



编者按

为庆祝第36个教师节,本版刊发学生、老师各一篇记录教与学的故事。文章朴实无华,没有波澜壮阔,但其中自然而然透出的真诚与用心,以及师生之间的特别情谊,还是值得读读的。

老师给予不同的未来

□王风琴

我的高中语文老师于老师的女儿结婚,我约了几个同学前去祝贺。那一刻,看到老师花白的头发、瘦削的肩膀、微弓的背影,我在感叹岁月是把杀猪刀的同时,心里也有隐隐的伤感。

走出阴影

那年高考落榜,自以为平时成绩不错的我在家人的催促下选择复读。刚开始复读的那段日子,心情灰暗到极点,不想见任何人,尤其是熟人,似乎他们的目光里都带着鄙夷,亲戚朋友关切的问候仿佛也成了嘲讽之语。教师节那天,大礼堂举行联欢会,看到台上欢快跳舞的高一新生,我的坏情绪又来了,一个人悄悄离开热闹的会场,来到操场的角落,又一次面壁叹息,感叹那流失的青春岁月,埋怨自己不该在大好的春光里贪读小说。甚至开始后悔来复读,叔叔当时曾推荐我到药厂打零工时为何不欣然应允?一直坐到两腿发麻站起来时,发现于老师正远远地望着我。

老师把我带到了办公室,告诉我坏情绪的负面影响,鼓励我从失败的阴影中走出来。他说,整日无端地叹息,自怨自艾有何用?徒费光阴罢了。过去的时光无法追回,重要的是如何脚踏实地,把握未来,如果连面对现实的勇气都没有,就不要希望有什么将来。

那一夜,我辗转反侧,思考了许多。第二天,我重新审视自己,调整目标,于是,凌晨的路灯下,晚自习的教室里,多了一位刻苦读书的身影。当第二年鲜红的录取通知书送到手里时,我流下了感激的泪水。

我知道,没有于老师的鼓



励,我不会醒悟得那么彻底。

事半功倍

高一开学第一天,由于在初中当过班长,我顺理成章当了代理班长。那段日子,其实内心对当班长是抵触的,就怕管理事务影响了自己的学习。班主任兼语文老师于老师开导我说:“这个问题我认为可以处理好,不管你将来上什么大学,目的都是要走向社会,当班长等于是给自己提供一个提前介入社会的机会,何乐而不为呢?况且,你想约束别人,你就先要严格要求自己,做守纪律的标兵。时间是海绵里的水,只要挤总是有的,你只要想学习,就一定会想办法让学习时间不少于其他人。同时还要积极探索事半功倍的方法。”听从了老师的建议,我成了一个负责任的班长。

大学毕业时,我因为一次古文试讲被古汉语老师大加赞扬,古汉语老师和实习单位的领导一致推荐我去一所中学当语文老师。那时,我对于是当老师还是当公务员很犯难,就请于老师支招。他说:“你当了那么多年的班长,历练了管理才能、风风火火的性格,做一名脚踏实地服务百姓的公务员更适合施展你的才能。”我听从了老师的建议,在乡镇基层一下坚持了近30年。我想,我

之所以能在上访群众面前耐心细致地讲政策,化解矛盾,不仅是因为我对父老乡亲有着深厚感情,还有我多年当班长历练出来的不怯场、不冲动的性格。

辅导内外皆真情

5年前,女儿考大学前几天,突然说自己对“给材料作文”比较迷茫,常常写不好,说想请一个老师专门给讲一下。我在网上搜了一下,辅导老师没有专门讲这个的,一般都是系统的收费作文培训,想请女儿的语文老师给单独讲讲,可女儿语文老师的儿子也高考,他还担任班主任,忙得焦头烂额,抽不出时间。我试着给于老师打电话,他说,退休好几年了,不知道是不是已经和社会脱节,辅导的不知道管用不。我说肯定行。老师放下手头正写的书,开始用一天的时间备课准备材料,给女儿辅导了一天半“给材料作文”。那几天正是“三夏”防火的关键时刻,我不能请假,把女儿送到老师的办公室(他退而不休,返聘到校刊编辑部)。中午托人去接时,女儿说,老师已经让师娘赶到学校带来包好的饺子一起吃过了。我按当下辅导老师的收费标准要交钱给老师,他生气地给退回了。

唯愿我的老师晚年一切安好!

