

花45天,跑完二万五千里“长征”

小学生组队成“红军”,每天跑步锻炼,还能听长征故事

昨天下午,金陵中学河西分校小学部的操场上,1-6年级的孩子和他们的老师共439人开始了今年冬天的第一次冬季长跑,今后每一个在校上学的日子,师生们都将在上午大课间活动的半小时内跑上800米,他们计划用45天的时间,跑完象征红军长征的二万五千里!



孩子们对长跑都很有信心

天天跑800米 孩子们成了“红军小战士”

439名小学师生被分成三支“红军队伍”,将用45天左右的时间跑完长征里程。今年学校长跑的主题是“追寻长征脚印”,边跑边听老师讲红军长征的故事。

昨天,学校将一面墙喷绘上长征的行军路线图,让学生更加了解当年长征的历史。学校大队部和体育组将按年级把全校同学分为三支队伍,即长征中的三支主力部队,分别是一年级师生222人为“红一方面军”、2-4年级师生100人为“红四方面军”、5-6年级师生为“红二方面军”。

活动总指挥小学部校长李建华说,孩子们每天上午8点半

的大课间活动时间将用来跑步,每天如果每人跑800米,师生加起来45天的累计跑步的量将超过二万五千里,可以跑完三大主力方面军所有的路程。

“冬季长跑是学校的传统体育锻炼方式,但对于低年级的孩子来说,坚持下来不容易。”李建华说,但这次的长跑非常特别,按照红军长征的路线来算,师生累计的跑步量到达红军长征的某一个重要地点,就在地图上插上一面红旗。学生们和父母一同查找相关资料,了解长征历史,一起收集长征故事。老师也会给孩子们进行相关的讲述,学校还将在各班进行长征诗词朗诵,高年级组织长征、长跑感悟征文比赛,征集长征画报,进行长征歌曲演绎。最终在学期结束时,学校师生将象征性跑完全程,实现“大会师”。

低年级孩子 能借此机会了解长征

“你知道长征吗?”记者问一(6)班的叶家齐,小家齐刚刚跑完步,脸红通通的。“不知道,刚才老师说才知道的。”二(1)班的万睿和徐梓洋也说自己以前从没听过长征故事,不过对长跑他们还是挺有信心的。

记者了解到,小学课本在五年级语文中有一课是《七律·长征》,但对于低年级的孩子来说,很难有机会接触到长征的相关知识。校方表示,这次活动将把体育锻炼和革命历史教育相结合,让孩子们一边锻炼身体,一边学习革命先辈吃苦耐劳的精神、战胜困难的意志。校方也表示,在长跑前后会密切关注孩子的身体状况。 快报记者 黄艳 文/摄

南师附小多了个新校名:斯霞小学

快报讯(通讯员 张开泉 于江 记者 黄艳)菁菁校园依然回荡你的声音,敬爱的斯霞老师你并没有远行;你用知识的雨露滋润着幼小的心田,让孩子们长成了参天的大森林——南师附小师生们集体作词的歌“想起你——斯霞”回响在东南大学的礼堂里。昨天,南京市教育局、南师附小举办了我国著名教育家斯霞老师百年诞辰专场活动“童心母爱 薪火相传”。斯霞老师倾注一生心血的南师附小昨

天增挂斯霞小学的校牌,校园里历经三年建成的“斯霞纪念馆”正式开馆。

1932年,年轻的斯霞走进了南师附小,在讲台上站了70年,直到90岁还天天来到学校上班。她所倡导的“童心母爱”教育思想,所创造的“随课文分散识字”的教学方法影响着中国教育,被誉为中国现代教育的引导者。1978年,江苏省评出首批18位特级教师,包括有中学、师范和小学教师。南京有两位小学教

师当选,都出在玄武区,一位是南师附小的斯霞老师,一位是长江路小学的王兰老师。昨天在现场,已80多岁高龄的王兰老师谈起自己的老朋友斯霞老师,说:“她是一个很好的人,爱事业,爱孩子,她针对儿童的特点创造出了生动活泼的教学风格。”

2004年1月斯霞老师走完了她的一生。但她坚持“爱的教育”已成为南师附小的核心理念和办学主张。尽管已经离开了六年多,但斯霞奶奶却为南师附

小的每一个孩子所熟悉,孩子们常常自己拿着抹布,在斯霞奶奶的塑像上擦了又擦。

晚年的斯霞最担忧是当前的教育,一直呼吁要给学生减负。斯霞老师的长子、清华大学教授孙复初说,“要去讲啊!要去呼吁啊!”这两句话一直在他耳边回响,这是母亲去世前对他的再三嘱托。这两年,他一直在写博客,写教育问题系列谈,这是母亲要他做的,他一定会坚持到底,不辜负母亲的嘱托。

