国际奥赛获金牌、艺体赛场夺冠军、国际发明展得金奖、省级教学竞赛一等奖……

火热暑假,长沙师生的金牌不只奥赛

去年7月,"双减"落地,这场有效减轻义 务教育阶段学生过重作业负担和校外培训 负担的教育实践,在全国范围内铺开。

这一年,长沙市在全国率先研发作业管 理系统和课后服务管理系统,全市所有义务 教育学校建立作业公示制度,所有学校作业时 量控制在政策规定时间之内。而一份来自长沙 市教育局的最新数据表明,自今年暑期攻坚行 动以来,各区县(市)共出动执法人员2610余 人次,排查机构1133家,查处无证机构53个, 违规培训机构61个。

"双减"后的第一个暑假,变化有哪些? 不如看看长沙的学生和老师们正在忙什么!

■ "聚焦'双减'后的首个暑假"系列报道-



暑假,不少长沙孩子收获发明金奖。

"妈妈带着我到街头去给共享电动自行车的手把 做菌落总数的检测,我们发现那些自行车手把上的菌 落总数大部分超标,10辆里面只有1辆合格,而且还是 勉强合格。"芙蓉区大同小学朱一冉同学担忧疫情下的 病菌传播,动脑筋发明了"共享电动自行车手把智能化 检测与消毒装置"。近日,朱一冉收到了第121届巴黎国 际发明展金奖获奖证书。在此次巴黎国际发明展上,长 沙市青少年科技创新作品取得了2金3银2铜的好成绩。

2022第五届中国(上海)国际发明创新展览会结 果前几天新鲜出炉,长沙市周南梅溪湖中学张云逸同 学的《基于远程传输的新冠病人专用枕头》和《无人机 智能规划的灾后淤泥分布图测绘装置》两个作品都获 得金牌,其中前一个作品已经申请国家发明专利。

课堂高效,老师们在省赛中得大奖

"双减"背景下的课堂教学,提高课堂实效、减轻学 生负担,对老师的教学能力要求更高。暑假进行中,很 多老师也没有休息,正在进行竞赛挑战。

在2022年"楚怡杯"湖南省职业院校教师职业能 力竞赛教学能力比赛中,长沙汽车工业学校刘焱老师带 领的团队凭借《体育与健康里的啦啦操》教研课题获得 省赛一等奖第一名。刘焱说,他们打造了线上线下混合 教学模式,通过跨学科融合增强学生对课程的认同感, 并利用软件给学生进行评价或者打分,做到因材施教。

本次职业技能大赛按专业分为多个赛道, 思政赛 道的第一个环节是实施报告。拿到省赛一等奖第一名 的团队成员、长沙汽车工业学校思政老师吴思思说,比 赛的意义不在于结果的输赢,而在于从中收获体验与

"长沙教育这样的美好 风景,以后会越来越多"

↑第54届国际化学奥赛上,长郡

长沙晚报全媒体记者 郭雨滴 摄

←湖南省地质中学男篮队赢得

CHBL中国高中篮球男子联赛南区赛

中学学生贺文获得金牌。

长沙市教科院院长聂庭芳表示, 今年暑假长沙孩子在各大赛场频频 获奖,是长沙区域教育高质量发展的 必然结果,是学生全面而有个性的高 质量发展的缩影。长沙教育这样的美 好风景,以后还会越来越多。

聂庭芳介绍,近几年来,特别是 "双减"政策实施以来,长沙以区域高 质量教育体系建设为核心,积极构建 优质均衡的基本公共服务体系、五育 并举的全面育人体系、完善的基础教 育评价体系和家校社协同育人体系, 实现区域教育优质均衡发展、学校优 质特色发展、学生高质量发展。

今年4月,随着义务教育新课标 的颁布,"教育部要求9月起中小学 生要学煮饭"的话题迅速冲上微博 热搜,不少家长感慨"多年前的劳动 课,如今又回来啦"。对此,聂庭芳表 示,如今,教育也正在朝着应有的样 子开始慢慢变化。从作业到课程,从 家庭到学校, 如今要将劳动贯穿教 育的整个过程。因为当今孩子之间 的竞争,不再仅仅是成绩的竞争,更 是综合素质和实践能力的比拼

