



# 脱贫有了新成效 教育提质不容易

余姚市梦麟中学语文教研组长、高级教师

挂职贵州省黔东南州望谟县第二中学语文教研组副组长

熊立权

5月16日中午，在贵州省黔东南州望谟县第二中学挂职的余姚市梦麟中学语文教研组长熊立权老师，收到了一位同事特意寄来的一饼茯茶和一条字幅，字幅上书“君子弘毅”四字。

熊立权说，这次报名支教时间仓促，来贵州之前没有多少想法，刚开始以为只是增加见识阅历罢了。但到了之后，深感自己责任重大。

“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”熊老师说，自己将以茯茶除湿，条幅励志。

记者 房伟

## A 5月1日 望谟

刚到望谟安顿好生活，昨前两日就参加了望谟挂职五人分队下乡调研活动，到边饶镇、新屯街道两地考察，走访了部分贫困户，了解扶贫项目落地开展情况。

在实地调查中我们发现，当地贫困乡、贫困村的大多数家庭基本只能靠外出打工维持生活，当地农业、畜牧业均以家庭为单位，零敲碎打独自为战，没有经济效益。

部分扶贫项目只管落地不管生根。比如，边饶镇播东村的香蕉、黄桃，新屯街道新屯村的葡萄等果木种植基地，缺少后期技术指导和科学管理，树木存活率过低，果木生长不健康。

但我们也欣喜地看到，当地干部群众在党中央要求“三年脱困”“脱贫攻坚”的大背景下，形成了许多“精准扶贫”的新观念、新方法，取得了新成效。

如边饶镇拉稍村“第一书记”余大召，根据当地山谷间水资源良好、水田连片的实际情况，今年通过外出考察签订供销合同，引种山地莲藕360亩。

又如新屯街道弄林村2002年引进余姚扶贫项目杨梅基地，2016年开始统一杨梅销售价格，加强对外宣传，举办杨梅节。一改往年杨梅无人问津的局面，去年5月底杨梅成熟季节，弄林村人山人海，车流拥堵，出现了望谟全城摘杨梅的盛况。

## B 5月11日 册亨

受来自宁波江北育才实验学校挂职册亨一中的赵志华校长邀请，今日我到学校参加教学调研。上午听了三位老师的课，并与部分班级学生座谈，下午再与语文组老师、校领导交流，充分感受到了基层教师的艰难与困惑。

册亨县人口23万，每年初中毕业生2000多人，其中近500名成绩相对较好的学生外流；教师招聘也比较困难，去年全县需要招聘教师60多人，实际签约只有10多人；册亨一中2014年新建，教师大部分为新聘教师，平均年龄不到30岁，原有的名优教师外流也较多。以上种种原因，造成册亨这几年的高考成绩在全州中垫底。

但走在整洁的校园中，看到学生礼貌热情地打招呼、教师埋头敬业地工作和学校领导改变现状的愿望强烈，也让人看到了教育的希望。



熊立权老师在给学生做讲座。照片由本人提供

## C 5月14日 望谟

下午第三节课，望谟二中综合楼简易的教师会议室里，密密麻麻挤了四个班级的学生。会议室有两个教室那么大，但投影屏幕比平常教室的还要小，扩音设备还有杂音，听得不甚清楚。

这次讲座，我主要是根据贵州省2017年高考卷古诗鉴赏题引出思考，引导学生在最后复习阶段回归到文本本身，切实提高阅读能力。这是我来到望谟后，第一次走进真正的课堂面对学生，之前一直是听课了解教学情况。

一个多小时，并不完善的设备客观上影响了讲座的质量，但听到一阵阵的欢笑，看到同学们渴望的眼神，我情不自禁地站起来，走到学生中间与大家互动起来。

望谟县城有两所普通高中，由于老百姓不相信职业教育，极少把子女送到职高学习，导致与近几年蒸蒸日上的望谟民族中学相比，二中的生源不好，要开展有效教学、提高教学质量，确实不易。

