

长子信息化建设规范党员教育管理

本报讯 去年以来,长子县委组织部深入贯彻新时代党的路线,认真落实市委组织部关于党员教育信息化工作的要求,着力运用“三晋先锋”App作为破解部分党组织“三课”制度执行不严,党员教育管理“宽松软”等问题,使“三晋先锋”App成为党员教育管理和党组织规范化建设的有力载体。

高度重视,迅速部署。第一时间制定下发《进一步推广使用“三晋先锋”App的通知》《关于进一步加强“三晋先锋”一体化管理使用的通知》,组织全县各乡镇(中心)党委、各系工委相关人员开展“三晋先锋”实操培训会,详细讲授功能 and 具体流程,帮助每位参训人员在短时间内迅速掌握,统一思想,各个党委又向各自支部层层宣传培训,让支部党员到“三晋先锋”报到,建立微信学习群,畅通交流,及时答疑解惑,推广工作全面铺开。

完善信息,强化运用。将全国党员管理信息系统中的党员信息导入“三晋先锋”,各级管理员激活所属支部,完善组织架构简介和党员信息,确保线上线下组织关系统一。依托“三晋先锋”各级党组织积极开展创建工作新模式,切实开展党建活动。截至目前,17606名党员应到尽到,743个支部完成了“三会一课”,其他支部活动开展了434次,发布动态亮

点信息数4978条。

压实责任,示范引领。充分调动和发挥单位一把手的龙头作用,形成书记管总,分管领导主抓,管理员具体落实推进。各单位一把手通过在本支部学习群里“晒”每日学习积分的方式,引导支部成员利用碎片化时间参与专题学习、视听学习、自学自测,并将党员学习情况作为党员年度考核评议的参考依据。在示范引领和辐射带动作用推动下,“三晋先锋”学用工作水平得到了整体提升,形成抓党建、谋创新、争先进、促一流的浓厚氛围。截至目前,该县每日登录率稳居全市各县区前列。

常抓不懈,深化实效。坚持“学”在平时,党员教育中心定期对后台数据统计分析,掌握各级党组织的学用进度,及时激励先进、鞭策后进、带动中间。以学思入脑、学以致用为要求,采取支部确定专题学、时政及时跟进学、个人主动学的方式建立学习制度,督促用好“三晋先锋”App的各个模块,筑牢“讲政治”的思想基础。依托“三晋先锋”严格落实好民主生活会、专题组织生活会、“三会一课”、主题党日等组织生活制度。切实引导党员干部在学习中打牢理论功底,增强政治定力,净化思想灵魂,指导实践工作。

张斐钧 来源:《长治日报》

耳折痕,是冠心病的征兆吗

最近朋友圈里传着一条微信,信誓旦旦地嘱咐网友:千万千万不要有折痕的人打麻将、喝酒,因为他们多数是心脏病惹了发生心梗,你赔不起!

细心的你会发现,一些年龄偏大身体偏胖的人的耳垂往往内凹的,而且上面会有一种明显的折痕,就像一条深深的沟一样。有人说这只是正常人的生理现象,因为人老了难免皱纹,耳垂也不例外;也有人将这种现象与冠心病联系起来,甚至说耳垂出现的折痕正是心脏病发出的预警。

那么,耳垂上有折痕真的意味着心脏不好吗?

耳折痕,是冠心病的征兆吗

耳垂折痕者与心血管疾病患者有许多相同的风险因素。

在医院的病房里,许多重症冠心病甚至需要心脏搭桥的患者耳垂上,有类似的折痕现象也很普遍。所以,有人提出将来耳垂折痕作为人群普查的重要体征,用以预测全因死亡率和心血管事件的发生率。更有人把耳垂折痕跟冠心病直接画上了等号,认为出现耳垂折痕的人肯定也是冠心病患者。

别老盯着耳折痕

无论是学术研究还是临床观察,耳垂折痕与冠心病之间确有一定的相关性。但是科学是严谨的,仅仅是相关性还不能说明有折痕的人一定会得冠心病,需要更大范围的临床研究予以证实,或许在不久的将来我们会得到更多的证据。

在我看来,耳垂折痕更像是一个概率问题,毕竟衰老同样会导致皮肤内胶原蛋白和弹性蛋白过度分解,最终出现折痕,这就和年老的人皮肤容易产生皱纹是一样的道理。不过,我们也没有必要完全视而不见。如果以耳垂折痕作为某种提醒,警示我们关注心脏及血管的问题,督促大家积极改善生活习惯,必要时及时就医的话,起到这样的作用也是难能可贵的。

关于心血管疾病的常见危险因素,多年来学界做了大量临床研究,来龙去脉已经比较清楚了。根据《中国心血管病一级预防指南》的推荐,除了年龄、性别和遗传等不可控制的客观因素之外,心血管疾病的常见危险因素还包括:糖尿病、高血压、血脂异常、慢性肾脏病、肥胖和吸烟等。这些都是冠心病明确的独立危险因素,对于任何人,只要有其中一项且长期存在,就有可能发展为冠心病;如果同时具备2个甚至更多的因素,罹患冠心病的可能性就会更高。

