

专家进村义诊，老百姓乐了！

市立医院卒中专家团队走进最偏远渔村义诊

本报威海10月29日讯(记者

陶相银) 10月29日，威海市立医院的专家和博士团队来到荣成成山镇东岗村举行义诊活动，为村民提供血压测量、血糖测量、血脂测量、颈动脉彩超检查，发放脑卒中防治科普书籍，并赠送血压计，方便村民测量和防控危险因素。

东岗村位于荣成的最东端，是我国大陆上太阳最早升起的地方，也是最偏远的小渔村。从东岗村到威海需要1.5小时的车程，去荣成也要一个多小时。“虽然活动8点半开始，很多村民7点多就过来等着了。”东岗村的村党支部书记王荣华说，“俺们村离城远，村民去看病不大方便，专家到村里来给免费看病，大家都很高兴。”

早上7点，来自威海市立医院神经内科三个病区的卒中团队、卒中筛查团队、医务科卒中中心的医护人员就携带各种仪器设备启程了。“这是我们医院举办的‘脑心健康宣传月’联手‘世界卒中日’系列活动之一。”市立医院神经内三科(卒中单元)主任鞠晓华说，“脑卒中的发病率很高，死亡率也很高，但老百姓普遍缺乏预防脑卒中的常识。我们的义诊活动就是要走到百姓身边，一方面是针对现有的脑卒中患者进行诊治，更主要的是给他们普及相关知识，让村民认识脑卒中，提早识别，提早治疗。”

活动现场，慕名前来的村民们把医务人员围了个水泄不

通。67岁的村民李汉中的血压偏高，被告知要注意降血压，“以前觉得自己没啥毛病，也没去看过医生，专家到家门口来给看病，实在是太好了。”78岁的刘爱玲腿脚不便，需要双手扶着轮椅走路，“岁数大了，身体毛病不少，血糖、血压都偏高。去趟城里的医院太远，我走路也不方便，专家到村里来看病，还不要钱，真是件大好事。”

“大姨，你别不当回事，你这血糖的数值已经到上限了。”“大叔，血压高还是得吃药去看病，光靠喝醋是不行的。”解疑答惑声此起彼伏，村民们对医务专家们的讲解非常信服，慌忙不迭地追问如何用药。

鞠晓华介绍，市立医院还将继续开展健康大讲堂、义诊进社区、免费脑卒中筛查以及帮助孤寡老人等多种形式的公益活动，惠及威海百姓，普及脑卒中的防治知识。

关于卒中，您得知道这些

2018年10月29日是第13个世界卒中日，今年的主题为“战胜卒中，再立人生”。

每年全球约有1700万人罹患卒中，约600万人死亡。每5人死亡中就至少有1人死于脑卒中。世界卒中仍为高发病，中国尤其严重。

卒中已成为我国人口死亡的第一大原因，我国现有脑卒中患者800多万人，且以每年



8.7%的速度增长，其中700万幸存者中有500万人患有永久性残疾。

脑卒中，即俗称的“中风”，是一种急性脑血管疾病。当你的大脑部分血液供应中断时，会发生卒中。如果没有血液，脑细胞就会受到损坏或破坏。这种损害可能会产生不同的影响，具体取决于它在大脑中的位置。你的身体、行动能力和语言能力，以及你的思考和感受，都会受到影响，及早认识到卒中的表象并快速获得医疗帮助是改善卒中结果的最佳方法之一。

鞠晓华介绍，脑卒中可防可治。生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切，如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是脑卒中的危险因素。因此，脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容，即“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。

威海市立医院是本地区规模最大、水平最高的三甲医院，也是国家脑卒中筛查与防治基地医院，近年来先后投资数百万元，购置了颈动脉超声、心电图机、快速化验设备等先进仪器，免费为威海市各区县近3万人次的高危人群进行筛查，并建立疾患数据库，对高危人群进行定期随访、干预治疗。

威海市立医院神经内科作为山东省临床重点专科，建有脑卒中单元，设有急诊脑卒中救治绿色通道，已经成功为1000余例患者进行了溶栓治疗。2014年医院被评为“优秀国家脑卒中基地医院”，李振光副院长被评为“脑卒中筛查与防治基地优秀院长”，鞠晓华主任被评为“基地优秀中青年专家”。

速读

发展社团活动，提升学生成素质

为繁荣校园文化，增强社团在学生综合素质培养方面的作用，乳山市府前路学校本着“人人参加一个社团活动，人人都能找到适合自己兴趣和特长发展的位置”的社团行动宗旨，成立了文化类社团30个、美健类社团20个、科技创新类社团4个。每到活动日，校园里管弦交响，丹青飘香，运动场上身影攒动，教室里同学们钻研文学、一片繁忙，让学校社团小组真正成为培养学生兴趣特长、发挥自身潜能的“第二课堂”。

为提高社团活动质量，学校采取了“看-报-评-奖”四项管理措施：一是实地视导。由校长组成专门的视导团，对各社团开展活动情况进行实地视导，针对发现问题提出改进意见；二是阶段通报。学校将社团活动的检查情况进行阶段性通报，包括队员的出勤、活动秩序、活动效果等；三是评价驱动。将社团活动的组织和指导质量列入教师考评，将学生参与情况列入班级考核，通过约束和衡量的手段驱动社团活动的高质量开展；四是表彰激励。每学期开展一次卓越社团、卓越队员评选活动，颁发喜报和奖品，并通过印发表彰决定、校广播宣传等途径，让体艺方面的卓越者获得一种荣耀和尊重。

