导向课堂”的分享，更是为黔阳教师打开了新思路。

幼小协同，则是从“输血”到“造血”，筑牢教育根基。2025年12月，芙蓉区教育局幼儿园帮扶团来到麻阳民族幼儿园。“从最初的聆听者，到如今的研讨发起者，麻阳幼师的专业自信显著提升。”芙蓉区廖君园长工作室首席名园长廖君表示，儿童本位、游戏为基本活动的理念已融入当地园所设计。

长教筑底 打造“带不走”的优秀教师队伍

长沙对大湘西的教育帮扶，始终有着清晰的政策导向与系统布局。2025年，教育部等六部门发布的《县域普通高中振兴行动计划》提出，到2030年缩小县域普通高中发展差距，形成优质特色多样发展格局。长沙的实践，正是对这一计划的生动落实。

芙蓉区与麻阳苗族自治县的教育协同，就有九年一贯制学校的培育。麻阳苗族自治县以革命先辈滕代远命名的代远学校于2023年9月开学，2025年2月，芙蓉区名校长朱金秀支教麻

阳，从文化构建、课程改革到教师发展全方位赋能，将芙蓉“精耕课堂、深耕教研”的经验转化为教师“读研行”成长行动。如今的代远学校，既有机器人、编程等课程点亮科技梦想，也有龙舞、古诗文韵律操彰显苗乡品格，以及“晨诵午读暮省”的书香浸润与“红色铸魂、科学启智”的双轮驱动，共同构建起多元育人生态，成为芙蓉与麻阳教育双向赋能的生动范本。

刘锦老师参与修订吉首市第一中学的教科研激励方案与校本研修规划，让教研从被动参与转为主动构建；在怀化三中，长郡支教团通过“备—教—研—评”体系构建，52节同课异构、35对青蓝结对，培养出7名市级教学能手，实现优质教育理念的深度移植……长沙支教教师通过全方位、多层次的指导，为受援学校打造了一支“带不走”的优秀教师队伍，为乡村教育的长效发展注入持续动力。

温情加码 用爱搭建山区孩子的“精神粮仓”

数据见证帮扶力度：2024学年，长沙共派出400余名支教老师，9所优质高中托管大湘西10所县域高中，15所优质初中对口帮扶47所县域初中。2025—2026学年，长沙派出的支教老师增至429名，其中义务教育阶段391名、高中阶段38名；市直派出的164名

老师中，128名赴大湘西地区和邵阳部分县市，36名赴涟源；各区县(市)派出的265名老师，分别前往邵阳绥宁、怀化溆浦等地……

这场全学段、全学科帮扶的目标明确：通过3年努力，让大湘西地区中小学学校管理水平、教师素养和教学质量大幅提升，学生学业水平达到全省平均水平以上。

这场跨越山水的教育帮扶，早已超越简单的资源输送，成为湖湘教育“经世致用”传统在新时代的集体实践，更有无数温情细节，为山区学子筑牢成长后盾。

在张家界桑植县陈家河中学支教的袁浩老师，发现学校图书室藏书陈旧稀少，发起捐书倡议，为全寄宿制孩子募集文学经典、科普读物等书籍，建起滋养心灵的“精神粮仓”。

在湘西自治州永顺县芙蓉镇芙蓉学校支持的明有·周永卫老师，为学校筹集了7000元现金及图书、文具等物资，并开设“心灵驿站”疏导留守儿童心理，制定学生“一对一”提升计划，开展周末家访搭建家校桥梁。

当湖南师大附中的“附中蓝”与张家界市民族中学的校服相映成趣，当长沙名师的课件点亮黔阳一中的教室，当爱心材料送到麻阳苗乡孩童手中，教育均衡的阳光正穿透迷雾，照亮每一个追梦的身影。

望城2025年公办园 在园幼儿占比增至66%

持续扩充学前教育优质资源 “入园难、入园贵”问题实质性缓解

长沙晚报1月17日讯(全媒体记者 陈良 通讯员 杨敏) 新增810个学位，公办园在园幼儿占比达66%、普惠性幼儿园覆盖率达93%……17日，望城区学前教育教育年终总结暨“我们的队伍向太阳”教师队伍建设成果展示活动在长郡月亮岛学校举行，现场公布了2025年望城学前教育“成绩单”。

据介绍，2025年望城以“扩容提质”为抓手，持续扩充学前教育优质资源，新开3所公办园，新增810个学位，目前公办园在园幼儿占比达66%、普惠性幼儿园覆盖率攀升至93%，“入园难、入园贵”问题得到实质性缓解；新增市一级公办园5所，现有市一级公办园15所、游戏活动特色园4所、智慧幼儿园5所、园本教研示范园3所、普特融合实验园2所。同时，望城发布幼儿园“白名单”，为家长给孩子选择幼儿园加上“安全锁”；大班一年免保教费政策稳步落实，获评“湖南省完善普惠性学前教育保障机制实验区”，为全省探索可复制、可推广的区域治理新经验。