相比耳垂上有折痕,指南推荐的危险因素更加明确可靠。除了这些危险因素,假如患者有明显的胸痛等不舒服,也要及时去医院检查,比如做心电图、运动平板试验、冠脉CT和冠脉造影等,一般都能够准确地判断是否存在冠心病及其严重程度。

信息传播之快之广泛让人应接不暇,越是有争议的信息越容易不胫而走,一如耳垂折痕。不过,耳垂折痕始终不是心血管疾病的独立危险因素,单靠耳垂折痕预测冠心病并不准确,这一点是毋庸置疑的。大家平时应当积极改善生活习惯,远离冠心病的危险因素,如戒烟戒酒、控制体重、清淡饮食、规律作息、端正心态等;有高血压、高血脂和高血糖等基础疾病的患者,也应当遵医嘱合理用药,将相应的指标尽早控制在正常范围内。只有这样才能保护好我们的血管,降低各种心脑血管疾病的发生率。

当然,中老年人平时洗脸照镜子的时候也不妨多留意一下自己的耳垂,若上面有折痕,自己又有胸闷、胸痛等症状,那就要高度警惕可能存在冠心病了,应及时就医排除风险。

“一物多玩”,顾名思义,即从一个物体出发,寻找各种不同的玩法。在实施户外“一物多玩”活动的研究中,我们认为应将指导“一物多玩”的有效策略作为重点,通过“一物多玩”来激发幼儿主动参与活动的积极性,实现对不同层次、不同年龄幼儿的分层指导,让一物多玩发挥真正的实效性。

《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出幼儿园应“提供丰富的可操作的材料,为每个幼儿都能运用多种感官、多种方式进行探索提供活动的条件。”孩子是在与材料的相互作用中主动学习和发展的,材料的可变性是引发幼儿“一物多玩”的物质前提。孩子们可以根据自己的意愿,自由组合、创造,是“一物多玩”活动的首选材料。除此之外,废旧材料和半成品材料这些可变的材料也能扩大孩子们创造表现的空间。

(一)教师合理投放户外活动材料

1. 根据幼儿的兴趣投放材料

兴趣是幼儿创造的源泉,只有产生了兴趣,幼儿才能由愿意学、愿意玩,转变为主动学、主动玩。

2. 根据幼儿的个体差异投放材料

同一年龄段的孩子智力、发展水平都是不同的,有些孩子能力较强,简单的材料可能对他们来说没有什么挑战性;有些孩子能力较弱,相同的材料对于他们来说可能刚刚好,或者对他们已经很有挑战性了。针对这些情况,我在户外活动中投放了不同的材料。根据幼儿的个体差异让不同能力的幼儿挑战适合自己难度的游戏,这样既能保持幼儿的游戏兴趣,又能充分体现“跳一跳,摘到苹果”的道理。

3. 根据幼儿的年龄和心理特点投放材料

不同的年龄阶段的幼儿思维特点不一样,动作发展也不一样。小班幼儿思维直观形象,动作技能简单;中班幼儿,很多动作技能都开始发展;大班幼儿抽象的思维已经具备,想象力也丰富了,动作技能都有很大的提高。所以,在不同的年龄阶段,我们应该投放不同的材料。

(二)充分的探索,是实现“一物多玩”活动的保障

马斯洛认为:在创造能力的激发阶段,创造者忘记自己的过去和未来,只生活在此时此刻,他完全沉浸、陶醉和专注于现在的时刻和眼前的情形,倾心于现在的问题。这种“专注于此”的能力是任何创造必不可少的前提。面对幼儿的自主探索行为,教师应给予幼儿足够的时间、空间,让幼儿不受干扰地探索创造。

活动中教师要善于细心观察并耐心等待。不能总是在一个幼儿身边转来转去,干扰幼儿;更不能问一些缺少建设性的问题,打断幼儿。

教师不要急于告诉幼儿新材料的新玩法,会限制幼儿的思维,不要急于纠正幼儿的错误,让幼儿在试误与自我纠错过程中得到发展。实践证明,幼儿在自由、自主的游戏和探索游戏中,学习的积极性最高,表现出的创造性思维最活跃。

任何探索性游戏都不是一蹴而就的,特别是“一物多玩”游戏,更需要有时间作保证。不仅要注意每一次游戏幼儿探索时间要充分,而且要做到每一类材料探索的周期要适当。没有充分的探索,就没有一物的“多玩”。只有善于等待、善于思考的教师,才能欣赏到幼儿探索创造的美丽风景。

(三)有趣的情境,是实施“一物多玩”的途径

内部动机对幼儿的学习与探索的最有力、最持久。幼儿受到好奇、兴趣感等内部动机驱动更容易全神贯注投入问题之中。因此,在“一物多玩”活动中,重情境有趣的创设,激发幼儿的内部动机。

