

谢海鹰从教 21 年，当了 21 年的班主任，不仅在教学上善思善研取得了不俗成绩，在班主任工作上也是极具个人魅力，带班方法独具一格，通过开展活动让学生享受快乐、获得知识、提高能力——

谢海鹰：让学生在活动中“百花齐放”

■文/本报记者 向吟吟 图/本报记者 王翟



谢海鹰的课堂深受学生欢迎

虽然时间已过去大半年，可提起学校 153 班年初举行的“十岁成长礼”主题活动，衡钢小学校长李莉表示，“至今那些画面仍历历在目”。她说：“现场让她非常感动，在家长们的见证下，孩子们逐一登台表演，并一起许愿，吹蜡烛，互相拥抱诉说感悟，共同度过一个意义非凡的十岁集体生日……”

十岁成长礼的庄严、温馨和感人，不仅让校长记忆犹新，同时也深深地印刻在了全班学生与家长们的脑海中。而这场成长礼活动的策划者、组织者就是 153 班的语文老师兼班主任谢海鹰。谢海鹰从教 21 年，也当了 21 年的班主任，不仅在教学上善思善研取得了不俗成绩，在班主任工

作上也是极具个人魅力，带班方法独具一格。用李莉校长的话说，“那都是学校标杆和楷模。”

细致入微是谢海鹰的绝招之一。班级管理，一些在旁人看来再平常不过的事，她总能出其不意；鼓励好动的学生课堂上多提问，让好静的学生到操场上一起做游戏；有了 QQ 群聊天工具，她首先想到建立家长群，让家长提前了解最新的教育教学动态；建立家长微信群后，她成了“摄影师”，孩子们每时每刻的动态成了她的“摄影作品”。此外，她充分发挥班干部的作用，实现学生自我约束、自我管理。她常常用欣赏的眼光、鼓励的方式去支持学生管理班级。

为了让学生“百花齐放”，她非常注重各类活动的组织策划和开展，如“防溺水”安全主题班会、“我行我 show”的班干部竞选演说、千字文吟诵阅读、“十岁成长礼”……她把各项活动看成是一个载体、一个平台，并让学生们在活动中享受快乐、获得知识和提高自身能力。就拿这次“十岁成长礼”活动而言，谢海鹰坦言，10 岁标志着从儿童步入少年，是一个迈向未来的新起点，这个成长礼活动就是希望孩子们能在泪水中铭记恩情，在喝彩声中明志成长。她还表示，学生们同时也能在活动策划、排练、分工等环节中了解什么“合作”、什么叫“团结”、什么叫“友谊”，从而营造出班集体在学习、生活、娱乐等方面的健康向上的良好氛围，而这些体验式的经历比书本知识更深刻。

此外，“勤”字也一直是她对于自身工作的一种要求，勤观察、勤谈心、勤家访。当学生有异常表现或行为时，她总能观察入微，及时地与学生谈心并帮助解决问题；当学生遭受挫折时，她能“扶”起学生，鼓励其树立坚定的意志和信心。她时刻以“假如是我的孩子”、“假如我是孩子”的情感体验，给予孩子们最大的宽容、理解、信任和关怀。

在教学方面，她以学生为本，深耕多种课型，如自主阅读课、欣赏课、作文课、讨论课、演讲课、表演课、竞赛课等，积极倡导“自主、合作、探究”教学理念，注重培养学生“独立阅读、创造性阅读”的能力，让学生在诵读、听说、编创、论辩、置疑、表演、想象、扩读等丰富多彩的课堂教学活动中求知、求智、求美、求乐。课堂上，晦

涩难懂的古诗词被她排成了情景剧；讲解形近字，被她编成了小故事；各种知识点的归类总结，让孩子、家长一目了然；新教改推广时，她总是率先在年级组“打样儿”；她上的示范课、公开课，让教研员都竖起大拇指。

一份耕耘一份收获。谢海鹰在衡钢小学带的 4 届学生里，每届涌现出一大批优秀学生，在各级各类比赛中取得了优异成绩，特别是上届 127 班参加 2011 年衡阳市教学质量抽测获得全市第一名的好成绩。2012 年 5 月，该班被评为市级先进班集体。她现带班级衡钢小学 153 班连续十个学期被评为校级先进班集体，所任语文学科教学成绩期期名列年级前列。她本人也先后获评蒸湘区优秀教师、市优秀班主任、市小学语文骨干教师、市全民阅读优秀推广者等荣誉。



