

第18届中国大学生跆拳道锦标赛(总决赛)嘉年华活动开启

参赛大学生深度探索咸宁文化

本报讯(记者陈婧 赵忠志)7月23日下午,第18届中国大学生跆拳道锦标赛(总决赛)嘉年华活动开启,首场诚邀来自江苏南京、河北保定、云南昆明等地的60余名大学生运动员,踏上一场咸宁文化深度探索之旅。

此次嘉年华活动精心策划“文化行”“企业行”“历史行”三大系列活动,旨在让参赛大学生们在紧张激烈的比赛之余,能够亲身感受咸宁丰富的历史文

化遗产与现代产业发展的蓬勃生机。

在“文化行”中,大学生们首先走进咸宁市博物馆,一件件珍贵文物仿佛穿越时空的信使,引领他们走进咸宁悠久的历史长河。在非物质文化遗产展览馆,大学生们亲手触摸代表咸宁特色的砖茶,感受承载厚重历史与海外传奇的硬实质感,体会咸宁传承与发展本土产业的坚定决心与不懈努力。

来自华北电力大学(保定)的彭若

男在参观后表示:“咸宁人民的热情好客让我印象深刻,而这次的文化行更是让我对咸宁的文化底蕴有了更深层次的了解,尤其是通山木雕和崇阳铜鼓的精美绝伦让我大开眼界。”

“这次的文化探索之旅给了我意想不到的惊喜,我看到了许多与成都博物馆截然不同的文物和民俗物件,感受到咸宁独特的文化魅力。”成都职业技术学院的王尊奇说,他已用手机

拍了一百余张各类文物的特写照片。

据了解,后续2场嘉年华活动还将组织参赛大学生探访元气森林咸宁工厂、黄鹤楼森林美酒小镇、市档案馆、市桂花博览馆等地,进一步深入了解咸宁现代产业发展、城市规划以及地方特色,为参赛大学生们提供文化交流机会,也为咸宁注入新的活力与魅力,促进文化、体育与旅游的深度融合。

助力大健康
产业发展

咸宁计划培训万名高级护工

我市开展
名优特产品展销会

本报讯(记者陈新 周莹 通讯员潘浩 潘勇)“尽量使用小巧的刷头,以便能深入口腔深处,清洁后部牙齿;牙刷使用后要清洗干净,甩干……”7月22日,在湖北新产业技师学院,主题为“咸宁护工 提技强能”的咸宁市养老护理员高级培训班正式开班。

当天,培训班邀请湖北新产业技师学院护理学基础专业高级讲师徐晓琴,为学员们上了一堂为老年人进行口腔护理和轮椅使用的实训课,吸引来自全市愿意从事养老护理行业的240名学员参加。

“每位老人的情况不同,需求也不一样。老师的讲义,既有理论又有实践,让我们受益匪浅,今后的护理工作将会更专业、更有人性化。”来自金叶小区的学员李红卫说,从老烟厂下岗后,一直待业

在家照顾双亲,有给父母当“护工”的基础,通过这次培训,准备到家政公司重新找工作。

据介绍,此次培训从7月21日至8月4日,为期15天,共90课时。培训内容包括职业素养、护理知识、康复照护、危机应对等养老护理知识,培训理论课时占30%,实操实训占70%。培训结业后,每个学员将颁发高级护理班结业证和技能等级证,并推荐到市内外的养老和家政机构就业。

“摸清两张清单,让学员易学乐学,学以致用。”湖北新产业技师学院院长元红说,开班前,政府有关部门做足“功课”,摸清用人单位“用工需求清单”、参训学员“就业意愿清单”,根据“两张清单”引导用人单位和培训学员提前做好

就业对接,最大限度提高就业率。

“打造养老护理人才供应链,发展大健康养老产业供应链。”市人社局局长陈进说,近三年全市养老护理员培训人数逐年递增,护理人才培养规模和体量有了显著提升。为帮助这些护理人才“留在家工作”和“走出去赚钱”,市人社局组织工作专班先后到广东深圳、东莞以及山西吕梁,学习考察“功夫家嫂”“吕梁山护工”等护理品牌。举办养老护理员高级培训班,是建设咸宁护工品牌的重要尝试。