“最美教师”与“老巫婆”



关于师生之间,关于教学故事,近日,记者采访了荥阳第六小学的张蕊老师。

好习惯,好人生。为让学生有个良好的习惯,荥阳六小教师张蕊对学生的要求比较多。比如,上课前必须把练习本翻开,演草本翻开,同时必须有红蓝双色笔。“这样可以减少无效的活动时间,提高效率。”张蕊说。

正是因为这样,学生才会觉得比较约束,并且张蕊那时经常穿黑衣服,所以个别同学给她取了个外号叫做“老巫婆”。

家长和已经毕业的学生对此有不同的理解。

曾在荥阳六小就读的小谷习惯很不好,坐没坐相,站没站相,课堂上小动作多,也从不发言,无论何时,抽屉里总是一盘“凉拌菜”,无论什么作业,写得都像一堆“杂草”。张蕊发现这种现象后给家长打电话,说:“这个孩子还是有优点的,特别爱看书,无论讲到哪方面的知识,他都能知无不言,言无不尽。但是也有不足的地方,就是他的抽屉特别乱,如果抽屉干净了,他能知

错就改,就是一个好学生。”张蕊还特别叮嘱:“要把这样的话告诉孩子。”

第二天,当孩子来到学校时,老师发现他的抽屉非常整洁,然后老师立马表扬了他,并且对他提出了要求:“你现在是整理好了,但是你能保持一周吗?”学生立马斩钉截铁地说道:“我能!”果不其然,周五的时候孩子真的让老师去看了自己的抽屉。老师给了他一个深深的拥抱。老师没有想到自己无意间的一句话竟然让学生记在心底,老师特别感动。

这之后,张蕊对小谷的作业整洁度提出要求,小谷慢慢地改变了自我。

虽然有个别学生认为张老师比较严格,但是在家长看来她是最美的老师。“根深叶茂结桃李,一生一世感师恩。”张中科的妈妈发来短信说。

“我最喜欢的老师,就是三年级教我数学的张老师。”现已小学毕业的张晗六年级时在作文中写道。
荥阳时报 朱培远
通讯员 王曼 文/图

知识科普 促进健康

高盐对人体的杀伤力更强,你知道吗?

食盐有度不可不记

盐被誉为“百味之首”,大部分菜可以少放盐,却不能不放盐。不仅如此,食盐所提供的钠离子和氯离子维持着细胞外液的渗透压和酸碱平衡,在保持神经和肌肉的应激性、调理生理功能等方面都起着重要作用。所以,食盐是个科学问题、适不适度的问题。

“健康中国行动”中推荐,每人每天食盐的摄入量不超过5克,但实际上大都远远超标。过量的盐带来的危害不容小觑。

很多研究都已证实,吃盐量与

随着人们生活水平的提高,社会节奏不断加快,各种慢性疾病的出现,危害着人们的健康。“三减三健”对于我们来说,是迈向健康最“触手可及”的方式。说到高盐、高油、高糖的危害,有人可能会有疑惑,今天说说摄入过多食盐对人体的危害。

高血压的发病率密切相关。当摄入过多的盐后,为了保持体液平衡,细胞外液就会随之增多,血容量也会增加,血压也就升高了。而高血压又会进一步导致心血管疾病。

摄入过量食盐加重肾脏负担、易致骨质疏松

肾脏是人体重要的代谢器官,而人体约95%的盐分是以尿液

形式经过肾脏排出体外的。摄入过量食盐,若不能及时排出,会导致水肿,这又进一步加重了肾脏负担。

此外,研究显示,盐过量会使尿液中的蛋白质升高,而尿蛋白升高正是肾脏功能受到损害的危险信号。

钠离子在排出体外的同时需要钙离子的协助,而每排泄1000mg的钠,同时损耗大约26mg

的钙,也就是说需要排的钠越多,钙的消耗越大,罹患骨质疏松的风险也就越大。

另外,若尿液中的钙离子过多,还会增加肾结石的风险。

增加胃病、血管疾病及肥胖风险

盐的主要成分是氯化钠,其中的氯离子会使胃酸浓度升高,

高浓度的胃酸会腐蚀胃黏膜,进而诱发各种胃病。

过量的食盐会抑制呼吸道细胞活性,减少口腔唾液分泌,从而降低呼吸道系统的抗病能力,增加病毒和细菌在呼吸道感染的机会,如感冒、咽喉炎等上呼吸道感染症都可能经常发生。

我们都知道多吃糖会胖,殊不知,过多的食盐也会让你发胖。高盐饮食会促进体内胰岛素的分泌,增加脂肪储存,不仅会导致肥胖,还会增加患糖尿病的风险。