

“视界·世界”2018南京国际班招生说明会系列报道之①

“国际菁英训练营”第三波福利强势来袭

国际班咋选？听完讲座就有了答案



数据显示,2016年度中国出国留学人员总数为54.45万人,其中有不少孩子是先在国内选择一所国际高中或国际课程班就读。什么样的孩子适合上国际高中?如何选择国际班?2017年年末,现代快报“国际菁英训练营”将推出三场国际班招生说明会,拟邀南京十多所名校国际班的招生负责人、教育大咖以及优秀学生代表,全面解析IB、A-level、中美、中加、中澳等各类国际课程。

现代快报/ZAKER南京记者 舒越

亮点一:权威声音 招生负责人现场答疑

“这么多国际班,到底哪个适合我的孩子?”“能否对比下各校国际班的课程优势?”“国际班每年学费是多少?”……针对家长关心的问题,三场讲座现场,十多所南京国际班招生负责人将带来最新、最详尽的信息。

近年来,南京各校的国际班可谓各有特色,如金中中美班

课程,包含金中基础课程、AP课程、英语课程以及UCLA Global Classroom通识教育课程四部分,结合每个孩子的发展趋势,满足孩子个性化学术追求,让每个人都拥有不一样的学术背景;素质教育贯穿雨花台中学三年国际高中的生涯,学校通过各类富有情怀的活动平台,提升孩子的创新能力、领

导力、沟通力等综合素质;南大附中国际班建立起浸泡式英语学习环境,三年国际高中外方课程和课时占75%左右,高三年级全修大学预科课程……讲座现场,各校国际班招生负责人将全面解析学校的国际课程特色、优势、教学、师资、往年招生与录取情况以及备考事项等,权威详尽。

小贴士

讲座主题和时间

第一场:IB、中英班、A-level、南外加试——11月11日13:30

第二场:中美班、南京各国际班加试——12月2日13:30

第三场:中加班、中澳班——12月23日13:30

讲座地址:南京市洪武北路55号置地广场8楼会议室

咨询电话:96060

活动报名:扫描下方二维码预约座位,到场可领取学习礼包



亮点二:大数据

“听说IB课程被誉为国际课程之王,难度是不是很大?选择IB课程需要文理兼修吗?IB课程只能申请美国吗?申请的优势大吗?”“听说A-level课程是英国国民课程,南京的A-level课程录取分数也比较高,它除了能申请英国,还可以申请美国、加拿大吗?对于南京学生而言,中考后选择高考还是出国?出国选择普高还是国际班?国际班学生的留学准备与普高有何不同,有何优势?”……主办方将特邀托福美国中高考培训领域资深教育工作者李欢老师,给大家带来最新的留学趋势解析,从大数据分

中考后是高考还是出国?

析近三年内南京初、高中生去国外读书的比例;对比中西教学体系与学制,介绍美国高中的类型,如公立高中、寄宿高中、国际高中,介绍美国本科教育的优势,并结合案例、时间、背景材料提升、学校选择等多方面,为国际班学生留学规划支招。

亮点三:送书

眼下正值南外加试的最佳准备时间,讲座现场,南外国际班加试培训领域资深教育工作者吴维伟,将针对南外加试进行全方位解析。此外,主办方还准

到场就有免费书领

备了权威书籍现场赠送,包括《2017南京本科留学报告》大数据解读南京中学生本科留学特点和趋势;《2018南京国际班白皮书》全方位解析南京各主流国

际班招生、加试、课程等情况;《2018南外加试宝典》本部考南外、外校考南外加试题型、备考、试卷全收录以及《2018南外加试仿真试卷》。

南京名中医教你三种慢性病食疗方



今天是二十四节气中的霜降,这是秋季的最后一个节气。俗话说“寒露不算冷,霜降变了天”,霜降时节养生保健是首要任务,民间常说“一年补透透,不如补霜降”,足见这个节气养生对我们的身体健康有多重要。10月22日,中国光大银行南京分行和现代快报·ZAKER南京共同举办的“名医健康行之节气养生活动”讲座,邀请了南京市中医院主任医师、南京市名中医张钟爱教授,来到中国光大银行南京溧水支行,为数十位粉丝讲一讲霜降节气如何进补。

