



金秋十月 铸梦中国 多校开展国庆主题活动

商都路小学:精彩不断,一场文艺的盛宴



可爱的小演员在表演小品

9月30日上午,中牟县商都路小学在绿茵足球场上隆重举行“传承美德,颂我中华”迎国庆文艺汇演,全校师生3000余人观看了演出。

文艺汇演以朗诵传统文化的诗歌《金木水火土》拉开序幕,在手语舞《国家》、《精忠报国》的表演中,孩子们用整齐的动作,深情的歌声表达出对祖国母亲的爱,博得了阵阵热烈的掌声。

诗歌朗诵《中华颂》、《我的祖国》、《美丽中国梦》、《我爱你,祖国》,孩子们用铿锵有力的朗诵,满怀激情地抒发了对祖国母亲深深的爱恋和最真挚的祝福。特别是在诗伴舞朗诵《卢沟谣》中,孩子们用专注的眼神、再现情景的方式,身临其境地重温了从卢沟桥事变到五星红旗在天安门广场冉冉

升起的传奇,令全体师生震撼不已,情不自禁地鼓起了热烈的掌声。

接着,憨态可掬又富有教育意义的舞台剧《滥竽充数》闪亮进入我们的视线,小演员入剧的表演,搞笑的语言,夸大的动作,引起了全体观众的哄堂大笑,把演出推向了一个新的高潮。整个演出在激动人心的《歌唱祖国》中圆满落下帷幕。

整场汇演诵舞、表演相互交融,时而雄浑,时而悠扬的音乐伴随其中。孩子们激情满怀,尽情演出,用自己特有的方式表达了对伟大祖国的深情祝福和由衷赞美。该活动的举办充分展示了商都路小学全体师生斗志昂扬、奋发有为、蓬勃向上的精神风貌。
记者 张朝晖 通讯员 黄果 文/图

官渡路小学 唱响红歌好声音 礼赞盛世中国梦

金桂飘香,红歌嘹亮,花团锦簇,校园芬芳。9月30日下午,中牟县官渡路小学举行了一场别开生面的迎国庆“最美歌声,唱响我们的中国梦”红歌会。

红歌会上,全校师生共同演唱了《红星歌》、《映山红》、《长城谣》、《我爱你中国》、《听妈妈讲那过去的事情》等一系列经典红色歌曲。

学校特邀了中牟县关工委“五老报告团”成员段希超、郝安周、郭从珍、李明照等莅临指导。期间,“师生互动”、“家校互动”、“红歌接力赛”等一系列现场活动,把红歌会推向了高潮。
中牟时报 刘客白 李淑娟

新圃街小学 举行国庆主题朗诵比赛

9月30日,新圃街小学在学校多功能厅举行了“相约红领巾,共圆中国梦”朗诵比赛。3000多名师生以昂扬的激情诉说了自己对中国梦的理解。

此次诗歌朗诵比赛以班级为单位,每个班级都在教师的精心指导下,提前认真筹备自己的节目,内容既有继承传统文化的经典诗篇,也有现代歌颂祖国的优美诗文。舞台上,

学生的朗诵时而慷慨激昂,时而婉约动人,把自己内心的自豪、对祖国的深情祝福都寄托在他们的真情演绎之中。

中牟时报 李淑娟

狼城岗镇南仁小学 为新生少先队举办入队仪式

“我们是共产主义接班人,继承革命先辈的光荣传统。”10日早上,中牟县狼城岗镇南仁小学校园里,队歌嘹亮,全校师生为140

名小学生举办了隆重的新生少先队入队仪式。校长李富强说:“这次新少先队员入队仪式,壮大了少先队的队伍,也在仪式中使他

们懂得了一名少先队员所肩负的光荣使命。”

中牟时报 郭倩楠
通讯员 李乐刚

糖尿病的认识误区及患者的健康指导

随着社会的发展及生活水平的提高,我国已成为全球糖尿病发病率最高的国家,人数达1.14亿,年轻人患病比例也日趋上升,已严重影响到广大人民群众的生活质量,但是人们对这种疾病的认识还存在着一些误区,健康知识还需进一步普及。

一种误解。以目前的科学水平,糖尿病还没有根治的办法。也就是说人一旦得了糖尿病,就不可能真正治愈,哪怕临床症状暂时消除。

4.只要坚持服药或者是将药量加大,就不必控制饮食。

5.一旦注射胰岛素,就要终身注射,永远不能停。

糖尿病患者的健康指导

1.控制饮食。控制饮食是糖尿病患者最基本的治疗措施,饮食要定时定量,忌食油腻、甜食、辛辣,禁烟酒。主食提倡粗制米面和适量杂粮,多食新鲜蔬菜。

2.适量进行体育锻炼。每天要进行适当的锻炼,但要避免剧烈活动,以

不感到疲劳为度,比如散步、打太极拳,时间以30~60分钟为宜。

3.注意个人卫生。保持全身和局部清洁,尤其要注意口腔、外阴、足部皮肤的防护,防止皮肤损伤,如果有感染迹象要立即就医。

4.保持良好的心态。糖尿病是一个终身疾病,患者易产生悲观、失望、焦虑情绪,家属要给予充分的理解,生活上和精神上都要给予帮助,同时患者自身也要调整好心态,消除各种思想顾虑,树立战胜疾病的信心。

5.患者要掌握一些相关专业知识:

① 要掌握测量血糖的方法,以利监测病情。患者可自备血糖仪,定时自查血糖水平,如果血糖过高或持续不

稳,又排除其他干扰血糖值的因素,就要提高警惕,立即到医院就诊。

② 服药的时间要严格掌握。口服降糖药物时,服药后要按时进餐;注射胰岛素后,半小时内一定要进餐,避免出现低血糖反应。

③ 患者如果出现面色苍白、头晕、心慌、出冷汗、烦躁,甚至晕倒等表现时,应立即给予糖水或糖块含化以缓解症状,同时与医生联系,尽快到医院治疗。

④ 患者要常备一些糖果、点心等甜食,以备不时之需。

6.患者要随身携带保健卡,注明姓名、病名、住址、联系人姓名及电话等,以防发生意外。

中牟县中医院 芦书霞



糖尿病的认识误区

1.年轻人不会得糖尿病。尤其是发现初期,觉得自己平时体质不错,身体上又无明显症状,只是化验血糖高而已,不需要正规治疗。

2.糖尿病是吃糖或甜食太多引起的。以后只要是含糖的食物和水果不吃就是了。

3.血糖恢复正常就说明这个疾病痊愈了。有一些病情较轻的糖尿病患者,经过一段正规治疗,特别是适宜的饮食控制,血糖降至正常,甚至不用药也可将血糖维持在正常范围,就以为自己的糖尿病已被治愈了。其实这是