



我快乐！我在周妈妈家过暑假



读三年级的小帆同学,是台州人,父母在鄞州塘溪种植大棚蔬菜瓜果。因为父母每天凌晨四点就得出门,暑假里,一家人都不知道要怎么安顿小帆。

同样是家住塘溪的小陈同学,爸爸病重,他一放假,就成为家里人另外一种负担。

……

为了让这些孩子有一个快乐而充实的暑假,鄞州区塘溪镇中心小学党支部书记周妙亚把他们都聚在一起,办起了一个公益暑假班,地点就在她自己两层楼高的家里。

其实,很多孩子已经不是第一年在周妈妈家过暑假了,比如小帆已经是第三个暑假来这里了。

的确,周妙亚组织这样的公益活动,并不是第一次。六七年前,周妙亚任校长的赤重小学里,有39个孩子是外来务工人员子弟,假期里,很多父母为了生计没有时间照顾自己的孩子。那个时候起,每年暑假她总会让三五个同学在自己家里过暑假,或者组织一些活动。

去年,女儿高考结束,周妙亚有了更多时间来关心这些孩子,于是,她尝试了聚集更多的孩子。就这样,12名小朋友参与了为期一月的暑假班。

一年过去了,女儿华星辰已经是温州大学物理师范专业准大二学生。

“其实一开始录取我的并不是师范类专业。大一第一学期结束后,我提出了转专业的申请。我的爸爸妈妈都是老师,从小受父母的熏陶,我很小就想当老师,也做了一些努力,未来希望成为一名好老师。”今年,华星辰俨然已经是这个暑假班的主力成员,像书法、画画、朗诵、英文这样的课程,全部由她包办。相比去



7月24日,鄞州塘溪镇,周妙亚老师在辅导孩子们学习。记者 张培坚 摄

年,她多了点自信和底气。

暑假班课程安排丰富多彩,美术课、写生课、象棋课、书法课、朗读课,玩汽车模型、看电影,做公益、学习垃圾分类、参加实践活动,每天还有40分钟的暑假作业时间。7月30日,周妙亚一家三口将带着孩子们到塘溪名人故居做小导游,这两天,华星辰一直在教孩子们如何为客人解说塘溪美景和人文。

据悉,今年暑假班报名人数增加到了26人,最后周妙亚确定了20人。由于人多,她家里有点容纳不下了。塘溪镇政府和她所在的学校都非常支持周妙亚的暑期公益活动,无偿提供场地,孩子们的活动空间就更大了。就在前几天,孩子们还去学校看了电影《流浪地球》。

与去年不同的是,今年公益暑假班加入了大学生志愿者。“我想人多力量大,大学生肯定会带来新鲜的活动项目,让孩子们学得更多、玩得更开心。”周妙亚说。

接下来,受到雨露助学项目的邀请,周妙亚一家还将带着小朋友们去杭州参加活动。

周妈妈家的暑假班已经过去了一半多的时间,孩子们每天沉浸在快乐之中。小邓同学说:“我在这里特别开心,家里的姐姐都很羡慕。而且周妈妈做的菜特别好吃,我每天都想来。”

为什么要开设这样一个暑假班?周妙亚说:“我的想法很简单,就是想给这些孩子提供玩耍、学习的场所。”

记者 章萍 通讯员 薛丛川

胖到中风!宁波女子切掉80%的胃后,瘦了30多公斤!

俗话说一胖招百病,这话用在宁波的刘女士身上一点不错。身高不到1.60米,她,体重最高时达到95公斤。20多年的肥胖史,使得她患上了糖尿病、高血压,甚至还发生过小中风!去年,多次尝试减肥未果的她,在中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)接受了减重代谢手术,切除了80%的胃。如今,她体重减了30多公斤,疾病也少了。



患者手术前和医生护士合影。

胖到多病缠身 她下决心一定要把体重减下去

刘女士今年40多岁,但翻开她的病历本,长长的一串诊断让人触目惊心:高血压、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征……这些病,都和肥胖有关。

刘女士超重了20多年,身高1.56米,体重最高时达95公斤。

她有10多年的糖尿病史,每天要打30多个单位的胰岛素,但血糖管理仍不理想;每天吃着降压药,收缩压还是有170mmHg,随时有中风的风险;因为肥胖,她还有睡眠呼吸暂停综合征,打呼噜震天响,连楼上楼下都听得一清二楚。

这么年轻,这么多病,所有医生都建议她赶紧减肥,只要管好体重,这一堆指标都会好转。

但刘女士尝试了不少减肥方法,就是减不下来!为了控制饮食,她把每餐的饭量从3碗减到了1小碗,但90多公斤的体重纹丝不动。

几年前,刘女士在工作中突然感到手脚无力,在家休息了两天没有一点好转,到医院就诊,才发现是小中风。这之后,她一直感觉手脚有麻木感,使不上力气,没法再工作,只好在家休养。

第一次发生小中风的时候,当地医生就告诉刘女士,像这样的情况要减肥治病,很适合做一个缩胃手术,人会瘦下来,慢性病也会好很多。不过当时刘女士打听了一圈,听说国外在做的多,国内做的很少。

等了5年,她终于切掉了八成的胃 手术后第一个月就减了20多公斤

去年8月,听说国科大华美医院能做减重代谢手术,刘女士专程前来。国科大华美医院减重MDT(多学科联合会诊)团队为她做了评估。当时刘女士的BMI(体重指数)高达39.6,因为长期使用胰岛素治疗,给减肥制造了一定的障碍,她很难单纯通过生活方式改变来减重,适合做减重代谢手术。

太胖的人做手术,风险比普通人高很多,很容易出现麻醉意外。国科大华美医院胃肠外科陈平主任团队最终为刘女士做了微创减重手术,耗时2个小时,切掉八成的胃,使她的胃变成类似香蕉的形状。术后两周,她就康复出院了。

手术后,医生一直对刘女士进行跟踪指导,让她科学搭配饮食、运动及用药。如今,刘女士身体状态好多了,手术后一个月就减了20多公斤,如今体重降了30多公斤。胰岛素停用后,她的血糖维持在正常值,曾经服药也高达170mmHg的收缩压也得到了控制,鼾声

也大大减轻。

专家呼吁重视肥胖危害 多学科团队免费帮你减重

“减重代谢手术,通俗讲,就是老百姓口中的‘缩胃’手术。通过切掉部分胃,从而降低摄入量与吸收情况。这种手术也能够影响人体的脑肠轴,从而改善患者的胰岛素抵抗。”陈平主任介绍,减重代谢手术在国外已经开展了近50年,但在我省开展例数仍处于低位。

“很多人认为,胖就胖,为什么要去挨一刀?这是因为大家没有充分认识肥胖的危害。”陈平主任表示,权威医学杂志指出,体重指数(BMI)在37.5以上的人群,建议积极手术,合并有2型糖尿病患者BMI大于27.5,就建议手术。

为了帮助肥胖人群重拾健康,国科大华美医院成立了肥胖代谢病管理中心,由胃肠疝外科、内分泌科、营养科及相关科室的骨干团队组成。中心主要帮助肥胖患者正确认识疾病,并通过生活方式转变、药物、手术等治疗手段,帮助患者科学减重。7月中上旬,中心举办了首场科学减重宣教活动,多学科团队为胖友们进行科学评估,就日常饮食、运动进行指导,量身定制减重方案。

接下来,中心还将组织多场此类活动。如果您有肥胖的烦恼,欢迎拨打国科大华美医院肥胖代谢病管理中心咨询电话:13486089481(李医生),医生将免费指导科学减重,重拾健康。

记者 孙美星 通讯员 郑轲