通讯员 李珊 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻



张钟爱教授教大家如何进补 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻 摄

养生讲座,粉丝直点赞

昨天,不少粉丝提前赶到现场,因为平常根本约不到张钟爱的专家号,这次能面对面,大伙都说要感谢活动主办方的精心策划。

据悉,中国光大银行南京分行系列活动的主题是“共享阳光、健康生活”,结合节气特点、饮食原则、多发疾病、防治手段、养生知识等内容与广大市民分

享。中国光大银行在惠及民生的大健康领域先行一步,已经广泛与国内领先医疗机构开展紧密合作。

“医生,你看我血脂挺高,秋冬还要不要补了?”“我总是感冒,有没有什么好方法?”……讲座刚结束,张钟爱就被粉丝们围住了,很多人都希望她能给他们把把脉。

53岁的刘阿姨是粉丝之一,一到秋冬季她就容易上火,胃口会大受影响。听完讲座她告诉现代快报记者,回家就根据张钟爱所讲的调理,希望以后还能参加这样的讲座。

68岁的许阿姨表示,讲座讲得比较细,听后感觉很受启发,希望能多办类似的讲座,这样可以系统地听一听。

这两种虚,这么补

秋冬季,感觉乏力的人怎么办?专家提到两种体质这样进补。

张钟爱说,血虚一般指全身或某些脏器官因血液供应不足失其滋养所表现的症候。表现特点:面色苍白或萎黄,唇甲淡

白,头晕目眩,心悸心慌,失眠健忘,手足麻木,舌质淡,脉细无力。妇女出现月经量少或闭经。补血食物有鳝鱼、乌贼、羊肉、麻油、菠菜、木耳、葡萄、龙眼。

阴虚者的表现:形体消瘦,

咽干舌燥,头晕耳鸣,视力减退,健忘失眠,腰膝酸软,手足发热,盗汗,舌红少苔,脉细数。男子可出现遗精,女子可出现经少、经闭或崩漏。可以适当喝一点羊肉汤。

三种疾病可食疗进补

张钟爱还特别为三种慢性疾病量身定制了不同的食疗方法。

高血脂、脂肪肝食疗方

菊花山楂茶:菊花10克、山楂30克、普洱茶10克。沸水冲泡,每日1剂。清热、降痰、消食健胃、降脂。

桑荷茶:桑叶10克、荷叶10克、茶叶10克。将桑叶、荷叶搓碎或切碎,煎水冲茶。用于高血脂、高血压、肥胖症等。

玉米胡萝卜粥:玉米粉、胡萝卜、粳米。将胡萝卜切丁、玉米粉加适量冷水调和,粳米煮沸后加入玉米粉和胡萝卜同煮为粥食用。健脾化滞,降脂润肠。

高血压食疗方

炖海参:水发海参30克。加水适量,文火炖服。

醋泡花生米。带红衣花生250克。加醋适量,浸泡一周,每日食3次,每次适量。

芹菜红枣汤:鲜芹菜下部根茎段60克,大枣30克,加水煎汤服。

清脑羹:银耳10克、杜仲10克,冰糖适量。先将杜仲加水150ml,煎煮30分钟后去渣取汁。将浸泡洗净后的银耳和冰糖入药液中,文火煮至银耳熟烂服食。

糖尿病食疗方

葛根粉粥:葛根粉30克、粳米50克。同煮成粥。生津止渴,清热除烦。用于老年糖尿病。

木耳山药粥:白木耳3克(或黑木耳10克),粳米100克。木耳泡软洗净,煮熟烂。山药洗净切小块,与粳米和木耳共煮为粥。健脾滋肾。