

以爱为名 琢玉生辉

——记玉屏实验小学教师陈逾



▲陈逾和学生们在一起
▲陈逾在课堂上讲课

身边榜样

师者，所以传道受业解惑也。老师是学生人生的启明灯，时刻为学生指引着前进的方向。在玉屏实验小学教师陈逾看来，每一个学生都是一块璞玉，得精心雕刻，才能成为“美玉”。

孩子调皮好动。这些孩子如果被打入另册，就会自暴自弃。”陈逾说，对待这些孩子，就要以一颗平常心来看待他们存在的问题与不足，努力发现并放大他们的优点，给予更多关爱。

趁着家访，陈逾想找到问题所在。谈话间，陈逾了解到，小硕经常在家闹脾气，跟在学校判若两人。做作业时，一遇到不会的题就立马问奶奶，导致依赖性越来越强。长此以往，养成了不爱动脑解决问题的习惯。

用家长等社会资源，常态化邀请不同职业人士走进课堂，开发独具特色的“班本课程”……

「春捂」就是多穿点？做好这五点，才能少生病

俗话说，“春捂秋冻”。“春捂”应该怎么“捂”？饮食上要注意什么？

为什么要“春捂”？

从中医学的角度讲，“春生、夏长、秋收、冬藏”，“春捂”是顺应春天阳气生发的需要，可以更好地保护身体的阳气。

从气温角度讲，初春时节，乍暖还寒，气温变化较大，如果过早脱掉厚衣服，可能会使身体受寒、诱发疾病。

“春捂”的目的是保护身体的阳气，所以除了衣着方面，饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食品，如豆豉、韭菜、葱、香菜等。

生冷之物应少食，早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类，如红茶和绿茶，以免损伤脾胃阳气。

“春捂”应该怎么“捂”？

“捂”的程度应以自身感觉温暖，又不出汗为宜。

如果“捂”时不觉得咽干舌燥，身体也不出汗，即便气温稍高，也不必急着减衣。

如果觉得“捂”后身体出汗，则要早点换装，不然捂出了汗反而容易受风着凉。

“春捂”要捂好这三处！

颈部：颈部有风池穴和风府穴，是容易中风邪的地方。保护好颈部，可以避免风邪侵袭，建议根据温度戴好围巾、帽子。

腹部：主要是捂肚脐，肚脐又叫神阙穴，温暖此处可鼓舞脾胃阳气，特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人，要特别注意肚脐部位的保暖。

膝足部：都说“寒从脚下生”，所以膝足部的保暖也尤为重要，春捂穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，秋裤先别着急脱。

“春捂”要捂到什么时候？

专家建议：遵循“815”原则。当昼夜温差大于8℃以上时，需要“捂”。当气温连续几天保持在15℃以上时，就不需要“捂”了。

哪些人群不适合“春捂”？

“春捂”更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。

对于青壮年，尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人，“春捂”就不一定适合了。

健康专栏

荣昌17名村(居)法律顾问获区级年度优秀

本报讯(融媒体中心记者 王新莲 通讯员 周定源)区司法局近日召开荣昌区2023年度优秀村(居)法律顾问表彰会，为优秀村(居)法律顾问代表颁发奖状。

17名律师、基层法律服务工作者为2023年度优秀村(居)法律顾问。

区司法局相关负责人介绍，接下来，该局将继续监督全体村(居)法律顾问自觉加强政治理论、业务技能学习，不断增强对法律法规的熟悉度、法治精神的认同度、法治实践的参与度，充分发挥专业作用，助力基层发展和乡村振兴。

荣昌两家医院获评市级“平安医院”称号

本报讯(融媒体中心记者 张雪)市卫生健康委、中共重庆市委平安办近日发布“重庆市平安医院”命名通报，荣昌区人民医院、荣昌区中医院入选。

安医院建设与医院高质量发展、改善医疗服务体验等工作有机结合起来，切实提高医疗服务质量，改善患者就医环境，减少医患纠纷和安全隐患。

防范工作，建立健全安全保障制度，落实各项安全管理措施。该院建立警医联动协作机制，不断健全安防网络体系，严格做到“人防、物防、技防”有机结合。

非遗知识进乡村

近日，仁义镇组织志愿者在仁义书院开展以“乐享非遗魅力 龙舞万象启新”为主题的“微光”课堂。



关注一个成长的心灵 播种一个灿烂的明天

