

南京三中试水诚信考场,发卷子的、念考场须知的、收卷子的都是学生

无人监考,88学生诚信作答

昨天早上7点半刚过,陈轩就来到学校,这是南京第三高级中学期中考试的第二场。进入高一(3)班的教室,陈轩从巡考老师手中接过封好的试卷,轻轻关上了门,教室里,坐着27名学生。7:50,陈轩请所有同学交上学习资料,开始分发试卷。其间,他还念起了考场须知。教室里非常安静,8点,铃声响起,陈轩也坐上了座位,拿出文具,和大家一起答题。原来,这是一个28人的考场,陈轩也是参加考试的一名学生。

南京第三高级中学在高中一年级的第一次“大考”——期中考试中设立了三个诚信考场,有88名学生尝试无人监考。



昨天,88名考生参加没有老师监考的考试 快报记者 赵杰 摄

考场内

有点紧张,学生始终低着头

昨天第二场考试10点开始,学生们拿到试卷开始找感觉。记者顺着诚信考场的醒目标牌顺利找到了三个诚信考场,悄悄从考场的后窗看了看,发现有人在喝水,有人在拿文具,也有人在看试卷。但所有人的眼睛都盯着卷子,没有一个东张西望的。“按惯例,我们要巡视每个考场,即使有监考老师的考场也不例外,每场考试大约巡视三四次。”昨天上午第一场考数学,分管高一年级的教务处副主任茆向群和高一年级长黄红莲都分别去诚信考场外看过。“一次是开始,中间有两次,最后收卷的时候也看了看。”两位老师说,看的时候还是有些担心的,毕竟这些学

生才上高中两个多月,而且以前没有经历过这样的考试。不过看到现场,两位老师又不担心了,从发卷到收卷,一切都是井井有条。“这次期中考试考5门,现在已经考了4门,中间非常顺利。”

为什么在考场上都低着头,不发出一点声音?“以前我考试时也会动一动,毕竟考试坐久了还是会有点不舒服,但这回我不太敢动,万一被别的同学误会我怎么办?”一位考生说,大家都抱着差不多的心态,所以根本没人在考场上动。他们觉得还是有点紧张,因为在众多的报名者当中最后选了88人,被选中的认为是一种荣誉,特别珍惜。

试水者

表现好的、调皮的都有

“我对自己挺自信的,我

从小到大没有作过一次弊。”高一(12)班的邵敏说,刚刚升到高中,老师就说以后考试要设立诚信考场,希望大家努力争取。一个月前,报名开始了,邵敏毫不犹豫报了名,也通过了班主任老师的推荐和学校的考察,最后中选。“我们班50人,有17人都报了名。”高一(11)班的陈轩说,班里有20多人都报名了,他在高一(3)班考试,有几个同班同学也安排在一起。是不是只有成绩好表现好的学生才有机会进入诚信考场?

校方表示并非如此,548名高一新生中报名的有一小半,因此原本准备设两个诚信考场,共60人的名额最终被突破,变成了88人三个考场。“我们并不是以成绩来衡量选择学生。”校方表示,平时的表现是很重要的考量

标准,比较会管理自己,学习独立性强的学生首先入选。不过后来一些有点小调皮的学生也入选了。“因为他们很坚定地要求参加,找了老师好几次下决心。”最终有88个人如愿。但校方已经承诺了报名的其他学生,下次期末考试,这些学生都将进入诚信考场,这次只是因为名额问题,并非因为表现不好。“主动报名只是个形式,最终的目的是整个年级的考场都变成诚信考场。”第三高级中学德育处张主任说,他也发现一些没报名的学生并不是不想报,而是担心自己的表现不够好,班主任不帮自己推荐。“其实,每个学生都能达成愿望。”张主任说。一位没有报名的学生表示,自己是因为心里没底才没有报,但下次不会再

错过机会。“这是对自己的一次挑战。”

学校方

准备全员免监考

今天,88名考生将考完最后一门,这将让几天来心悬着的老师们松了一口气。“他们已经有了两个多月的了解,觉得他们应该能管好自己,但也担心出现一些考场意外呀,好在到目前为止,一切顺利。”令老师们没想到的是,为了提高工作效率,各个诚信考场还想出了自己的好办法,管理起来更方便。高一(3)班的诚信考场里集中了各个班的学生,大家互相都不太认识,但合作起来相当默契。“我担心一个人工作效率低,还请了一位助手,这样发起试卷来就很快。”收卷时,陈轩更是调动大家的力量,每个小组的最后一位同学被指定为小组收卷人,同时收卷,快得让来巡考的老师们很惊讶。

“我们会在这届高一的每一次考试中都设立诚信考场,而且一次比一次多,最迟到高三,所有的学生都是在诚信考场中考试,将会取消教师监考。”茆向群说,现在江苏实现“五严”规定,要求学生自主学习,自我管理的能力更强,学校认为考试中能够管理好自己既是诚信表现,也是学生的一项能力。而且高考时要学生签诚信协议,这不应该只是个形式,而应该是学生内心自觉遵守的准则。