### ● 科普与健康

## 每年50万人因它死亡！世卫组织呼吁5年内停用 这种人造反式脂肪在我们常吃的食物中就有



近日，世界卫生组织发布方案，呼吁各国5年内彻底消除食品中的人造反式脂肪。倡议每天的热量摄入中来自饱和脂肪的热量不应超过10%，来自反式脂肪的热量不应超过1%，以降低患心血管疾病的风险。

同时，世卫组织还发布了名为“取代”的行动指导方案，计划在2023年之前彻底清除全球食品供应链中使用的人造反式脂肪。

### 什么是反式脂肪酸？

反式脂肪又名反式脂肪酸，是所有含有反式双键的不饱和脂肪酸的总称。在牛羊肉、牛奶及其制品中存在少量的天然反式脂肪，这是因为牛是反刍动物，在它的胃里有很多细菌参与消化过程，会发酵产生反式脂肪，这些反式脂肪会进入牛的体内，大约占到总脂肪的2%—5%。

可可脂和棕榈油等一些植物中提取的产物也含有一定量的反式脂肪。而人造反式脂肪的主要来源是部分氢化处理的植物油。

这种油具有耐高温、不易变质、存放久等优点，能延长货架期，增加产品稳定性，降低成本，在炸鸡、薯条、爆米花、饼干、蛋糕等食品中使用比较普遍。

### 反式脂肪酸有什么危害？

反式脂肪最大的健康危害是，会增加人们罹患心血管疾病等的风险，对公共卫生构成潜在威胁。世卫组织估计，反式脂肪的摄入每年在全球范围内导致超过50万人死于心血管疾病。

而且，研究表明，反式脂肪让人发胖的能力是正常饱和脂肪酸的7倍！长期大量摄入反式脂肪，还会让人体产生胰岛素抵抗，增加糖尿病的风险。此外，生育能力下降、幼儿智力发

育不良，都与反式脂肪的摄入密切相关。

另外值得注意的是，近年来有一些医学研究发现，反式脂肪不仅危害身体健康，对精神健康也有影响。

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校2012年进行的一项研究发现，不论年纪大小，那些常吃含有反式脂肪食物的人更具攻击性。美国州立圣迭戈大学2015年完成的一项研究发现，摄入反式脂肪较多的人会出现“情绪意识困难”，也就是情绪的“清晰度”水平较低。相反，反式脂肪摄入量较少的人能够更好地控制自己的情绪。

### 如何识别食物成分表中的反式脂肪？

我们买东西时尽量避开含有反式脂肪的产品，所以，下次去超市一定要仔细查看食物成分表，看看其中有没有“trans fat”这个字眼。

然而，只看表面是远远不够的，成分表还有很多陷阱！现在很多生产厂商也比较狡猾，根据国家标准的规定，如果每份产品含有0克到少于0.5克的反式脂肪，产品都可以列为“0g反式脂肪”，但这不代表真的没有，这时我们就要继续寻找反式脂肪的“另一个名字”了！

那就是“不完全氢化油”(partially hydrogenated oils)，它是反式脂肪的主要来源，这种油常用于生产糕点、烘焙食品和一些包装食品中，来延长保质期。

除此之外，配料表中含有“氢化油 hydrogenated oils”、“氢化菜油 hydrogenated vegetable oil”、“固体菜油 solid vegetable oil”、“酥油/雪白奶油 shortening”的食物也都有可能含有反式脂肪，最好不要买！

本文专家：刘少伟，华东理工大学食品药品监管研究中心副主任、教授，美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士，美国堪萨斯州立大学博士后

### ● 科普速递

公安部近日向境内119家WiFi分享类网络应用服务企业提出5项指导性措施，要求切实加强公民个人信息保护。

### ● 科普与生活

中国蜂产品协会：我国目前已成为世界第一养蜂大国，蜂蜜年产量达到47万吨，蜂胶、蜂花粉、蜂蜡产量均位列世界第一。

19日，国家粮食和物资储备局等6部门联合发布小麦和稻谷最低收购价执行预案。今年，三等小麦、早籼稻、中晚籼稻和粳稻最低收购价分别为每50公斤115元、120元、126元和130元。

记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码