35万元! 一斤好虫草能换一辆奥迪

冬虫夏草价格疯涨,业内人士提醒,市场上70%都不正宗

“虫草太贵了,想在膏方里加50克,都加不起。”日前,长期吃膏方的李小姐向记者抱怨说。记者了解到,中药材价格最近疯涨,冬虫夏草更是物以稀为贵,最贵的达到700元一克。不少商家看准这点,囤着不少优质虫草,准备在春节前狠赚一把。而业内人士指出,目前市场上70%左右的虫草都是不正宗或假的。

顶级虫草价格高昂

“现在的虫草吃不起了。”

顾女士的老公肾脏有问题,由于家庭条件不错,她一直定期买冬虫夏草给老公补身体。她都是买中等价位的虫草,一般一公斤2200头,价格在每克200元左右。但从今年开始,她发现200元钱已经买不到同样品质的了,250元都不一定能买到。

李小姐同样也很郁闷,她从前年开始吃膏方,都会加50克的虫草,前年加了虫草的膏方要3000块钱,去年涨到4000块钱,今年一问要6000块钱。这个价格

把她给吓住了,只好放弃了在膏方里加虫草的打算。

记者近日在南京雷允上药店看到,冬虫夏草价格从每克150多元到700多元不等。“虫草头数越少,品质越好,每公斤1200头的‘超级王中王’售价700元/克,算下来每斤要卖35万元左右,相当于一辆奥迪车。”雷允上参茸类中药饮片独家代理商刘立臣告诉记者。

游资囤货抬高价格

据了解,我国虫草的产量每年约为150吨左右,去年产出的虫草今年初就销空了。刘立臣告诉记者,按道理,过了中秋

和十一,虫草的价格应该回落才对,而现在却不降反升,批发价格就涨了20%左右,很大原因是人为炒作的因素。随着冬虫夏草价格的不断攀升,今年很多游资将收集到的冬虫夏草囤积起来,等春节前后滋补品销售旺季时价格上涨再出手。

据了解,这些炒作者资本雄厚,每次可以砸下几亿资金囤货。

市场上虫草质参差不齐,刘立臣说,目前冬虫夏草70%以上可以说是不正宗,比如用凉山冬虫夏草等来冒充优质冬虫夏草。此外,掺假制假的手段花样不断,有的是用淀粉加工而成,有的是用无药用价值的亚香棒制成,这些假冒伪劣和不正宗的冬虫夏草,无论是外包装还是“长相”,都达到了以假乱真的效果,使很多消费者上当受骗。

快报记者 安莹



这个儿媳真好 亲闺女也比不上

最近几天气温降了不少,但家住高淳县桤溪镇强家村王双英老人瘫痪在床却没有感到寒冷。86岁的她逢人便夸,“要不是我的好媳妇赵银娣精心照顾,我这把老骨头早就埋在地下啦。”

赵银娣的丈夫强志平告诉记者,他和妻子今年都是59岁,父亲去世多年,母亲一直与他们生活在一起。

“2000年,我在桤溪镇集镇上开了一家小饭馆,每天夫妻俩除了经营饭馆外就是照顾老母亲。”强志平说,6年前,母亲摔断了腿,之后又瘫痪在床。因为强志平忙于经营小饭馆,照顾老人起居的重担便压在了赵银娣肩上。

“床前端饭递水不用说了,夜里大小便,都是媳妇帮她接。到了夏天每天都要给老人擦身,老人上了年纪有时还要性子,经常语无伦次,儿媳妇主动陪在床前,从来没有怨言。”一名邻居感慨地说。去年7月,王双英生病,心情很差,连续7天没吃东西,赵银娣耐心劝婆婆配合治疗,并剥葡萄喂她,最终老人挺了过来。

“赡养老人是老祖宗传下来的美德,也是做儿女的应尽的义务。我们也有老的时候,这样也是给下一代做出榜样。”赵银娣说,她作为老人的儿媳妇,照顾老婆婆是应该,没什么可说的。

强志平透露,其实自己并不是王双英老人的亲生儿子,“我是小时候母亲抱养的。虽说没有血缘关系,但我们胜似亲母子。”

