



“在家门口享受到更优质的资源”

德州深化改革让教育既有力度又有温度

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王金刚 通讯员 贾荣耀



“新学校设施齐全,环境优美,孩子在这学习真幸福。”“没想到公办幼儿园就开在家门口。”不少百姓对享受到的教育资源拍手称赞。

近年来,德州市坚持把教育摆在优先发展的战略地位,深入推进教体融合,不断强化各级各类教育协调发展,做大群众体育、做优学校体育,助推教育体育事业高质量发展。

各级各类教育协调发展

经过将近两年的建设,德州十中萱蕙校区于9月1日正式投入使用。“除了常规的操场,全部完善后,特有的室内篮球场和游泳馆也是十中萱蕙校区的一大特色,校区有东、西两座教学楼,今年新报到的学生安排在东教学楼。”德州十中副书记叶建河介绍,学校总用地面积140多亩,为9年一贯制学校,投入使用之后可

接收3000名学生,容纳72个教学班,拥有400米标准跑道、室内50米标准游泳馆和室内篮球场。

与此同时,为效缓解适龄儿童“入学难”的问题,德州市实验小学春晖校区和德开小学双语分校也正式投入使用,新校区在学校管理、教师交流、教育教学、学生活动方面与本部实施多方融合,协助管理,协同发展,让更多的孩子享受到了优质高起点的教育。

而这只是德州市教育均衡发展的一个侧影。

近年来,德州市不断加大教育投入,先后投资150多亿元实施解决大班额项目建设、全面改薄和薄弱环节改造工程,建设校舍522万平方米,新建、改扩建学校1061所;标准化塑胶操场由2015年初的41块增加到1272块;56人以上大班额比例由2015年的35%到全部化解。

如今,无论在城市还是乡镇,矗立着红白相间的学校已成为德州市一道亮丽的风景线。

教师队伍建设全面加强

教师队伍是立教之本、兴教之源。

“名师、名校、名校长”培养、“百千万”教师培训,市县校三级

名师培养……为建设一批高水平教学团队,德州市打出“组合拳”,先后引进北师大、首师大、中国教科院等团队和名师进行合作教研,开展名师送教、听课展示、教师培训等,让更多的孩子享受到优质教育资源。目前,全市共30名齐鲁名师名校长,150余名市级名师,21名特级教师,正在培养的市级名师人选550余名。

针对教师对职业发展最关心的评“职称”和拿“绩效”问题,德州市出台一系列措施,激发教师队伍活力:稳妥推进校长职级制、教师“县管校聘”改革,490名中小学校长按职级发放薪酬,5个县将校长职级制工资延伸到副校长;班主任费提高到600至1000元;连续多年开展最美教师、德州好老师评选,让教师政治上更有地位、社会上有名气。

体教融合 落地生根

教体事业的快速发展,让德州“家门口”的体育运动越来越热,市民不断享受着发展的红利。高标准的全民健身中心、设施先进的游泳中心、集健身娱乐于一体的中心广场等已建成并投入使用。

近日,低于摄氏度的气温丝毫不能阻挡全民健身的热情,



德州市实验小学春晖校区启用。

每天清晨天不亮,在德州的大小公园里,广场上就开始热闹起来,迎来众多健身的群众。

改革和探索的背后,是德州市产业快速升级,体教融合迅速发展最好的证明。

或许数字更有说服力:2020年全国体育场地统计调查显示,德州市共有体育场地1.95万个,体育场地面积1260万平方米,人均体育场地面积2.19平方米,比2017年底的1.63平方米有了很大提升。经常参加锻炼的人数达到218.7万人,较2015年增加近20万人。2019年底,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以

上的人数比例是90.96%。值得一提的是,当年7月,德州启动学校体育设施向社会开放,目前已开放学校达95所。共有国家级足球特色学校111所,足球特色幼儿园20所,2019年全市用于学校体育场地建设和体育活动的经费近1.5亿元。

此前,“入园难、入园贵”,农村学校办学条件较差、体育设施少等“问题清单”成为发展的瓶颈。再回首,德州市教育体育事业已枝繁叶茂,结出累累硕果,以加大“力度”、充满“温度”的奋进之笔书写了教育体育高质量发展满意答卷。

数九寒天防冬病,冬病冬治“三九贴”