在学前教育研究方面，2005年望城有13个课题顺利结题，其中5项获一等奖，在第三届湖南省基础教育教学改革项目中有2项课题成功立项；组建“知行研”团队，开展入园教研24场，覆盖100余所幼儿园、2000余名教师，形成可操作策略500余项。在全省率先成立保育领域名师工作室，打造名园长、名师、名保育“三位一体”的工作室矩阵；创新实施“小学副校长挂职幼儿园副园长”机制，让小学教师走进幼儿园、幼儿教师走进小学课堂。

此外，望城学前教育进一步推动“雷小锋”德育品牌建设，发布了《0号“雷小锋”德育品牌实施方案》，举行第三届“超萌艺术节”，设置5个大项、28个分项，覆盖全区100多个家庭；在“湖南省2025年学前教育宣传月”上，望城区教育局和万润滨江幼儿园的相关经验向全省推广；承办市级教研展示周和自主游戏专场，3所幼儿园的经验成果获得展示、推广，望城教育的示范引领作用日益凸显。

三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校对/欧艳

冬笋炖肉香，“发物”能不能吃？

“发物”藏着中医“辨证施食”的古老智慧 是否能吃、吃多少与个人体质、身体状况相关

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 肖心琳

长沙的冬天，菜市场总能闻到一股清润的泥土气息——一筐筐冬笋裹着黄泥，笋壳脆嫩，剥开后肉质洁白肥厚，是长沙人冬日餐桌上的“心头好”。无论是冬笋炒腊肉、冬笋炖肉或排骨，还是清炒冬笋，都能勾起味蕾的向往；同时，火锅店的生意也愈发红火，红油翻滚间，牛肉卷涮熟即食，成为市民冬季进补的热门选择。但是，“发物”的话题总像一层薄纱，让不少人举筷时不由得犹豫：“笋是发物，吃多了会不会上火？”“牛羊肉补身子，可家里有皮肤病的人能不能吃？”

长沙市中医医院(长沙市第八医院)老年病科·中医经典病房负责人刘用表示，“发物”并非简单的“忌口黑名单”，它藏着中医“辨证施食”的古老智慧，也和每个人的体质、身体状况紧密相关。搞懂“发物”的门道，才能在享受美食的同时，守住健康底线。



漫画/余宁山

吃“发物”引发身体不适

家住雨花区的张姨，今年68岁，是个美食老饕，尤其钟爱各类应季山珍。每年冬笋上市，她都会提着菜篮子去菜市场“扫货”，买回来的冬笋要炒腊肉，要么切丝炒青椒，一顿能吃大半碗。

前段时间，她连续三天顿顿有笋，还特意加了不少干辣椒调味。可没过几天，张姨就觉得不对劲：早上起来口干舌燥，喉咙发紧发痒，眼角还起了一个小红疙瘩，以为是着凉感冒，喝了两天凉茶也没见好转。后来和一位邻居聊天，邻居说：“张姨，你这是笋吃多了‘发’起来的！笋是发物，你还加上了那么多辣椒，不上火才怪呢！”张姨这才恍然大悟，停了两天没吃笋，不适症状慢慢就缓解了。

比起张姨的轻微

不适，32岁的李女士就没那么幸运了。李女士有过过敏性皮炎的老毛病，每年秋冬季节皮肤就容易干燥瘙痒，平时饮食一直很注意。前不久一次聚会时，她牛肉没少吃，连涮羊肉也忍不住吃了几盘。

没想到回家后的第二天，李女士胳膊和小腿上就起了成片的小红疹，又红又痒，越抓越严重，晚上根本睡不着觉。她来到长沙市中医医院(长沙市第八医院)检查，刘用仔细询问饮食情况后告诉她：“这是典型的‘发物’诱发旧疾。牛羊肉能量高、性温，对于你这种过敏体质且有皮肤病史的人来说，属于需要谨慎食用的‘发物’，这次就是它刺激了皮肤的过敏反应。”

提起“发物”，很多人会觉得它是“致病食物”的代名词。但在中医看来，“发物”的本质是“具有发散、诱发特性的食物”，它可能会“诱发体内潜藏的旧疾或引发新的不适”，而非食物本身有毒。

刘用介绍，中医里的“发物”，和老百姓日常理解的“发物”其实有区别。老百姓常把笋、羊肉、海鲜等统称为“发物”，而中医对“发物”的界定更细致。

《黄帝内经》写道：“辛甘发散为阳。”一些具有辛味、甘味的食物，拥有发散作用，就像给体内的“阳气”加了一把火，既能温通身体，也能把潜藏的痰湿、病邪“带”出来，这就是“发物”的中医逻辑。

