

奋进中的光明

——东昌府区光明小学十年发展历程纪实

记者 国晓宁 通讯员 郝莲洁

书香浸润,快乐成长

学校致力于提高学生阅读素养,坚持“重引导,强激励,促提升”的工作思路,即以专题课程落实引导,以丰富活动加强激励,以提供出口促进提升,积极进行课外阅读指导课的探索,总结出读前推荐、读中交流、读后延伸三种课型的教学程序、经典案例,并开始探索全科阅读之路,将阅读从单纯的语文素养范畴转向全学科的学习体系。

学校大力开展各种相关阅读活动,教师阅读沙龙、读书节、读书之星评比、书香一条街、“每月四个一”、课外阅读星级争霸赛、书香家庭评比等。其中,“校长讲故事”已经成为光明小学推广课外阅读的一个品牌。学校每个教室内外都设有图书架,室外还有读书长凳,将每个楼道都建成“阅读长廊”,营造了浓浓书香氛围。

现在,在实现校际阅读的基础上,形成和落实联片阅读以及区域阅读,使更多人的读书生活更加丰富多彩。学校带动家庭,家庭带动社区,社区带动全城,从而助力全民阅读。

本项特色工作的开展,有效提高了师生的综合素养。校长孙殿镜被评为全国摆渡船阅读论坛特约专家、山东省第五届全民阅读推广人、山东省作家协会会员

聊城市东昌府区光明小学创建于2011年,是东昌府区规模最大的公立小学,现有学生3000余人,教师172人。学校以“争做最好自己,成就光明人生”为核心理念,以“为师生一生的幸福奠基”为办学宗旨,努力推进“全面育人”“全程育人”“全员育人”的“三全”育人模式,重视教师的专业培训和集体教研,狠抓学生的德育、法治教育和习惯养成教育,推广四重五环教学法,落实教师“两个四”和学生“七个三”的常规要求,有力促进了全校师生共提高、同发展。

十年间,在上级的指导关怀下,在全体光明人的共同努力下,光明小学一步步走向辉煌。

等,发表专业论文30余篇,出版著作4套。多家媒体多次刊登学校师生作品。2019年6月,光明小学被评为全国摆渡船港湾学校。2021年8月,介绍光明小学课外阅读推广经验的专题文章被评为全省优秀论文。2022年3月,在全省中小学校长高级研修班上,校长孙殿镜就本项工作作典型发言。2022年7月,光明小学被教育部评为全国图书馆建设及学生阅读素养提升项目应用校。



双棋文化,丰富生活

围棋作为东方特有的棋类运动项目,其间蕴含着深厚的文化内涵。在特色学校创建工程中,光明小学的“小学生原创意识培养”理念为越来越多的同仁所认同,作为学校特色领跑项目,围棋也日益显现出独特的魅力。2018年12月学校被授予“山东省围棋特色学校”。经过四年

来的探索、发展,光明小学的围棋特色教育逐步走上了常规化、制度化的可持续发展、良性循环、螺旋上升的道路。在学校历次大赛的磨练下,涌现出了众多的围棋小能手,为全校学生树立了学习榜样,激励了更多优秀苗子的脱颖而出。2022年8月,光明小学被授予“全国围棋特色学校”。通过围棋教育,师生、家长都能感受到中华文化的深厚悠远,弘扬中华民族精神,继而积

淀起特有的文化特质。

同时,光明小学还是全国国际象棋特色学校,通过国际象棋的普及和活动的开展,学生优化了思维体系,开阔了国际视野,演习了国际礼仪。双棋文化的熏陶,不仅仅丰富了校园生活,而且锻炼提升了学生的思维水平和思想内涵。

足球梦想,绿茵起航

近年来,在校长孙殿镜的带领下,光明小学立足“五育并举”,积极发展校园足球,为同学们创造了良好的足球环境。学校把足球纳入体育课程教学体系,每个班级每周一节专项足球普及课,老师根据学生的年龄特点,让他们了解足球知识,参与足球运动,掌握足球技能,提高他们参与兴趣,真正做到了让每一名学生都有学习足球的机会。学校坚持普及与提高相结合,组建了光明小学男女足球队,聘请专业的足球教练进行指导。

在学校的坚持和努力下,2017年光明小学被评为全国青少年校园足球特色学校;2019年8月,光明小学荣获2019年歌德杯中国世界青少年足球赛优秀组织奖,并成为该项比赛的合作学校;2020年,因在各类足球比赛中表现优异,学生籍浩天与上海海港足球俱乐部正式签约。当前,光明小学校园足球运动正迈着坚定有力的步伐,承载着无数孩子的梦想奋勇前行。

东昌府区中医院中药疗法巧治带状疱疹

“王大夫,我得了带状疱疹,疼得无法睡觉,快给我看看吧。”9月23日,73岁的患者王春兰(化名)捂着胸口,一脸痛苦,来到东昌府区中医院中医理疗针灸门诊,向正在接诊的针灸科主任王成哲求助。

原来,王春兰半月前突发右侧胸前及后背部带状疱疹,口服抗病毒药和外敷药膏后,病情没有得到缓解,持续性的锐痛让她痛苦难忍。

接诊后,王成哲根据患者的症状、舌苔、脉象等进行综合辨证论治,开具出中药,嘱咐王春兰回家熬制口服,并将其研制的一副外用中药涂抹在王春兰患处。

“大夫,这是给俺涂的啥?”