德州市中医院“三九贴”火热进行中



德州市中医院根据多年经验,研制独特穴位三九贴敷秘方,用于治疗哮喘、风湿腿痛、慢性胃炎等疾病,三九贴操作简便,费用低,不仅可以巩固三九贴疗效,更对白领上班族亚健康调理及中老年人冬季养生大有裨益。

“三九贴”指在每年三九天用中药外敷特定的穴位,以达到祛除和预防疾病的一种中医传统外治法。冬季天气寒冷,因此选在“三九”时节进行穴位贴敷,扶正祛邪,调补阴阳,不仅能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,而且也会对夏天三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。

“三九贴”适应症

1、呼吸系统疾病:易感冒者、咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、肺心

病、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、咽炎等。

2、消化系统疾病:虚寒性胃痛、慢性胃肠炎、腹泻、消化不良、厌食等。

3、骨关节疾病:颈椎病、肩周炎、颈肩腰腿痛、腰椎病、风湿病、类风湿关节炎、退行性骨关节病变等。

4、妇产科疾病:月经不调、痛经、产后头痛、坐月伤风、慢性盆腔炎等属寒症者。

5、小儿疾病:体虚易感、哮喘、支气管炎、消化不良(疳积)、慢性腹泻、厌食、遗尿、生长发育迟缓等。

“三九贴”与“三伏贴”的关系:

“三九贴”与“三伏贴”一样,都是顺应天地四时而变通应用的外治法,同属于中医“天灸”疗法,“三九贴”是“三伏贴”的延续和补充,可加强和巩固“三伏贴”的作用,凡是

适合“三伏贴”的人群,都可以贴敷“三九贴”,两者相配合,可提高临床疗效。但二者贴敷时间不同,“三伏贴”是利用自然界阳气最旺时,助阳化湿、驱除体内宿寒,可“储阳”,从而达到“冬病夏治”目的;而“三九贴”是在阴气最盛、阳气内敛衰微时提升人体阳气,可“扶阳”从而达到“冬病冬治”目的。

“三九贴”禁忌症

- 1、有严重心肺功能疾病、恶性肿瘤、严重糖尿病、合并有肝、肾、造血系统等疾病患者;哮喘急性发作期、咳嗽剧烈、肺炎、急性发热等患者;
- 2、孕妇及2岁以下婴幼儿;
- 3、皮肤长有疱、疖以及有破溃者;
- 4、对贴敷药物有明显皮肤过敏及接触性皮炎者;
- 5、阴虚火旺人群。

“三九贴”注意事项

- 1、一般小儿0.5-1小时,成人1.5-2小时。
- 2、局部有痒、热、微痛感

觉,少数病人局部可出现水泡均为正常反应。

3、肺炎急性期、咳嗽伴有吐黄痰、咯血、发热的患者、肺结核活动期的患者、孕妇、心梗、心衰患者、糖尿病患者均不能用“三九贴”治疗。

4、为了保证疗效,而又避免引发感染,应尽量减少水泡的发生。若敷药处皮肤有灼热疼痛感时,应及时取下药膏,并用清水洗净,严禁抓挠,一般可自行痊愈。如有严重水泡时,应及时到医院皮肤科就诊。

5、患有严重湿疹、接触性皮炎等皮肤疾患,或皮肤有破损,或对贴敷药物过敏者,不宜敷贴。贴敷后皮肤有明显色素沉着为正常反应。

6、贴敷期间忌食辛辣油腻、冷饮;多喝水;贴敷当日不宜游泳;注意皮肤清洁。若出现水泡,待水泡消退后再洗澡。

7、两岁以下的婴幼儿因皮肤娇嫩,不宜贴敷。

8、有发热、流涕、咳嗽等症状的患儿不宜贴敷。

9、请到正规医院咨询就诊,切勿盲目自行贴敷。

贴敷时间

今年冬季共贴敷3次,每9天贴敷一次。可以选择在一九(2020年12月21日-12月29日)、二九(2020年12月30日-2021年1月7日)、三九(2021年1月8日-1月16日)的第一天进行贴敷,也可以根据自身情况选择时间。

贴敷地点

东院区(德州市天衢东路1165号市中医院一楼康复医学科,咨询电话0534-7905070)

西院区(德州市东方红路461号市中医院门诊楼一楼针灸科,咨询电话0534-7905207)。(李婷)