吸烟产生的 PM2.5 值到底有多大？日前，记者在长沙市环境监测中心站，和专业工作人员一起开展了两组实验。

记者和工作人员首先选择了一个约 2 平方米的电梯进行实验。刚进电梯时工作人员用便携式颗粒物监测仪检测，PM2.5 瞬间值为 81.3 微克/立

方米。点燃一支烟后不到 10 秒钟，电梯间里烟雾缭绕，仪器数据升高至 999 微克/立方米，增长了 10 多倍。

随后，记者来到监测站一间约 20 平方米的办公室。此时室内没有人吸烟，PM2.5 瞬间值为 75.2 微克/立方米。为了检测实验效果，工作人员关闭门窗，同时点燃两支香烟。此

时，办公室内的 PM2.5 值飙升至 416.3 微克/立方米。随后记者打开门窗排烟，PM2.5 值回到 75.2 微克/立方米左右大约花费了 20 分钟。

据介绍，抽 1 根烟会产生数量巨大的污染物，其中不仅仅包含了我们熟知的尼古丁、焦油，还有一氧化碳和各类刺激性物质、致癌物质。这些污染物不

仅存在，还比较难沉降、难散去。（据红网）



三句进补口诀

1、少年重养，中年重调，老年重保

立冬进“补”，也要因人而异。河南省人民医院中医科医学博士、副主任医师王雪梅提及，人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辨，中医养生原则，应该是：少年重养，中年重调，老年重保。

少年阳气正盛，其实可以不补，或者小补。中年人根据最近的身体状况作出相应的调理，比如最近很劳累，身体损耗太大，就要补一补。老年人往往患有多种慢性疾病，更应多重视保护。比如立冬时节，气温变化大，高血压、冠心病患者更应注意保暖，规律用药，减少出汗等体力活动；患有颈椎病、腰椎病的患者，应注意局部的保暖，多做一些柔和的锻炼，如练太极拳、八段锦等养生操，这些都体现了“老年重保”的理念。

2、南方清补，北方温补，高原润补

进补还要注重区域之分。我国幅员辽阔，南北气候差异很大，虽说都是立冬时节了，在北方的人已经看到了飞雪，穿起了厚棉袄，而在南方的人还穿着单层夹衣。王雪梅介绍，其实，中医里的立冬进补也有个地域原则：南方清补、北方温补、高原润补。

具体来说就是，北方地区的冬季天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬，但气温较北方地区要温暖得多，进补应以清补甘温之味为主，比如鸡、鸭、鱼类。在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，如台湾立定街头的“姜母鸭”，就是不错的选择。而地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜，比如做一道冰糖炖雪梨是不错的膳食。

王雪梅提醒，“南方清补，北方温补，高原润

补”，这句口诀说的是大环境的一个原则，另外还应注意我们生活的小环境。比如现在北方普遍都通了暖气，很多人长期待在有暖气的室内，所面对的环境不一定就是寒，也有可能是热；而南方一些家庭，冬季也会开空调取暖，所以环境里还夹杂了些燥，这样进补的同时还得润燥。

3、少吃咸，多吃苦，平平安安来进补

从立冬开始，寒冷的天气正式登上季节的舞台。中医认为此时可以进补，不过饮食应“少咸、多苦”。

王雪梅解释，这是因为按照中医理论，冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦。从五行理论来说，咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以就应该多吃些苦味的食物，以助心阳，这样就能抗衡过亢的肾水了。

“事实上，现在大家都很注意饮食上的‘少咸’，过咸无益，不过，在这个季节吃点苦味的食物倒也不错。”王雪梅推荐苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜，除了按照中医的理论，可以养心外，这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。

说起“养心”，除了饮食上多吃苦，建议大家从情志养生上来调节养心，因为养心贵在养性。

中医常说，“药补不如食补，食补不如神补”，可是我们如何才能做到神补呢？王雪梅提到，虽说我们现在不能像古人那样“早睡晚起”，不过也可以在这个季节里借助读书来养性，或者练练瑜伽、太极、站桩这类方式的静功。