王春兰疑惑地问道。“这是纯中药,回去保持好心情,三天之后来换药。”王成哲笑着说道。

三天后,王春兰复诊,自述疼痛感明显缓解。经过仔细检查,王成哲发现,王春兰的局部水泡面积缩小,水泡大部分已经干涸。此后,经过连续治疗,再次复诊,王春兰的带状疱疹基本治愈,愈后也没有神经疼痛等后遗症发生。

王成哲介绍,带状疱疹是一种“长相”恐怖又伴有剧痛的皮肤疾病,是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,主要表现为群集性水泡(疱壁紧张发亮),单侧分布(一般不超过体表正中中线),呈不规则带状排列,急性

性疼痛可发生在皮疹出现之前数天或数周,或同时出现,只有极少数人疼痛但无皮疹出现。

患者发疹前,常有乏力、低热、食欲不振等表现,患处皮肤自觉灼热感或神经痛,神经痛程度不同,老年人、体弱患者疼痛程度会更剧烈。

对于带状疱疹,王成哲有自己独特且成熟的治疗方法。王成哲说,由于带状疱疹的症状与机体免疫力有很大关系,因此,在治疗过程中,患者应补充高蛋白、高纤维食物。他建议平时加强预防,注意劳逸结合,保证充足睡眠,增强体质,预防感染和外伤,提高机体抗病能力。

(段新歌)

手术可以减肥吗?

东昌府区中医院给你答案

近期,聊城市东昌府区中医院外科团队完成了该院第一例减重手术,即腹腔镜下袖状胃切除术,取得了满意疗效。

患者为青年男性,体重增加10余年,患者初起未注意饮食运动,进食不规律。平时吃饭喜甜食,体重增加明显,患者近期感觉活动后出现胸闷气短,影响日常生活和正常交往,为求治疗,遂来医院就诊,拟行减重手术减轻体重。综合评估患者各项指标后,未发现手术禁忌症,于2022年8月7日下午进行腹腔镜下袖状胃切除术,手术顺利,术后病

人恢复良好,手术后12天体重由原来的125kg减为115kg,患者感觉很满意。术后1个月患者体重减至85kg,手术取得满意疗效。

肥胖是当今全球关注的最严重的社会健康问题之一。肥胖患者大多数合并有其他相关代谢病,比如2型糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症、睡眠呼吸暂停综合征等。传统的饮食、运动和内科疗法虽然短期疗效较好,但长期效果往往令人失望。

减重手术始于上世纪50年代,众多研究已表明:减重手术不仅能明显减重,还能缓解甚至

治愈糖尿病等相关代谢病。近年来越来越多的肥胖患者(不仅仅局限于肥胖的糖尿病患者)都接受了减重手术,并取得了良好的减重效果。手术不仅有效减轻了患者的体重,也有效改善了大部分患者并存的血糖代谢紊乱症状。

该例患者手术的成功,标志着医院在治疗肥胖方面达到了一个新的水平,取得了新突破,为该类患者的治疗提供了新的方法,积累了新经验,开创微创手术治疗肥胖新时代。

(段新歌)

小豆子大作用 中医耳穴压豆受好评

近日,长期在东昌府区中医院康复科住院的患者李大爷,咳嗽、咳痰10余年,夜间咳嗽、咳痰加重。CT检查示“支气管炎”口服中药、西药、止咳糖浆后一直未见好转。最近,医院采用了中医适宜技术耳穴放血及耳穴压豆一周两次治疗,治疗两次后患者李大爷说咳嗽明显减轻、咳痰变少,尤其夜间咳嗽、咳痰明显减轻。“你们给我治好了咳嗽,让我夜间可以安稳地睡个好觉了,真不知道在耳朵上压豆就能治病,得好好谢谢你们,治好了我的老毛病。”李大爷高兴地说。

康复科自建科以来,积极拓展中医适宜技术,开展的耳穴压豆治疗失眠、高血压、反复呼吸道感染、月经不调、腹痛、腹胀、头痛、腰痛、颈椎病等效果显著,并对每一位耳穴贴压治疗的患者,进行详细地辨证,对其治疗取穴、治疗时间、治疗效果做好记录。经过疗效追踪,患者普遍反应效果良好。

《黄帝内经》和历代著名医学专著中,详细记叙了耳与经络、耳与脏腑的关系以

及借耳诊治疾病的理论和具体方法等。中医认为,人的五脏六腑均可以在耳朵上找到相应的位置,耳廓形如“胚胎倒影”,当人体有病时,往往会在耳廓上的相关穴位区出现反应,刺激这些相应的反应点及穴位,可以起到防病治病的作用,这些反应点及穴位就是耳穴。耳穴疗法是在人耳廓上特定的区域或位置(即穴位)通过针刺、贴压、耳灸等方法刺激来治疗或预防疾病的一种特色疗法,是中国传统医学的一个重要组成部分。耳与脑神经调节中枢作用也有着密切的关系,耳廓上分布着众多的脑神经和脊神经分支,而其中脑神经中最长的迷走神经在体表的唯一分布区就在耳甲中,所以耳廓不仅仅是人体的听力器官,它通过人体经络和神经的共同调节作用,建立起疾病与耳穴穴位的关联,耳穴疗法调节神经平衡,改善精神状态、镇静、止痛、脱敏止痒、促进愈合、消炎、抗过敏、调节内分泌、促进消化、改善睡眠等功能被广泛应用于临床。