快报记者 黄艳

手脚冰凉 冬季调治有妙方

长江新村的张女士问:

天气越来越冷,为什么很多人常感到体乏,拉肚子,眩晕,晕车,犯困,无力,手脚发凉,麻木,过敏,易感冒,失眠多梦,小孩体虚、腹泄、不吃饭、虚火旺等。尤其是女性更为突出这是因为,女性乃气血之人,容易气血虚亏,全身器官气血不足而失养,从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。

梅鹤龄老中医回复:

这就是中医所讲的各种虚症,一般表现为:气虚(气短心悸、倦怠乏力、动则气促)、血虚(头昏眼花、眩晕、晕车、失眠多梦、面黄斑斑、易脱发、月经不调)、脾虚(贫血、身材走型、手脚冰凉、肠胃不好、便秘或便溏)、肺虚(虚喘咳嗽、反复呼吸道感染、易感冒)、肾虚(腰酸腿痛、出虚汗、尿频、健忘等)。

民间有个方子,简单有效,用潞党参经五九煎制成膏滋,每次10g,早上配一枚核桃,晚上配两颗红枣,用一个来月,各种虚症即可以得到根本治疗。这个方子就是民间老中医梅鹤龄提供的,效果很独特,潞党参属温性,不寒不燥,不上火,而且又是单方膏滋,一般服用半个月来月,用过一个来月,各种虚症即可以得到根本治疗。这个方子就是民间老中医梅鹤龄提供的,效果很独特,潞党参属温性,不寒不燥,不上火,而且又是单方膏滋,一般服用半个月来月,用过一个来月,各种虚症即可以得到根本治疗。这个方子就是民间老中医梅鹤龄提供的,效果很独特,潞党参属温性,不寒不燥,不上火,而且又是单方膏滋,一般服用半个月来月,用过一个来月,各种虚症即可以得到根本治疗。

很多市民问:这么好的膏方在哪里能买到?

梅鹤龄老中医回复:

据了解潞党参膏滋可在我市的中山东路522号钟山宾馆对面大华中药店、山西路宏图三胞对面华江药店、江宁胜太路湖滨公寓大门旁颐年堂药店、大厂新华路260号经久连锁药房、江浦:中圣南街环保局楼下祥瑞药店、浦口:服装城一楼转盘处康福来大药店、溧水同济街实验小学对面健民药房,六合人民医院对面大众药房都可以买到现成的潞党参膏滋。详情可咨询025-82036700即日起买一斤送二两,仅限五十斤。

重点保护三种老人

第一种:心、脑血管存在病变的老人。有高血压、高血脂、脑血栓、冠心病的老人,以及有过心梗、脑梗发病史的老人;

第二种:患有糖尿病及糖尿病并发症患者,以及血脂、血糖偏高的中老年人。

第三种:45岁以上的中老年人。

三种老人需重点保护——

心脑血管有问题的老人:血管腔窄,供血供氧困难,身体抵抗力日益下降。轻一点会感觉头晕、胸闷、乏力,重一点就会诱发心绞痛,甚至心肌梗塞、脑梗塞危及生命。

蜂胶——心脑血管的“清道夫”、“交通警”

蜂胶无疑是心脑血管最称职的“交通警”、“清道夫”。它能切实做好四个方面的工作:1. **维修“道路”。**蜂胶能软化血管,扩张血管,降低血管脆性及异常的通透性,改善微循环,防治血管硬化,保障“通道”各种设置完好无损;2. **清除路面“垃圾”。**蜂胶日夜不停地巡逻在大小血管中,活血化瘀,抑制血小板聚集和血栓形成,特别是对血脂过剩,血清胆固醇过高有特效。服用蜂胶养生宝后血液粘稠度过高,红细胞积压,纤维蛋白淤积都能大为改善;3. **捉拿交通事故的“肇事者”和其它“破坏者”。**蜂胶具有抗细菌和抗毒素的广谱功能,能排除和灭杀潜入血管中的多种入侵者;4. **维持秩序,疏导“高峰”。**高血压是造成心脑血管病猝发而来不及抢救的祸根。降低高血压是防止意外病变的有效途径。蜂胶有降高、疏导、平衡血压功能。据美国医学家托比恩临床报告,服用蜂胶,可使心脑血管病患者意外危险发生概率减少40%。

糖尿病及血糖有问题的老人:蜂胶在对付糖尿病方面,具有“双管齐下”、“一箭双雕”的奇妙功效,即一方面能直接防治糖尿病,另一方面能有效控制并发症。据临床验证,服用蜂胶者中有部分患者的血糖可在一周内恢复正常,服用两个月后降糖效果显著。值得重视的是,蜂胶养生宝具有双向调节血糖水平的作用,因而正常人服用后,血糖不会发生变化而丧失平衡。因而它能一定程度上有效防治糖尿病引起的体质下降,易受病菌病毒感染,能调节血脂,对抗血脂升高,降低血清胆固醇,软化血管,净化血液,改善微循环,提高免疫功能,有效防止并发心脑血管诸病。

45岁以上的中老年人:通常,从45岁开始,身体走下坡路,免疫能力开始下降,并逐年递减,能量匮乏,人就会感觉神疲力乏没精神,抵抗力下降,身体综合机能下降。高血压、高血脂、脑血栓、冠心病、脑梗塞、糖尿病随之而来。尤其现在正值疾病高发的时期,这些老人抵抗力差,此时,免疫力下降会促发上述很多危险。

“蜂胶养生宝”是南京中科生物研究所的专家为中老年人开的一剂“健康处方”。纯天然、无毒副作用、效果好!