幼儿喜欢游戏,在有趣的游戏情境中,幼儿的主动性、积极性都能得到较好的发挥。能激发幼儿的创造力。如“垫子”活动中“炸碉堡”的情境,孩子们把“垫子”摆成各种形状,外面的幼儿拿起手榴弹向里面的幼儿扔,里面的幼儿则来回躲闪,玩的不亦乐乎……

“兴趣是最好的老师”,在这样有趣的游戏情境中,孩子们身临其境地融入活动,“一物多玩”已经满足了他们的需要,这种内部动机更有助于幼儿创造力的发展和提高,能激发他们的独创意识和表现欲。

(四)适当的指导,是推动“一物多玩”活动的催化剂

教师不仅是“一物多玩”游戏的观察者,更是“一物多玩”游戏的支持者、合作者和引导者。有效“旁观”适时调整“物”的投放,活动中需要通过观察幼儿与材料互动情况,适时作出调整。是否适宜?是否需要添加辅助物?是否应投入另一种新的材料,新的探索?……有效“旁观”,判断,适时调整,适度传授“玩”的技巧。“一物多玩”游戏是幼儿主动探索。

(五)恰当的评价,是激发“一物多玩”活动的动力

创造性思维活跃与否,不单取决于个人的大脑思维功能,还受到社会条件的影响,与受鼓励、赏识、受压抑、惩罚关系极大。恰当激励性评价是幼儿创造智慧和动力的源泉。

游戏过程中,教师的态度和行为应该是中立的,对不同幼儿的表现,教师都应表现出欣赏的态度。切忌在游戏过程中对幼儿玩法当众给予积极反馈。教师可以用点头或微笑表示自己认可,也可以用“这有别的想法吗?”“这种玩法很有意思”等激励性语言,给予关注、支持和鼓励。

由于每个孩子的生活经历不同,他们在游戏中的表现也不尽相同。只要他们能够开心地沉浸在自己的游戏中,教师要给予鼓励与肯定;只要是做没有做过的,在自身原有的基础上,也是创造。只要我们注重创新的工作方式,用启发欣赏的教学语言,让孩子们体会到“一物多玩”的真正快乐。

“一物多玩”不仅能促进幼儿的生长发育,增强体质,而且对幼儿的心理发展产生一定的影响。所以我们不应将发展幼儿的动作视为最终目的,而要把幼儿作为活动的主体。教师在组织“一物多玩”活动时,引导幼儿在游戏中积极主动地感知、探索、发现,充分调动幼儿的积极性、主动性,让幼儿成为幼儿主动学习的过程,而不是教师教的过程。同时利用一切契机,教育资源的综合效能,不断增加幼儿的密度,扩大活动广度,提高幼儿参与度。幼儿在增强运动能力的同时积极主动地与环境相互作用,从而获得主体性的发展。

「一物多玩」户外体育游戏中教师的指导策略

袁直机关幼儿园 侯蕾

耳折痕与冠心病还真有那么点关系

耳垂折痕并非与生俱来,发生率随着年龄的增长而增加,多见于女性。耳垂折痕从外观上比较容易辨认,耳垂皮肤对角折皱或皱裂,从耳屏间切迹向后延伸约45°。

关于耳垂折痕与冠心病的相关性,早在1973年由美国科Sonders T. Frank提出,称之为“耳折征”,也叫“Frank征”。当时冠心病的死亡率很高,研究人员希望寻找一些确切心脏病早期表现,以帮助患者早期预防和有针对性的治疗。细心的他发现了人群中耳垂折痕的现象,在经过初步的统计和研究之后,发表了论文。

2014年,针对1万余名年龄在20岁~93岁的人群随访10年的哥本哈根心脏研究结果在《循环》(Circulation)杂志发表,结果显示Frank征阳性的患者中有60%存在冠心病,很多人把耳垂有折痕当作冠心病重要的预测因素。

美国也有类似的研究。2017年发表在《中国循环杂志》的探讨了耳垂折痕与冠心病的关系,荟萃分析发现耳垂折痕与冠心病的独立危险因素。2018年发表在《中国医药》的探讨了冠心病患者尿酸水平与耳垂折痕形成的关系,发现冠心病合并耳垂折痕的患者尿酸水平更高。

近年来医学界关于耳垂折痕与冠心病关系的研究络绎不绝,研究结果大都存在明显的正相关性,但是由于样本量多为横断面研究,存在选择偏倚等,所以迄今为止还没有确切的共识。

耳折痕现象较为常见

门诊上有耳垂折痕的人还是较常见的,如果不是特别提出来并不会太留意。

从生理角度讲,耳朵处于身体的远端部位,对缺血很敏感,该部位血流减少,就容易出现耳垂局部胶原纤维断裂,从而导致折痕的出现。有学者对耳垂组织进行活检,发现折痕处存在“前小动脉壁增厚”和“弹性纤维断裂”的表现,提示末动脉病变可能是耳垂折痕形成的原因之一。从这度讲,耳垂折痕的形成常伴随局部动脉粥样硬化的发生,

大德中国

中华文明生生不息

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国少年 老人之老

朝夕奔梦