为提高社团整体技术水平，学校还专门聘请了一些校外专业人员进行阶段性指导培训。不懈的探索和扎实的工作，有力地推动了学校社团工作走

向卓越。近年来，学校在省级、威海市级、乳山市级组织的音体美、科技、诵读等比赛中，多次荣获奖项。2018—2019学年度，机器人社团荣获山东省中小学生机器人大赛一等奖；器乐社团荣获山东省中小学生器乐大赛三等奖；男篮、女篮社团分别荣获威海市中小学生篮球比赛第一名、第三名；合唱社团、戏剧社团获得威海市级比赛一等奖、手工泥塑社团荣获威海市级比赛二等奖等。

(宫平平 诸红蕾)

家校联手，校园防欺凌

近日，乳山口小学召开“校园防欺凌”专题会议。

会议要求班主任教师要多关注班级同学，重视心理健康教育，注意学生的交友情况；重视与家长的沟通与联系，多了解孩子在家情况；预防为主，在预防教育中，引导学生会分辨对错曲直，不能诱导学生片面出手或者为不受欺负而以暴制暴；防患于未然，关爱学生，开展主题班会，教给孩子一些自我保护的方法，让学生平时有心理准备，遇事能从容处理。

最后学校向家长发放一封封信，让家长明白如何教育子女，家校联手，共筑平安。

(安英英)

传承红色经典，发扬优秀家风

日前，府前路学校开展了“传承红色经典，发扬优秀家风”为主题的第十届学生读书系列活动。

初一级部开展讲“我的家风故事”活动，通过讲故事比赛展示优良的家风家训，弘扬敬业爱国、勤俭持家、尊老爱幼、和睦孝顺、团结坚韧等中华民族传统家庭美德。

初二年级部开展“英雄在我心中”主题演讲活动，通过演讲比赛宣传英雄模范人物事迹，引导学生铭记英雄，崇尚英雄，捍卫英雄，学习英雄，关爱英雄，传承和弘扬无私无畏、精忠报国的英雄精神。

初三部开展“小小百家讲坛”活动，通过阅读中国古典文学，讲名著人物故事，引导学生将爱家和爱国统一起来，培养学生有大家才有小家、为大家舍小家的家国情怀。

通过此次活动，不仅丰富了同学们的校园生活，营造了浓厚的校园文化氛围，也为学生的演讲口才、临场发挥能力提供了展现自我价值的平台，对引导学生树立正确的人生观、价值观有着重要的意义。

(宫平平 马穆容)

传承家风家训，弘扬中华美德

乳山市冯家镇中心学校举行了“传承家风家训，弘扬中华美德”的主题演讲比赛，每班推举一名优秀选手参加比赛。

比赛现场，参赛选手按照抽签顺序依次上台演讲。以青少年独特的精神风貌和生活视角讲述了家规、家训、家风给自己带来的影响和教育。选手们结合自己的演讲稿制作了生动的演示文稿，通过绘声绘色的故事和声情并茂的演讲，表达了自己对家风家训的理解，并

号召广大青少年弘扬传统美德、传承良好家风，呈现了青少年用行动践行家庭美德的精神追求。

比赛实行当场亮分计分，并以年级为单位分别设立奖励，获奖同学得到了笔记本奖品。对优秀演讲者，学校将通过家长会或校园小广播进行展示。

本次活动有效推动了“传承家风家训，弘扬中华美德”活动，不仅使中华传统美德深入人心，提高了大家的思想觉悟，也让良好的家风家训成为青少年成长道路上的催化剂，开启积极向上的人生道路。

(姜丽丽)

安全生命一线牵，幸福安全两相连

日前，乳山市冯家镇中心学校组织学生家长举办了一场“安全生命一线牵，幸福安全两相连”的家庭教育讲座。

讲座通过多媒体展示各种安全事故的视频与图片，从而引起了家长们的共鸣。活动从人身安全、财产安全、生活安全、交通安全等角度进行讲解，从生活中的小案例分析，让家长们意识到安全问题的重要性和紧迫性。通过图片的展示也让家长们学习了一些自救知识，在生活中引导孩子学会自救，了解自救的相关知识，锻炼孩子们的自救自护能力，使他们能够正确地进行自救自护。

(姜丽丽)

磨课活动推进课堂改革

为了大力推进课堂改革工

作，近日乳山市乳山寨镇中心学校在全校开展为期五个周的磨课活动。

本次活动倡导“先学后教”的教学思路，采用“三板块七环节”与翻转课堂相结合的讲授模式。首先由教师个人自行设计学案，然后备课组共同研讨、完善学案，最后执讲教师讲课，同学科组教师全体参与听评课，并根据各自的观察点从学案编写与使用、信念技术与学科整合、学生学习习惯等多个维度进行评价量化打分。

通过本次活动的开展将进一步提升教师“三板块七环节”教学模式与翻转课堂相结合课堂教学能力，推动学校创新亮点工作的实施。

(王珊珊)

呵护美丽眼睛，从现在做起

为了提高孩子爱眼的意识，更健康地使用眼睛，乳山市乳山寨镇中心学校开展“呵护美丽眼睛，从现在做起”主题活

动。首先，召开主题班队会，给同学们讲述眼睛保健的重要性，培养学生良好的用眼习惯。其次，向学生介绍提高眼保健操质量的方法，关键在于找准穴位、手法正确。二是控制看电子屏幕(手机、游戏机、电视、电脑等)的时间；三是要让眼睛得到适当的休息。四是适当的光线，不在过强或太暗的光线下看书。同时各班还利用黑板报、开展“爱眼手抄报”等形式引导学生加强对眼睛的爱护。

(王珊珊)