据了解,全市养老护理员高级培训班计划五年培训10000人,今年计划培训2000人。在湖北新产业技师学院举办的培训班属首期开班,各县市区将在近期陆续开班。

本报讯(记者吴青朋 实习生余鸿浩 通讯员王曼君)青砖茶、桂花糕、富硒大米、正宗刘土鸡汤……7月22至25日,我市开展“青春盛会·韵味香城”为主题的咸宁名优特产展销会活动,大力推介我市“名、优、特、新”产品,让更多的咸宁好物走向全国。

在咸宁全民健身中心大厅展示区内,针对年轻的消费者们,我市重点推出桂花系列护肤品、休闲零食小吃,有元气森林饮料、嘉珍的藕制品系列零食、崇阳众望小麻花、通山阳春园麻饼、桂花味的小零食等,还有桂花酸奶、桂花米酒、通城楠竹仙酒等,种类繁多、品质优良,吸引众多消费者驻足品尝和购买。

据介绍,此次有湖北向阳湖香莲农业科技股份有限公司、武汉金桂生物科技有限公司、湖北欣辰生态农业发展有限公司、武汉明乔科技有限公司等多家企业参展,展出青砖茶、桂花糕、富硒大米、桂花滋润膏、嘉珍泡藕带等200多个品种。

下一步,市商务局将持续加强与相关部门、企业的合作交流,充分发挥展会作用,带领企业拓宽视野,挖掘消费潜力、繁荣消费市场,持续激发市场活力,进一步提升咸宁特色产品的知名度和销售额,推动咸宁经济持续增长。

阅享暑假

近日,通城县隰水镇东港村农家书屋内,当地大学生志愿者正陪伴孩子们阅读。

暑假期间,东港村农家书屋成为孩子们的好去处,当地村干部、大学生志愿者主动当起兼职老师,为孩子们开设阅读、美术、手工等兴趣课程,并开展各种文体活动,陪伴孩子们快乐健康成长。

(通讯员刘建平)



多地持续“热辣滚烫”,如何科学防暑?

●什么是中暑?

中暑是指高温、高湿、强热辐射的环境下,机体发生热平衡或水、电解质代谢紊乱等,进而引起的一种以中枢神经系统和(或)心血管系统障碍为主要表现的急性疾病。

●什么情况下容易发生中暑?

环境温度过高、湿度大、风速小、劳动或运动的强度过大、时间过长,过度的疲劳、睡眠不足、体弱、肥胖等都容易诱发中暑。

●走出误区,预防中暑不踩雷

中暑的人,体温都高

真相:热衰竭患者的皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降,脉搏快

且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,体温稍高或正常。

正确做法:此时患者仍然需要降温,应立即饮用清凉不含酒精的饮料,适当通过湿敷、泡澡等方法进行物理降温,换上轻便宽松的衣服,充分休息。

来瓶冰镇啤酒或冰镇可乐,消暑解渴

真相:饮用含酒精和大量糖分的饮料,并不能达到给机体补充水分的目的,还有可能会导致机体失水,也就是俗称的“越喝越渴”。另外,饮用冰镇饮料还有可能引起胃痉挛。

正确做法:注意补充水分和电解质,至少每小时喝2-4杯(500-1000 mL)凉水或淡盐水,尤其是剧烈运动或从事

体力劳动时,可少量多次地饮用运动饮料。当然,由于某些疾病导致需要限制液体摄入及需要低盐饮食的情况,则应咨询医生。

天太热,吃点水果就行了

真相:高温天气下更需要摄入足够的热量,尤其是蛋白质,只吃水果可不行。

正确做法:少吃高油高脂食物,饮食尽量清淡。但要注意摄取足够的热量,补充优质蛋白质、维生素和钙。

吹空调不健康,吹电扇就能防暑

真相:电扇确实可以促进散热,然而一旦环境温度升高到32℃及以上的时候,防暑效果就微乎其微了。

正确做法:高温天气时,尽量待在有

空调的室内,除了家里,商场、超市、图书馆等有空调的公共场所也是避暑的不错选择,还可用凉水擦身降温。

冬练三九,夏练三伏,跟阳光玩游戏

真相:贸然在高温环境里活动,常常会导致胸闷气短,心跳加速甚至晕倒,夏季户外活动时,一旦出现不适,应立即停止一切活动,到凉爽通风的地方休息。

正确做法:高温天气里最好避免外出,如要外出,最好选择在早晚相对凉爽的时段,多在背阴处活动,避免阳光直晒。如果需要在高温条件下活动,应逐渐增加强度,逐步适应环境。

(科普中国)

科普在身边

—— 咸宁市科协主办 ——