

# 郝岗乡“小小百家讲坛”演讲比赛圆满落幕



□晚报记者 张劲松 文/图

本报讯 为深入开展中华优秀传统文化

教育,增强对中华优秀传统文化的理解和认同,5月31日,在郝岗乡中心学校的精心组织下,郝岗乡“小小百家讲坛”演讲比赛在郝

岗乡中心幼儿园四楼多功能厅如期举行。

当日上午9时许,演讲比赛隆重开幕。舞台上,参赛选手自信大方,稚嫩真诚,措辞精准。他们时而娓娓道来,时而慷慨陈词,微妙处会心一笑,激动时热泪盈眶,台下的观众随着他们的精彩表现或注目倾听,或颌首赞许,或唏嘘轻叹,或忘情鼓掌,现场气氛紧张而热烈。

近两个小时紧张的比赛后,根据评委们的打分统计,现场评选出了一等奖选手10名,二等奖选手13名。得分最高的前5名选手演讲稿和视频光盘将报送县教体局,代表郝岗乡参加县市的比赛,这5名选手的辅导老师同时获得“优秀辅导奖”。

郝岗乡中心校校长吕智慧介绍,参加本次比赛的23名选手分别来自全乡22所中小学校。他们是在认真的准备、反复的练习、严格的筛选之后,代表各自

学校参加比赛的。为举行好这次活动,中心校校长及时下发了《郝岗乡中心学校关于开展2017年“少年传承中华传统美德”系列教育活动的通知》和《郝岗乡2017年度“小小百家讲坛”活动方案》,制定了具体的活动要求和日程安排。各个学校按照既定方案,先在本学校进行预赛选拔。辅导老师为选手进行精心的演讲稿打磨和演讲细节指导。

“这次活动是对全乡中小學生进行中华优秀传统文化教育的机遇和平台。”吕智慧动情地说,通过让同学们在舞台上面对大家表达自己的观点、经历、认知和感受,让孩子们经历了一次锻炼,获得了一次提高。对于参赛选手乃至整个郝岗乡中小學生了解传统文化,弘扬中华美德,树立正确价值观,弘扬社会正能量,具有巨大而深远的意义,达到了预期的效果。

## “萤火虫”爱心公益组织免费接送考生

□记者 黄佳

本报讯 6月7日,今年高考第一天为帮助高考考生及家长快捷、安全、准时抵达考场,周口“萤火虫”爱心公益组织投入第一天的助力考生出行之中。

据“萤火虫”爱心公益组织负责人史

书杰介绍,高考期间,“萤火虫”爱心送考车辆将重点针对居住较远、家庭困难、有特殊需求的莘莘学子,提供免费送考。“萤火虫”爱心公益组织所有成员都表示,要为高考学子尽一份力,有需要的也可以提供“一对一,点对点”免费接送服务。

这30辆爱心送考车将在车前挡风玻璃上方张贴“萤火虫”爱心送考标识,家长与考生可拨打电话13949993566预定车辆,同时这些爱心送考车内还配备雨伞、防暑药等物品,全力为高考学子护航。

史书杰说,“萤火虫”爱心公益组织

自组建以来,受到许多人认可,越来越多的爱心人士加入其中,他们挤出工作之余的空闲时间,奔走于贫困家庭、社会福利院,把“帮助他人,快乐自己”奉为人生信仰。他期待更多的人加入“萤火虫”爱心公益组织,为社会尽力,传递温暖能量。

## 低碳水化合物减肥法更健康

超重、肥胖影响健康

专家介绍,我国青少年超重肥胖人数超过了美国,“这与饮食不健康,高脂肪、高糖食物和零食进食过多而运动少有关。”

专家表示,青少年是指6岁~17岁的人,他们生长快,衡量超重、肥胖标准与成人不同,每一岁都有正常值,上下10%以内为正常,超过15%为超重,超过20%为轻度肥胖,超过30%为中度肥胖,超过

标准值50%为重度肥胖。

超重、肥胖对青少年健康的影响不容小觑。专家称,肥胖可导致扁平足,影响脊柱发育;引起脂肪肝,专家见过10岁就有重度脂肪肝的小患者;可引发心血管疾病、2型糖尿病;容易被取笑而对心理造成不利影响;可导致内分泌紊乱,男孩肥胖可导致性早熟,女孩可造成性早熟。

遏制肥胖从婴儿做起

专家指出,只有1/10的青少年肥胖是遗传造成的,大部分都是因为摄入过多、运动过少造成的。很多肥胖孩子的父母认为吃得多点、长得好点,孩子就健康,所以他们会让孩子过多进食肉食,实际上,合理的膳食结构才对体重、健康最有利。

“小时候胖,长大了也容易胖。”专家

表示,从婴儿开始就不能太胖,0~6岁不需要刻意进补,这才不会造成孩子太胖。

有的人说自己是“喝水都胖”,专家表示,若真是有易胖体质是很难改变的,这类人可能是吸收太好,饮食需要比常人更注意,关键是要计算摄入量与消耗量的平衡。



青少年减肥不能求快

青少年减肥不能只看体重,而要看饮食是否规范,减肥速度不能过快。快速减肥减掉的很可能只是水分、消耗的是肌肉,而非体内脂肪。青少年活动量大,需要快速得到能量,因此低碳水化合物的饮食减肥法更适合他们。但饮食蛋白质比例必须结合身体情况设计,比例不合理也会减不下来,这就需要专业减肥团队的设计。目前很多医院推崇减肥要“三师共管”,由医师跟踪肥胖治疗的饮食、运动及心理健康。计算每天需要多少热量,在此基础上平衡膳食、减掉热卡,只

要将摄入的糖、蛋白质、脂肪合理安排,配合运动,就不会影响生长发育。

“对孩子来说,不能吃好吃的很难过,其实热量高的、好吃的食物,偶尔用来奖励自己并非不可以。”专家称,市面上一些减肥饼干热量不够,会降低人体的基础代谢率,因此头两个月体重下降很快,但久了会导致内分泌失调,容易反弹。她认为,只有基础代谢率稳定的情况下,减肥效果才能长久。因此,科学的减肥会按减重期-缓解期-维持期设计,一般建议男生每月减肥6~8斤,女性5~6斤。(新快)