立冬进补，记住三句口诀五道菜

11月7日立冬，立冬后一直有“立冬补冬”的习俗。俗语“冬季进补，上山打虎”，但是也不能“盲补”。如何进补？中医专家和营养专家们送给读者三句进补口诀和五道营养菜。

五道营养菜

1、韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称，冬季食用不仅可以除风祛湿，对关节疼痛也有缓解作用。中国中医科学院教授杨力介绍，黄鳝是温性食物，可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补肾，韭菜炒黄鳝很好，但火气重的人不易多吃。

将黄鳝洗净切成寸段，用姜汁至少腌 10 分钟（去除腥味）。先将黄鳝炒熟，再放入韭菜。由于黄鳝体内有一种颌口线虫的囊蚴寄生虫，如果没有烧熟烧透，会有感染颌口线虫的风险，因此，一定要炒熟。另外，要选长得比较饱满、活泼、颜色明黄的，太老或太小的都不太好，当然，不要选购死黄鳝。

2、红枣芝麻粥

解放军 309 医院营养科主任左小霞表示，立冬后天气更冷，有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。推荐喝红枣黑芝麻粥，能迅速温暖身体，也助于体内微循环，尤其适合手脚冰凉或便秘者。另外，红枣中的芦丁可软化血管，而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用；黑芝麻不仅能补肾，滋养肌肤，护发的效果也不错。血脂高者还可再加点荞麦或燕麦等富含膳食纤维的粗粮一起熬粥食用。

红枣是温热食物，吃多易上火，每人每天 3~5 颗为宜。挑选黑芝麻时用手捻一下，若褪色可能是被染色了，也可以掐一下，天然芝麻里面应该是白色的。

3、羊肉萝卜汤

寒风起，羊肉肥，立冬进补，羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效，而萝卜是凉性食物，与羊肉搭配，堪称冬日进补绝配。

北京电力医院营养科营养师崔军说，炖羊肉白萝卜汤非常适合冬天喝。把羊肉切块放入冷水中慢慢加热（若一开始放入沸水中煮，不利于肉中杂质排出），水沸后捞出；再加

入热水以及葱、姜、八角一起炖制，快熟时放入萝卜即可。注意盐要在快出锅前放，加盐过早会导致肉不容易炖熟。

羊肉中嘌呤含量较高，痛风患者不要多吃。另外，购买时要选择羊肋部的肉，炖出来口感较好，而且有嚼头。

4、水煮花生米

北京中医医院妇科副主任医师朱梅介绍，气血亏虚似乎和女人更“亲密”。元代著名医家朱丹溪曾说“女子阴常不足，阳常有余”，因为女性一生经、带、胎、产、乳，都需要损失大量的精血津液，即伤阴。

所以相对于男人，女人更需要补气血。由于气血的消耗往往是造成女人气血亏损的原因，所以造血的原材料——铁质就显得尤为重要，女人补血最要补铁。

花生米是补气血的“良药”，尤其是在女性经期过后，需要补充流失掉的铁。但最好是用水煮，补阴作用尤佳。炸花生米油脂含量高，吃多了易“上火”。

5、清炖牛肉

气血亏虚也会找上男人。尤其是现代男人承受很大压力，工作忙碌，生活不规律，很容易出现气血暗耗。相对于女人，男人气虚更多一些。上班时，硬撑着，一下班，便神疲体倦，一动都不想动了。男人的活动量大，新陈代谢快，因此，可以多吃一些肉类来进补，血肉有情之品比青菜更能补充气血。羊肉偏燥，牛肉更好。做法以清炖为宜，中医讲“隔水做”补阴，烧烤的牛羊肉不宜多吃。

另外，保持一定的运动量是更好补充营养的前提。就好比工厂，大工厂消耗大，原料就要多进；小工厂出的少，原料就少进。人体的消耗也是如此，一定要根据自身情况来补，补过了就容易矫枉过正。适当增加运动量还可以促进脾胃运化功能，增加食欲和吸收，是改善气血亏虚的好方法。

（据《健康时报》）