

三江热议

熬夜写作业 不能一直无解

樊树林

1月2日清晨6点15分,13岁的惠聪床头的闹铃声第二次响起,长达一分钟的铃声并没有把他唤醒。这一天是元旦小长假后上学第一天,但惠聪依然疲惫不堪。“假期作业一点儿不少,现在临近期末了几乎每科老师都发了好几份卷子,孩子每天晚上都睡得挺晚,昨晚也是差不多11点才睡觉。”惠聪的爸爸赵先生说。

1月7日《中国青年报》

学生熬夜写作业是一个老生常谈的话题,更是横亘在教育部门、学校和家长面前的一个绕不开、躲不掉的“课题”。10年前,教育部就曾印发的《中小学健康教育指导纲要》,《纲要》指出要保证充足的睡眠有利于生长发育和健康(小学生每天睡眠时间10个小时,初中生每天睡眠时间9个小时,高中生每天睡眠时间8小时);而今,教育部联合国家发改委、公安部、民政部等九部门下发了与中小学生学习减负相关的通知,俗称“减负三十条”,再一次明确中小学生的睡眠时间,也足以表明当前中小学生学习负担之重,国家对减负的重视性之高吧。

压在孩子肩头沉重的书包、每天四五个小时写不完的作业、连轴转的补习辅导无疑就是当下众多中小学生的精准画像。此外,家长们无处安放的“陪作业焦虑”也广受关注,家长在面对孩子的作业问题时很容易丧失冷静,从而诱发亲子矛盾、家校矛盾的“故事”也在每天上演着。

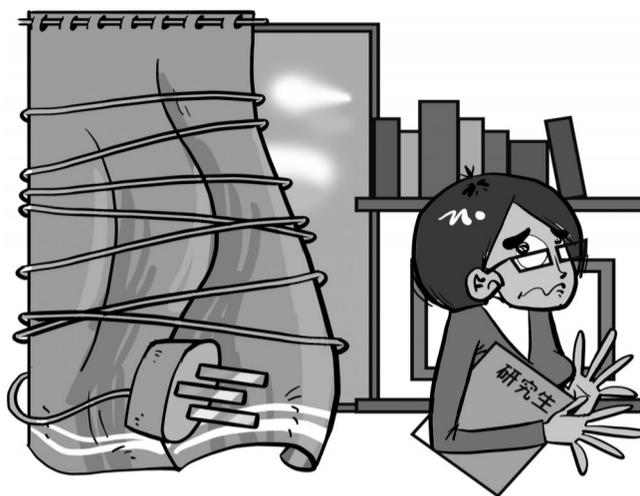
“年年减负年年负!”减负虽然喊破了嗓子,但学生负担仍“涛声依旧”也是由多种因素叠加造成的,其中既有社会对人才综合评价不成熟的原因,也有家长集体性焦虑的缘故,更有校级间竞争产生的“剧场效应”,同时也是教育主管部门对学生负担加重监管乏力的体现。

减轻中小学生学习负担,给孩子们一个充足的睡眠,顶层设计只是“布局谋篇”的引子,而真正把学生负担减下去,全社会需切实改变“以分数论输赢”的传统思维,尽快摆脱“分数指挥棒”的约束,在社会上构筑起多元立体的人才评价体系;教师也应对课堂教学进行大胆改革,不要再陷入“教不够、题来凑”的窠臼;教育部门和学校应该利用家长会、微信交流群等载体传递正确的教育观,减少家庭自主增负,克服家长对教育孩子的“群体性焦虑”。同时,希望更多的学校能遵循教育规律,真正做到以人为本。

笔者更期望相关部门围绕“减负三十条”内容,主动深入到学生和家家长之中,聆听他们的声音,对肆意加重学生负担,或“明修栈道、暗度陈仓”的行为进行处罚,追究相关人员责任,让制度长出牙齿。

图说世相

“仙女寝室”被强拆



严勇杰绘

近日,一段“仙女寝室”视频在网上热传。视频中,江西一大学的几名研究生将自己的寝室进行了装修,将一些电灯缝在布帘上,让寝室产生了十分迷幻的效果。5日晚,应急管理部消防救援局官方微博“中国消防”转发该视频,并指出其中包括私拉电线等行为可能会诱发火灾,存在消防隐患。此后,包括江西省、南昌市,多方消防官微转发介入,在不到一个半小时的时间里,排除了相关隐患。

1月7日中新网

一句话点评:爱美之心没毛病,为此不顾公共安全的毛病则须强制纠正。

街谈巷议

“一年花32万元叫外卖” 懒人经济该如何反思?