蜂胶养生宝并非单纯性蜂胶,它是一个科学配方,是一个无法仿制的组方(每100克中含总黄酮4300mg,10-羟基- α -癸烯酸:1100mg),所以效果好。

专家建议:无论您选用哪种蜂胶,配合中科生物研究所研制的“绿芝生命元”同时服用,效果更好!

健康长寿的奥秘

科学家推算,人的自然寿命是120岁,为什么呢?因为按自然界的生物原理,哺乳动物的寿命是其周期的5-6倍,人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志,也就是20-25岁,因此,人的寿命就是 $20 \times 5 = 100$ 至 $25 \times 5 = 125$ 岁之间,不会短于100岁,也不会长于150岁。多数科学家经反复测算得出:人类的自然寿命为120岁。然而,为什么大多数人活不到120岁呢?据世界卫生组织估计,由于生活习惯不良、体力活动不足以及对自身健康状况关注不够引起高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的发病率正逐年提高,这就影响了人的寿命。

五十年前,俄罗斯著名生物学家尼古拉·齐金就做过这样一项调查。他在高加索地区选取了200位百岁以上老人,这些老人不但长寿,而且身体健康,经调查发现,至今为止,他们中很少人死于心脑血管疾病,均属于机体自然衰竭而亡,令人惊奇的是,这些健康的长寿老人中,有143人是养蜂人,还有34人有过较长时间的养蜂史。这些老人都有常年服用蜂胶的饮食习惯。正因为如此,蜂胶才被欧洲科学家Shevchenko称为“本世纪人类发现的伟大的天然物质”。

南京中科生物研究所的科学家们专为中老年人设计

的蜂胶养生宝一经问世,立即引起了广大中老年朋友的关注,中老年人为何选择蜂胶养生宝?究其原因有以下几点:(一) **纯天然** 蜂胶养生宝的养蜂基地胶源植物丰富,空气、水源纯净无污染,这就保证了蜂胶养生宝原料的纯天然,服用起来也更加安全。(二) **健康处方** 南京中科生物研究所的科研人员经过六年的攻关,研制成功了“蜂胶养生宝”,是根据中老年人的生理特点,专为中老年人制造的。蜂胶养生宝高效浓缩,被中老年人誉为“健康处方”。提醒:蜂胶养生宝不仅仅是蜂胶,它是科学组方(每100克中含总黄酮4300mg,10-羟基- α -癸烯酸:1100mg)。(三) **生产通过GMP** 蜂胶养生宝拥有一流的培植基地和现代化的生产线,率先通过GMP国际认证,确保生产管理与国际接轨。(四) **效果实在** “蜂胶养生宝”上市十年来,销售量越来越大,“蜂胶养生宝”功效明显,很多中老年朋友在服用后,免疫力等都有了显著的改善。(五) **价格合理** 蜂胶养生宝是南京中科生物研究所的科研产品,因此价格合理。(六) **脱铅技术** 蜂胶养生宝在研制过程中,攻克了“脱铅”技术难关,且获得了国家卫生部的批准,品质得到保障,方可长期服用,服用时间越长,效果越好。

中老年人好消息(特大优惠)

为庆祝蜂胶养生宝畅销十周年,即日起,中科生物研究所特举办特大优惠活动。具体方案如下:

一、蜂胶养生宝优惠方案:

买十瓶(960元)赠送一瓶(价值96元);买二十瓶(1920元)赠送五瓶(价值480元)。

绿芝优惠方案:

买十瓶(960元)赠送一瓶(价值96元);买二十瓶(1920元)赠送五瓶(价值480元)。

在以上赠送基础上满一定金额,ACA高档蒸汽清洁机等任您选择,详情请见店堂公告!

如您工作繁忙,请拨打各地区免费送货热线,我们的服务专员将在第一时间配送上门,免去您的后顾之忧!

日常销售地址:

中生健康品专卖·山西路(中山北路34号,大方巷口江苏议事园对面)

中生健康品专卖·大厂(大厂区杨村路213号,新扬子一中对面)

中生健康品专卖·江宁(上元大街251号)

中科生物专卖·洪武路(洪武北路133-5号,演艺学院旁)

中生健康品专卖·红十字医院旁(白下路242号)

中科生物国际连锁(南京市石鼓路107号华威大厦14楼)

中生健康品专卖·太平门(龙蟠中路8号,太平门加油站西面)

咨询电话:025-83367338, 83223426

市内免费送货热线:025-83367338

团购热线:025-83223426