同伴落水应寻求大人帮助

"防溺水大篷车"走进黄金园街道

卫生学院防溺水宣讲小分队 等志愿者团队,与望城区科 协"防溺水科普大篷车"一起 走进黄金园街道黄金园村, 为60多个亲子家庭带来干货 全急救技能课程。

黄金园村村民委员会执行。

王楚欣叮嘱小朋友们,不可 以在没有家长陪同的情况下 擅自去水边玩耍,遇到紧急 情况要保持冷静,要时刻将 自己的生命安全放在首位。 近年来,因贸然下水施救导 致中小学生群体性溺亡事件 施救方法密切相关。

平面上,如果是施救溺水者 一定要先清理口腔内的异 物,保持气道通畅。"中南大 学湘雅医院的专家志愿者针 对溺水和心脏骤停两种意外 情况分别讲解了心肺复苏术 的操作步骤。

"在急救知识技能培训

长沙晚报7月27日讯(全中,我在老师的指导下亲自 媒体记者 石祯专 实习生 张 实践了心肺复苏的操作步 **芊晔**)26日,"用爱守护生 骤,我会将今天学到的技能 命——2022年长沙市'防溺 牢记于心,在紧急情况发生 水大篷车'走进乡村安全教 时伸出援手。"黄金中学初三 育活动"迎来第四站,中南大 学生杨金娟月说。在整个活 学湘雅医院医护专家团队、 动过程中, 其爸爸杨金灿-长沙县蓝天救援服务中心救 直陪在两个孩子的身边,他 援队员、中南大学湘雅公共 希望孩子们能通过防溺水培 训提高安全意识,掌握安全

在黄金园村村部附近的

一处河坝,长沙县蓝天救援 服务中心救援队的队员们顶 满满的防溺水科普知识和安 着烈日为大家讲授防溺水实 践课程。"溺水时人会在水中 本次活动由长沙市教育 挣扎起伏,小朋友们一旦发 局、长沙市关工委、长沙市妇 现有人溺水,切不可贸然下 联、长沙市科协、长沙晚报社 水施救,一定要第一时间告 主办,黄金园街道办事处承 诉周边的大人,在无人的情 办,望城区科协协办,长沙市 况下可就地找空矿泉水瓶 润物志愿者助学服务中心、长 木板等漂浮物抛向溺水者进 沙晚报家长学院、黄金元街道 行救援。"队长陈槐一边讲 解,还一边手持竹竿,与水中 如果有同伴意外失足溺 的队员互动演示如何正确的 水该怎么办?"我们要立刻大 使用工具施救。"小朋友的年 声呼喊周围的大人来施救, 纪小,力量不足且应变力较 但千万不可以自己跳下水救 弱,不具备施救的能力,所以 人。"中南大学湘雅公共卫生 在发现溺水事件时我们首先 学院防溺水宣讲小分队队员 强调未成年人一定要寻求大 人的帮助。"陈槐表示。

2022年长沙市"防溺水 大篷车"走进乡村安全教育 活动自7月10日启动以来, 每 一场都吸引当地群众热情参 与,引起社会各界广泛关注 国内众多主流媒体对活动进 频发,这与没有掌握科学的 行了宣传报道,全网累计关 注度超过800万人次,长沙晚 "在做心肺复苏之前首 报推出的线上防溺水H5知识 先要将被救者转移到坚固的 竟答活动、防溺水图事绘在 全市中小学生中推广,累计 参与人数超过82万人次。



责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/李乐

看相关视频

■ 暑期"防溺水大篷车"安全教育系列报道四

● 长沙晚报全媒体记者 岳霞 实习生 朱晓红

暑假进行时,赛场正热闹。近段长沙伢子进账奥赛数学、奥赛物理和奥赛化学 金牌的消息成为新闻热点,给这个火辣辣的夏天更添了几分灼热气氛。不过,在各 项赛事上拿金牌的还远不止这些学子。记者近日从长沙市教育局和各学校获悉,暑 假期间,长沙学子在体育、音乐、科技创新等方面都拿到了多枚金牌。而老师们也没 闲着,"减负提质"课堂高效,赛教学能力,他们一样的冠军拿到手软。