郝雪梅

近日,美团外卖发布2018年度趣味数据显示,广东省成为当之无愧的大吃货省,广州人则是有讲究的“吃货”,年度“外卖花钱王”花落广州的罗先生,光叫外卖一年就花了32万元。

1月7日《羊城晚报》

我们该不该为“一年花32万元叫外卖”叫好呢?其实,震惊我们的不仅是“花钱的问题”,而是背后所呈现出的其他问题。比如,“饭来张口”少了生活气息、“工作忙碌”丢了惬意情怀、“懒人经济”忘了生活本真等。“一年花32万元叫外卖”,是商业的成绩,何尝不是生活的遗憾?再忙碌,也需要停下来喘口气。

投稿邮箱 nbwbplj@163.com

十个人,九个阳气不足,补阳“黄金时间”还剩26天

18年以上的野山参,每支仅600元

慢性呼吸道疾病、男性前列腺炎、阳痿早泄、下肢水肿、尿频多、内风湿关节炎、宫寒不孕……在一个中医流派看来,导致这些疾病的根源都是体内阳气不足。

冬至至立春,是一年之中最冷的季节,同时也是中医认为最适合进补的黄金时间。“冬天进补,来春打虎”,今年补阳黄金时间还剩26天。

十人九寒 很多病因就是阳气不足

“扶阳派”从晚清开始流行起来,临床上认为“十人九寒”,强调“温扶阳气”,养生目的就是要阳气充足。

宁波市中医院内科副主任医师朱斐一直在研习“扶阳派”医学。他告诉记者,就他临床观察,宁波人即便不是“十人九寒”,至少也有七八人是寒气郁积。一些病人年纪很轻,平时运动不少,阳气也不足,中老年人阳虚症状更是普遍。

“很多疾病就是体内阳气不足,寒气凝滞所致,中医普遍认可的如:宫寒不孕、男性前列腺炎、阳痿早泄、下肢水肿、尿频多、内风湿关节炎、慢性呼吸道疾病等等。”朱医生说。

冬至补阳,莫失良机

阳气是人的能量,阳气不足,到了冬天,原本就不足的能量,消耗进一步加大,能够用于免疫的就更少,于是各种疾病接二连三袭来。

但冬至到立春这45天,也是最适合补阳的黄金时间。中医历来主张冬藏养生,认为冬天是一年之中养

精蓄锐的季节,“冬天进补,来春打虎”,反过来则是“冬不藏精,春必温病”,意思说,冬天如果人体不养精蓄锐,春天发生疾病的几率非常高。

20年以上野山参 成材率仅1/200

人参补气,去年9月中旬,宁波晚报社与中华老字号寿全斋组团来到“中国山参之乡”——桓仁县考察货源,经过多方比较之后,最终与桓仁圣峰参茸制品有限公司达成合作意向。

桓仁县圣峰参茸公司是国内山参龙头企业,同仁堂的野山参绝大多数就是从圣峰公司采购,10多年来,从未发生过一起客户质量投诉事件。该公司的野山参在山野中完全任其自生自灭,不人为干预,20年以上的等级参,“成材率”仅为1:200。而如果进行大量的人工干预,山参的存活率可高达90%。

寿全斋20年及以上野山参,480元/克起,品相一般的18年及以上等外参原价168元/克,春节前活动价134元/克。核算下来,一支参的价格在600元左右。

记者 周皓亮

《宁波晚报》养生汇

那曲比如虫草官方助销点



青海冬虫夏草 118元/克起
(青海产地,性价比高)

那曲冬虫夏草 138元/克起
(30克以上,买10克赠1克)

林下山参 50元/支起
(参龄13年以上,50克送10克)

东阿阿胶 888元/盒
(2盒起,低至868元/盒)

长岛海参 3300元/斤起
(15米深海仿野生养殖)

灵芝孢子粉 4.5元/克起
(买三赠一,低至3.75元/克)

地址:
海曙鼓楼永寿街6号
电话:87228361



咨询请扫码

