

31名西南大学毕业生下厨谢师恩 这道毕业菜别有滋味



本报讯(记者 秦廷富 通讯员 张洪菁)“我来我来,我来第一铲!”6月12日,西南大学即将毕业的大四学生宋昱儒从师傅手中接过大锅铲,略显生疏地在食堂大灶上做出第一道菜——鱼香肉丝。

当天下午,西南大学物理科学与技术学院联合后勤集团、校工会打造毕业生党员培训项目,让31名毕业生党员跟食堂师傅学做一桌“谢师宴”,并邀请学院领导、老师和宿管阿姨品尝,作为他们毕业前的最后一课。

为了保证教学效果,西大后勤集团邀请金牌大厨——该校膳食服务中心质检部部长、一级中式烹调高级技师胡登凯现场指导。同学们戴上厨师帽和口罩,开始剁肉馅、切青椒、择四季豆,叮叮当当奏起了锅碗瓢盆交响曲。

理论学习和观摩演示完成后,同学们被分成了5个小组,分别选做两道菜品。大学四年,重庆已经成为大家的第



学生将自己做好的菜摆上桌。记者 秦廷富 摄

二故乡,鱼香肉丝、回锅肉、宫保鸡丁、麻婆豆腐等经典川渝味家常菜成为大家的首选。

在胡师傅的耐心指导下,一道道色香味俱全的菜被陆续端上桌。“我们这

道菜叫‘步步青云’,希望同学们能事业有成。”“这是‘一帆风顺’,希望我们毕业后工作和生活都顺顺利利。”同学们争先恐后地向等待试菜的老师们推荐自己的菜品。

“一鸣惊人”“学以致用”“清清白白”“前程似锦”,同学们给自己的菜取了好听又有寓意的名字,借此表达自己对师长们的感恩之情和对未来的美好期许。

“我们希望同学们毕业后照顾好自己,吃好每一顿饭,以良好的精神状态和健康的体魄,走好自己的奋斗之路。这既是学校对毕业生的倡议,更是父母对孩子的嘱托。”西南大学物理学院党委副书记刘雪道出活动初衷。

参加培训的毕业生田泓告诉记者,自己今后要多学习做菜,回家做给爸爸妈妈吃。受邀参加试菜的田泓父亲表示:“今天的活动非常有意义,能让孩子们学习到更多技能,在以后的生活中更好地照顾自己。”

据介绍,接下来,西大还将打造更加系统地劳动教育课程,从与学生日常生活息息相关的宿舍、食堂、教学楼等方面统筹规划,让大学生体会劳动、尊重劳动、崇尚劳动。

该校党委宣传部部长李荣华表示,让思政课带上“烟火气”,让最朴素的劳动作为最后一课,在学生中弘扬劳动精神,这是西南大学创新思政教育方式,打造别样思政课的有益尝试。

理发服务送上门



6月5日,理发师杨玲冒雨走了20分钟山路,来到歇马街道石盘村,为该村年过八旬的冯志云夫妻理发。今年38岁的杨玲,从16岁开始学习理发,现在

开了一家理发店。2006年起,她开始为冯志云夫妻上门理发,13年来随叫随到,风雨无阻,从未间断。

特约通讯员 张永洪 摄

正确认识衰老现象

长寿,是人人希望的。当然我们所期待的长寿者,应当是身心健康、行动灵活、有益社会的“长寿老人”。虽然“生、老、病、死”是人类生命的必然历程,但是生活实际告诉我们,人的生命长短相差十分悬殊。

那么,哪些现象属于“衰老”呢?人到老年,由于脏腑功能的衰退,新陈代谢能力降低,因而出现各种“老态”。中老年人生理机能是逐渐发生衰退的,《内经》指出人的衰老过程为“年四十,而阴气自半也,起居衰矣。年五十,体重,耳目不聪矣。”因而,最早出现衰老的细微变化应该是在形体、外貌上,较为突出的可见于毛发、皮肤、牙齿等方面。

毛发,常是人体容光外现的一部分。俗语有“人老先从头上起”,这是说当人体出现衰老时首先暴露的是头发变白。中国人的毛发应当是黑而光亮,它依赖于体内多种维生素和微量元素等给以滋养。中医认为:“发乃血之余,肝藏血,脾统血而心主血”,当人们进入老年后,由于营养缺乏,心、脾失养,肝的藏血不足,毛发失于充养,常可出现毛发枯槁、失泽、灰白或脱发等,因此可以看作是衰老的迹象。

皮肤,是人体最大的器官,是机体的外围,有调节水分和体温的功能。中医认为它是由肺、脾之气所充养,故有“肺主皮毛”“脾主肌肉”之说。人们年富力强时,内分泌正常,代谢功能旺盛,皮肤润泽、舒展、柔软、弹性极佳。到了老年时期,气血不充,代谢衰退,激素水平下降,皮肤也失去了滋养而出现褶皱,缺乏弹性,呈现出干枯、粗糙、脱屑的现象,还可以经常见到老年斑、老年疣等。

牙齿,是消化系统的门户,承担了“机械性消化”的首席重任。中医认为“齿为骨之余”,而“肾主骨”,所以牙齿坚固与否,也是体现肾气盛衰的一个侧面。一般中青年时期,牙齿坚固、光亮者,肾气充盈,如果牙质脆而不坚,其人肾气欠实。老年后,牙齿一般开始松动、脱落,或者牙质变脆易碎,可以认为是肾气虚惫、衰老显露的迹象。

卫生与健康专栏

北碚区卫生计生委 主办

遗失启事

▲重庆对影文化传媒有限公司遗失开户许可证,核准号:J6530054182701,开户银行:中国建设银行股份有限公司重庆北碚支行西南大学分理处,账号:50001096200052500372,声明作废。

我区召开村级学校教学管理质量提升工作会

本报讯(记者 霍吕文/图)6月13日,区委、区教师进修学院组织我区各村级学校在天成小学召开教学管理质量提升工作会,深入剖析我区村级学校发展中面临的困难和存在的问题,共商提升村级学校教学管理质量举措。

会上,水土小学、歇马教育中心、静观镇集真完全小学、龙凤桥教育中心、天成小学的相关负责人,分别以《抓教学常规管理 促村小质量提升》《以村小教师质量提升教学质量》《村小教学管理重心在管课》《“五带”策略带好村小》《村小的特色在于“小而精”》《细微之处见真功 乡村教育也精彩》为题,向与会人员分享了教学管理经验。

围绕“如何因地制宜特色化开展村级学校的教学和管理”“如何提升村级学校教师的工作热情”“如何建

立可推广的教育教学管理新模式”等主题,与会人员还进行了交流发言,讨论我区村级学校教学管理中存在的问题,提出了许多有针对性的改进建议。

据了解,下一步我区将持续加大对村级学校的指导力度,更多地关心村级学校的发展,依托我区多级优质教师体系优势,充分发挥名师工作室、流动站、骨干教师在教师培训、研修活动中的作用。常态开展送教到校、指导到校等活动,协同村级学校共同发展。依托高校、行政部门、进修学院三位一体的教师发展研修体系优势,开展联动式的访问实习、跟岗和教研指导,帮助村级学校培养和发展本土的师资力量,增强自身的造血功能。

会前,与会人员还现场观摩了天成小学的《蚕身体的观察》等校本课程。



天成小学校本课程《蚕身体的观察》上,四年级一班学生观察蚕的身体。

垃圾不落地 家园更美丽

|| 举手之劳

混放是垃圾

分类变资源

生活美好 ||