“我家儿媳妇好呀!亲闺女也不见得比她好!”王双英老人笑着说。在强家村,只要说起赵银娣精心照顾婆婆的事,村民们纷纷称赞:“赵银娣团结邻里,孝敬老人,大家都看得见。他家连续多年被评为镇五好家庭了,值得大伙好好学习。”

(高先生线索费50元)

快报记者 顾元森

2000中学生 歌会上来PK

快报讯(记者 黄艳)昨天,“南京市中学生合唱比赛”在南京市文化艺术中心举行,来自全市13个区县的近千名初中生聚集在一起,引吭高歌,一争高下。比赛中,15支初中参赛队用歌声充分展示了现代中学生蓬勃向上、积极进取的新风采。

本次比赛由南京市教育局主办,为了让更多的学校、更多的学生能参与其中,合唱比赛还分设了初中组比赛专场和高中组比赛专场,分两天举行,参赛人数达到了2000多人。今天,还将有16支高中代表队参加高中组的角逐。

从今年起,市教育局将在每年的“十一月”举行为期一个月的“南京市中学生合唱节”,丰富学生课余生活,提升广大中学生的艺术鉴赏力、表现力,并借此培养学生爱国主义情怀和团队合作意识。

86岁老中医“独家秘方”专治:骨关节病

颈、腰椎间盘突出是现代高发病,正日益严重地危害着中老年人和上班族的健康,很多患者,方法用遍,不见好转,面对日渐加重的病情不知所措。

国务院特补专家湖南籍教授陈锦云1982年开始专注椎间盘突出课题研究,偶然从脑血管治疗中受到启发,把椎间盘突出当做骨血栓来对待,别人用药活血化痰,他独创破血透骨清淤,中医反治,几乎百发百中,很多患者用后一夜腿不麻、不胀、不痛,能翻身下床,贴到十盒,基本恢复行走能力,很多重症患者早上背着来治疗,晚上不用搀扶自己就能走回去。

南京更有一患者2008年患腰4-5椎间盘突出,椎管狭窄,椎体滑脱,腰痛,坐骨神经痛,腿麻胀无力,肌肉萎缩,走不成路,术后截瘫,对他来说,做梦也没想到会有奇迹发生,用准字号陈氏“透骨祛痛贴”第一天敷上,第二天恢复知觉,三

个礼拜后能走三四里路,亲朋好友无不感到惊讶,而纷纷购买此药,陈氏“透骨祛痛贴”的神奇效果让每一位深受痛苦的患者折服!

准字号产品陈氏“透骨祛痛贴”特别适用于颈、腰椎间盘突出,膨出、椎体滑脱,椎管狭窄,骨质增生、滑膜炎、半月板损伤、股骨头坏死、强直性脊柱炎。尤其是走路踉跄,脚踩棉花,腿脚麻木无力,不敢弯腰,头晕呕吐,症状严重,医生已建议做手术者,使用此方更见物超所值,很多患者反映花费数万元用其它方法治疗不如陈氏透骨千元之效。

准字号产品:陈氏“透骨祛痛贴”已在全国各地上市,见报三天内6送1,10送5,20送12特大优惠。良心产品让您无后顾之忧。

骨科医师专线:025-86082855
专卖地址:南京市国泰药店(盐仓桥家乐福超市斜对面)市内免费送货 外地免费邮寄 货到付款

脚茧 鸡眼 开裂 脱皮 一抹就好

无需包裹 无需刀割 无痛苦 不腐蚀 无效包退
“日本清足”是从海洋生物提取的高科技产品,采用国际最为先进的靶向生物剥离技术,使有效成份“HNI”能迅速穿透脚部死皮、肉垫、硬茧、重建手脚血液微循环通道,平衡皮下营养和水分,全面清杀皮肤癣菌、酵母菌和霉菌等多种特殊真菌,并能快速软化增生组织,像拔萝卜一样将脚茧和鸡眼从根剥离,同时,全面修复真菌破坏的角质层和真皮层毛细血管,使皮肤微循环恢复正常,营养供应充足,皮肤锁水功能恢复。“日本清足”只需一喷,数秒钟粗糙皮肤变光滑,3天手脚干裂、脚气、脱皮一扫光,6天脚茧祛除干净,10天鸡眼和痂子完全剥离,一次断根不复发!从此告别脚茧、鸡眼、痂子、脚裂、手脚干燥、手茧、粗糙、皲裂、手脚脱皮、脚气等病症。免费送货
咨询订购热线:025-86832930 57905955
地址:南京中山东路522号大华中药店(军区总医院东150米)