国际奥赛,长沙伢子拿了多块金牌

19日上午,一列从天津开来的高铁列车缓缓停靠 在长沙火车南站,刚获得第54届国际化学奥林匹克竞 赛金牌的长郡中学学生贺文走下了车,给了迎候在这 里的父母一个大大的拥抱。

这是今年"暑假五大赛"中长沙伢子拿到的第三块 金牌。在之前,长沙市雅礼中学学生任雨奇和刘家瑜已 经分别在2022年第52届国际物理奥林匹克竞赛和第 63届国际数学奥林匹克竞赛中,代表中国队参赛并拿 到金牌

一时间,长沙高中伢子的"灵泛"备受关注。 长沙初中生在国际赛事上也如小荷,崭露头角。

长沙市一中岳麓中学2009班龚咏乔在7月初举行 的2022年国际初中生信息学竞赛中拿到金牌。"竞赛 对大部分人来说是枯燥的,但是对于有灵性、思维比较 强的孩子来说,是一件比较有意思的事情。"龚咏乔的 教练张浪特别为他点赞道,"龚咏乔是一个很上进,自 主学习能力很强的孩子,很热爱信息学。

张浪说, 信息学培训是一种激发学生潜能和兴趣 的培训, 老师从不给学生固定的任务要求学生必须完 成,而是学生凭兴趣自觉利用课余时间学习,而且乐在

4

・ | 和 ♥ 名医在総

本版绘图/何朝霞

艺体赛场,长沙学子勇夺冠军

长沙伢子不只是会读书,他们在艺体方面同样表 现卓越,在各项赛事里刮起了金牌旋风。

在刚刚结束的2021-2022中国初中生篮球联赛 湖南赛区的比赛中,长沙市明德华兴中学男子篮球队 经过六场激烈比赛,全胜获得湖南赛区冠军;7月5日, CHBL中国高中篮球男子联赛南区赛,湖南省地质中 学男篮以83:78击败东莞四中,勇夺得南区赛总冠军, 获得全国八强决赛门票;麓山滨江实验学校健美操和 啦啦操队在2022年湖南省啦啦操锦标赛中,一举拿下 健美操、啦啦操等项目的8个冠军……

冠军的征途,从来都是披荆斩棘。

刚拿到好成绩,却不能松懈,湖南省地质中学篮球 馆里,队员挥汗如雨天天集训。"8月10日我们就要迎 接CHBL决赛,8月底还要打省运会。这是我们队高三 孩子代表我们学校的最后一场球了,必须不留遗憾,争 取圆梦。"教练彭志强表示。

玩转科技,长沙娃拿到发明金奖

玩转科技,聪明的小点子申请国家发明专利。这个

健康



西瓜皮含糖少,有丰富的





冰西瓜储存过程易被细菌污染

夏日吃"瓜"图鉴

西瓜味甘、性寒有解暑清热、生津止渴、利尿等功效,但不可贪吃

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 左姿

炎炎夏日,酷暑难耐。有人说,没有西瓜的夏天是没有灵魂的。然而,对于西瓜的了解你知 道多少?吃西瓜会发胖吗?糖尿病人能吃吗?存放冰箱的隔夜西瓜还能吃吗?近日,记者激请 湖南省中医院(湖南中医药大学第二附属医院)药剂科主任药师王青来解答,为"吃瓜群众"送

