

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

编者按

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”系列报道一



↑第54届国际化学奥赛上，长郡中学学生贺文获得金牌。

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总冠军。

学校供图

●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，给了迎接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

其中。

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

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“共享电动自行车把手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。

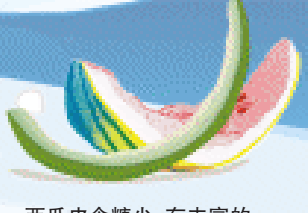
在2022年“楚怡杯”湖南省职业院校教师职业能力竞赛教学能力比赛中，长沙汽车工业学校刘焱老师带领的团队凭借《体育与健康里的啦啦操》教研课题获得省赛一等奖第一名。刘焱说，他们打造了线上线下混合教学模式，通过跨学科融合增强学生对课程的认同感，并利用软件给学生进行评价或者打分，做到因材施教。

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经验。

健康



西瓜是一味常用的中药



西瓜皮含糖少，有丰富的纤维素，有利尿作用



西瓜皮绿豆汤有消暑作用



冰西瓜储存过程易被细菌污染 冰西瓜影响口腔健康

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，记者邀请湖南省中医院(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”送上一份保健攻略。

药用价值 是一味常用的中药

西瓜汁甜肉脆、清爽可口，富含果糖、葡萄糖、苹果酸、谷氨酸、瓜氨酸、精氨酸、胡萝卜素、番茄红素等，具有较高的营养价值。

同时，西瓜也是一味常用的中药，为我国历代本草收载的品种。

李时珍《本草纲目》记载：甘淡，寒，无毒。

因此，西瓜味甘、性寒，具有解暑清热、生津止渴、利尿等功效。夏季中暑出现口渴、烦躁、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

西瓜皮，别名西瓜翠衣、西瓜青，是西瓜的外层果皮，其味甘、凉，入脾、胃二经，能清暑解热、止渴、利小便，主治暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮等。而且，西瓜翠衣含糖少，有着丰富的纤维素，其利尿作用优于瓜瓤。

“王氏清暑益气汤”的前世

今生：清代著名温病学家王孟英以西瓜翠衣和西洋参为君，荷梗、黄连、知母、淡竹叶、石斛、麦冬、粳米等为配，创立了王氏清暑益气汤，以此清暑解暑，益气养阴，用于暑热气津两伤证。现代临床扩大了其使用范围，还用于治疗消化、呼吸、循环、神经系统等多方面

西瓜皮绿豆汤 有消暑作用

在高温时节，可将西瓜翠衣炒着吃、凉拌吃，还可以煮成西瓜皮绿豆汤喝，均可起到消暑的

作用。绿豆洗净后加入适量水，大火煮沸转小火保持沸腾，熬煮1个小时，将洗净的西瓜

翠衣切成小块放入锅中，再煮10分钟左右，加少许冰糖，煮至糖化后，倒出，放凉后即可饮用。

同伴落水应寻求大人帮助 “防溺水大篷车”走进黄金园街道

长沙晚报7月27日讯(全媒体记者 石祯专 实习生 张芊晔)26日，“用爱守护生命——2022年长沙市‘防溺水大篷车’走进乡村安全教育活动”迎来第四站，中南大学湘雅医院医护专家团队、长沙县蓝天救援服务中心救援队员、中南大学湘雅公共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满满的防溺水科普知识和安全急救技能课程。

本次活动由长沙市教育局、长沙市关工委、长沙市妇联、长沙市科协、长沙晚报社主办，黄金园街道办事处承办，望城区科协协办，长沙市润物志愿者助学服务中心、长沙晚报家长学院、黄金元街道黄金园村村民委员会执行。

如果有同伴意外失足溺水该怎么办？“我们要立刻大声呼喊周围的大人来施救，但千万不可以自己跳下水救人。”中南大学湘雅公共卫生学院防溺水宣讲小分队队员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水事件频发，这与没有掌握科学的施救方法密切相关。

“在做心肺复苏之前首先要将被救者转移到坚固的平面上，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

■暑期“防溺水大篷车”安全教育系列报道四

中，我在老师的指导下亲自实践了心肺复苏的操作步骤，我会将今天学到的技能牢记于心，在紧急情况发生时伸出援手。”黄金中学初三学生杨金娟月说。在整个活动过程中，其爸爸杨金灿一直陪在两个孩子的身边，他希望孩子们能通过防溺水培训提高安全意识，掌握安全科普知识。

在黄金园村部附近的一处河滩，长沙县蓝天救援服务中心救援队的队员们顶着烈日为大家讲授防溺水实践课程。“溺水时人会在水中挣扎起伏，小朋友们一旦发现有人溺水，切不可贸然下水施救，一定要第一时间告诉周边的大人，在无人的情况下可就地找空矿泉水瓶、木板等漂浮物抛向溺水者进行救援。”队长陈槐一边讲解，还一边手持竹竿，与水中的队员互动演示如何正确的使用工具施救。“小朋友的年纪小，力量不足且应变力较弱，不具备施救的能力，所以在发现溺水事件时我们首先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行了宣传报道，全网累计关注度超过800万人次，长沙晚报推出的线上防溺水H5知识竞答活动、防溺水图画绘在全市中小學生中推广，累计参与人数超过82万人次。



扫描二维码 看相关视频

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/李乐

三湘名医在线



本版绘图 何朝霞