葱、蒜、韭菜、辣椒、洋葱等辛辣食物，气味辛辣刺激，能“发散阳气”，就像《黄帝内经》中所说的“高粱之变，足生大丁”，意思是过多食用这类肥甘厚味或辛辣食物，容易引发皮肤痱子、疔疮等问题。甘味食

三类人群慎吃“发物”

“发物”的关键在于“辩证看待”，没有绝对的禁忌清单，只有适合与否。冬季饮食中，我们该如何根据自身情况判断是否能吃“发物”？刘用建议，以下三类人群需要特别注意：

皮肤患者和过敏体质人群。无论是过敏性皮炎、荨麻疹、湿疹患者，还是痤疮、银屑病等患者，其皮肤本身就处于敏感或炎症状态，“发物”的诱发特性容易刺激皮肤，诱发或加重症状。这类人群冬季饮食应尽量清淡，多吃蔬菜、水果和清淡的蛋白质，若想吃“发物”，可先少量尝试，观察身体反应，再决定是否食用。

肿瘤患者。中医认为，肿瘤的形成与体内“痰毒”等病理因素相关，而“发物”的诱发作用可能会诱发这些病理因素活跃，因此要谨慎食用。比如笋、韭菜、辣椒等具有强烈发散特性的食物，建议少量摄入或避免；海鲜、羊肉等食物，应在医生指导下食用，避免盲目进补。

体质偏热、容易上火的人群。这类人群本身阳气较盛，容易出现口干舌燥、咽喉肿痛、大便干结等症状，而辛辣食物、笋等“发物”会进一步助长体内的热气，加重“上火”症状。

需要注意的是，很多人误以为“术后或创伤后不能吃发物”，其实这是一个误区。对于刚做完重大手术、有重大创伤的人群来说，身体需要大量的蛋白质、能量和营养来修复组织，此时牛羊肉、鸡蛋、牛奶等食物不仅不是“发物”，反而是助力恢复的“营养佳品”。

中医讲究“虚则补之”，这类人群身体处于“虚”的状态，需要温热、滋补的食物来补气血、强体质，而“发物”的发散特性在此时并不会诱发旧疾，反而能帮助身体吸收营养，加速愈合。当然，食用时也需注意适量，避免过量食用导致消化不良，建议在医生或营养师的指导下合理搭配饮食。

孩子爱咬指甲 这些心理诱因家长要知道

长沙晚报1月17日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 姚璐璐) 5岁男童乐乐(化名)因长期啃咬指甲，双手食指引发严重感染并发展为“脓性指头炎”。经湖南省儿童医院骨科团队紧急手术治疗后，近日，乐乐的双手食指感染已得到有效控制，正处于康复阶段。

据了解，乐乐啃咬指甲的习惯已持续两年多，家长曾多次尝试干预，包括为其补充钙剂、维生素，还在指甲上涂抹“苦甲水”，均未能有效纠正这一坏习惯。1月初，乐乐右手食指出现了红肿症状，虽然使用了外用药膏，并让孩子口服消炎药，但病情不仅没有好转，反而持续加重。

1月9日，家长带乐乐前往就近医院就诊，接受静脉抗感染及外用药物治疗后，手指红肿、疼痛的症状仍未缓解。11日，因感染进一步加剧，乐乐被送往湖南省儿童医院急诊科，经检查后以“双手食指脓性指头炎”收治入院。医院骨科团队第一时间为其实施手术，术后乐乐手指感染得到有效控制，目前恢复情况良好。

湖南省儿童医

院骨科副主任医师叶卫华介绍，儿童咬指甲的行为在医学上称为“咬甲癖”，是儿童时期常见的与紧张情绪相关的习惯性行为。这一看似不起眼的小习惯，却暗藏诸多健康风险。例如，频繁啃咬指甲会损伤甲板，缩短指甲生长周期，破坏指甲周围皮肤的屏障功能，极易让金黄色葡萄球菌、链球菌等细菌入侵，进而引发甲沟炎、化脓性指头炎等感染性疾病。若感染未能及时干预，还可能向深层组织蔓延，诱发指骨骨髓炎，造成永久性肢体损伤。

叶卫华提醒，儿童咬指甲多与心理焦虑、情绪压力或无聊状态等相关，单纯依靠补充营养素、涂抹苦味剂等方式，往往难以从根源上解决问题。家长应排查孩子行为背后的心理因素，并通过增加陪伴时间、开展亲子游戏、引导参与手工活动等方式转移孩子注意力，帮助孩子逐步减少咬指甲行为。如果发现孩子手指出现红肿、疼痛、化脓等感染迹象，切勿自行用药，以免延误病情，需及时前往正规医院就诊，避免小问题拖成大麻烦。