药用价值 是一味常用的中药

西瓜汁甜肉脆、清爽可 同时,西瓜也是一味常用的 酸、谷氨酸、瓜氨酸、精氨的品种。 酸、胡萝卜素、番茄红素

口,富含果糖、葡葡糖、苹果 中药,为我国历代本草收载 有解暑清热、生津止渴、利尿等

等,具有较高的营养价值。 甘淡,寒,无毒。

因此,西瓜味甘、性寒,具 功效。夏季中暑出现口渴、烦 李时珍《本草纲目》记载: 躁、尿少等症状,可以通过食用 西瓜来进行辅助治疗。

西瓜皮 含糖少,有丰富的纤维素,有利尿作用

着丰富的纤维素,其利尿作用 两伤证。现代临床扩大了其使

"王氏清暑益气汤"的前世 吸、循环、神经系统等多方面 制霜而成的。

西瓜皮,别名西瓜翠衣、西 今生:清代著名温病学家王孟 的疾病,如夏季热、夏季哮喘、 瓜青,是西瓜的外层果皮,其味 英以西瓜翠衣和西洋参为君, 中暑合并多器官功能障碍、小 甘、凉,入脾、胃二经,能清暑解 荷梗、黄连、知母、淡竹叶、石 儿厌食症、慢性肾脏病、干燥 热、止渴、利小便,主治暑热烦 斛、麦冬、粳米等为配,创立了 综合征等,临床症状只要符合 渴、小便短少、水肿、口舌生疮 王氏清暑益气汤,以此清热解 阳热炽盛、气阴两亏的病机, 等。而且,西瓜翠衣含糖少,有 暑,益气养阴,用于暑热气津 皆可酌情加减使用。

此外, 众所周知的"西瓜 用范围,还用于治疗消化、呼 霜",其实就是由西瓜皮和皮硝

西瓜皮绿豆汤 有消暑作用

在高温时节,可将西 作用。 瓜翠衣炒着吃、凉拌吃, 汤喝,均可起到消暑的 熬煮1个小时,将洗净的西瓜 可饮用。

翠衣切成小块放入锅中,再 绿豆洗净后加入适量水, 煮10分钟左右,加少许冰糖, 还可以煮成西瓜皮绿豆 大火煮沸转小火保持沸腾,煮至糖化后,倒出,放凉后即

禁忌 西瓜虽好吃,但不能贪多

1.脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄

者应该少食。 2. 风寒感冒等寒证患者不宜

3.西瓜含糖较多,糖尿病患者过

多食用,易导致血糖升高。 4.西瓜水分较多,心衰或肾功能 不全者过量食用,易致使水分在体内 超量储存,血容量增多,不但使水肿加 重,还易诱发急性心力衰竭。

热点 减肥能不能吃西瓜

西瓜的热量其实并不算高,但 是它的含水量特别高。100克不带瓜 皮的西瓜肉,吃下去总体是水,热量 为30千卡左右,与草莓属于同一水 平;苹果、橙子、猕猴桃的含糖量和 热量,都要比西瓜高得多;香蕉的含 糖量最高。

减肥能不能吃西瓜? 有人估算过, 一个4~5公斤的大西瓜,一次吃掉1/4 个,这么一肚子水,按道理挺饱了,其 实也就150~200千卡热量,差不多一 小碗白米饭,对于减肥的人来说,不算 吃得太多。

但如果,"大胃王"吃饱了饭后再 吃西瓜,或者大晚上用吃西瓜来填饱 肚子或解暑,况且西瓜吃起来没完没 了、停不下来,这样当然容易吃胖。

疑点 隔夜的冰西瓜有危害吗?

西瓜本身就性寒,吃隔夜的冰西

瓜对身体有危害吗? 实际上,每年夏天因食用各种生 冷瓜果诱发微生物感染、胃肠道疾病 的健康事件屡见不鲜。

吃冰西瓜的危害主要分为两

第一,吃冰西瓜经过口腔时会 对牙齿造成很大的刺激,易损伤到 牙神经,影响口腔健康。冰西瓜进 入到胃肠道中,也会对胃肠黏膜产 生较强刺激,如果吃瓜者本身患有 胃炎或肠道易激症,可能会出现胃 肠道痉挛或疼痛、腹泻、呕吐等刺 激性症状。

第二,冰西瓜储存过程中,容 易同时被其他细菌污染, 西瓜长 时间储存在冰箱,细菌会通过西 瓜进入人体。大量食用冰西瓜,特 别是吃刚从冰箱里拿出来的西 瓜,一则短时间内刺激消化道血 管收缩,抑制消化液分泌,加快胃 蠕动或导致痉挛,引起消化不良、 腹痛、腹泻等症状;二则冰西瓜若 被细菌污染,会导致急性胃肠道 感染性疾病,出现腹痛、腹泻、恶 心、呕吐、发热等症状。

■ "三伏健康攻略"系列报道之六