

■对话专家

互联网时代 高中教育该如何创新?

□本报记者 屈斌

纪录片《舌尖上的中国2》中有这样一个镜头，学生们在高考结束后的一刹那，把卷子撕碎。“毕业等于解放”，这反映了无数高中生沉重的学业压力。然而，对于进入高中阶段的孩子来说，学业应该占多大的比重呢？近年，北京一些学校试验了高中生创新教育，如果您也是一名家长，会对创新教育的理念又持何种态度呢？下面就让我们看看学生、教师代表对此持什么样的观点。

北大附中道尔顿学院学生张同学：

互联网时代 不应让孩子一味死读书

记者：现在的学生和家长们普遍面临一个问题，互联网对学习的冲击。很多家长让孩子远离电脑、手机，专心地读书。请问你们学校的老师对此是如何看待的？

张同学：学生们一起坐在教室里干巴巴地听课，这不是一种有效率、自主性的学习。我们平常上课学生必须带电脑和手机，需要自己查资料。老师上课时如果看到学生用手机刷朋友圈，只会开心地笑一下，这反映学生已经会对时间进行自我管理，自己会考虑学习和休息的时间分配，自己会主动选择上课是否接受老师的信息。学生平常在朋友圈中看到很多诸如“心灵鸡汤”的段子，从中也会自己选择是否接受，自己判断是否真正有意义，这是对资料分辨信息能力的一种锻炼。在信息爆炸的时代，每个人需要的信息不一样，信息分辨能力是很重要的，分辨能力强的人学习能力也强，老师会鼓励学生寻找广泛的信息源，然后主动筛选对自己有价值的信息。

■生活资讯

外来务工人员可免费接种麻疹疫苗

本市麻疹高发季节将至

□本报记者 黄葵

近日，记者从北京市卫计委了解到，2014年本市报告麻疹病例2391例，比2013年增加323.19%，在此基础上2015年1月麻疹疫情继续呈上升趋势，2015年1月1日-21日，本市已报告68例麻疹病例，比去年同期上升142.9%，另外来京就诊的外省麻疹病例44例。每年3-5月份，外来务工人员可以免费接种麻疹疫苗。除了接种疫苗，做好个人防护也是预防麻疹的有效方法。

从北京市疾控中心历年监测数据显示，北京市麻疹的流行特征是每年从1月开始发病人数渐上升，4-5月达到发病的季节性高峰。

近年来，北京市麻疹持续高发。在今年1月份的本市麻疹病

蒲公英教育智库副总裁张良：

不能让孩子成为 高考战车下的炮灰

记者：听说您创办了一所独特的高中训练营，带着一群被公办学校不接纳的学生四处游学，如今您的“学校”初具规模了，学生也取得了一些成绩。您能否向家长介绍一些经验？

张良：不少家长已经意识到，不能让孩子成为高考战车下的炮灰。由此我们决定扩大招生，目前已经招了80多名学生。如今很多家长都开始反思，为了孩子能上名校，付出的代价很值得，而且使孩子丧失了培养能力的机会。我的学校为孩子们提供有特色的课程，80多名学生实行分层个性化教学，培养学生综合能力，帮助他们融入社会。

我向我的学生推荐了一本书，叫《现在发挥你的优势》。我们的学生在进校后第二个学期必须提出自己的个人发展计划，学校根据学生的个人计划，给学生安排自己的课表。

沪江网首席教育官吴虹：

互联网是孩子 打开世界的窗口

记者：对于沪江英语网，很多学过英语的学生都听说过。作为从事互联网教育的先行者，您觉得互联网对于高中生重要吗？

吴虹：互联网可以使孩子在家、在任何地方，都能接收来自世界的资源，这比任何其他形式的教育都重要。有学者指出，未来的教育70%是可以透过屏幕传递的，孩子在手机、电脑上都能学到。留给学校30%就可以了，学校有图书室、操场，培养孩子一些基础的能力和素质。



情绪不好 会带来多种病

□谢然

“老生气有口臭，一紧张就胃疼，癌症与长时间的怨恨有关，常受批评的人爱得关节炎……”你有没有发现，焦虑、压抑、愤怒、沮丧等情绪的波动，会带来一些身体上的微妙变化。

有研究指出，与情绪有关的疾病，目前已达200多种，而70%以上的人还会遭受到情绪对身体器官的“攻击”。其实，在每个人的体内，都有一张关于情绪的地图。怎样控制好情绪，不让它们在身体里作怪？多位权威专家为您一解情绪和疾病之间的种种关系。

情绪是身体的报警信号

“现在人们最爱说的一个字就是‘累’，不仅累身更累心。”国家二级心理咨询师、北京大学首届企业心理导师告诉记者，生存压力让很多人越来越情绪化，有些情绪连自己都没意识到，但身体却早早地发出了“报警信号”。

当人情绪变化时，往往伴随着一系列生理变化。比如恐怖会让人瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白；而情绪低落或过度紧张时，人会越来越讨厌自己的长相，觉得怎么穿、怎么梳妆都不顺心，然后就会发现自己头发爱出油、鼻翼出油、心烦冒汗，甚

至下体分泌物异常或有异味。精神科专家表示，不管是正面情绪还是负面情绪，长时间处在某种情绪中不能自拔，就会对健康产生不利影响。

不同情绪对应不同疾病

在专家看来，不同的情绪对应着不同的身体疾病。比如恐惧、焦虑会导致腹部疼痛；批评、内疚引发关节炎；压抑导致哮喘；经常愤怒的人容易有口臭，还爱发生脓肿；恐惧会引发晕车和痛经。

司机、警察、记者、急诊科医生等患胃溃疡的比例最大。其次是皮肤。对很多人来说，紧张时头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好狂掉头发，还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，都可能是长期不良情绪带来的后果。第三就是内分泌系统。女性的卵巢、乳腺，男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。

大量临床医学研究表明，小到感冒，大到冠心病和癌症，都与情绪有着密不可分的关系。充满心理矛盾、压抑，经常感到不安全和不愉快的人，免疫力低下，经常感冒、一着急就喉咙痛；紧张的人则会头痛、血压升高；经常忍气吞声的人得癌症的几率是一般人的三倍。

【健康红绿灯】

绿灯

吃坚果有益心脏



研究发现，即使每周只吃一次坚果，也能减少1/4患心脏病的风险，其中特别推荐杏仁，因为杏仁还具有预防血小板凝结的作用。

玉米须不要浪费



很多人都爱吃煮玉米，但是，不少人在吃的时候会把玉米须扔掉。专家指出，这其实是浪费。在中药里，玉米须又称“龙须”，性平，有广泛的预防保健用途。尤其是患有高血脂、高血压、高血糖的人喝了，可以降低血脂、血压、血糖。

红灯

摔伤别吃红衣花生



“吃花生要连红皮一起吃”，花生外面那层薄薄的红衣对人体有很多好处，但并非人人都适合吃。比如跌打淤肿的病人就不宜吃，因为花生衣含有促凝血物质，可用于凝血机能低下和血小板减少等疾病。跌打损伤、血脉淤滞者食花生过多，会出现血液不散，加重淤肿。

清运三队的男子汉

□怀柔区环卫中心清运三队 邵钰娟

提起清运三队，男子汉多女职工少，因为清运三队是以抽车为主，抽粪时油粪管的压力要有几十公斤重，所以决定了男子汉多的原因。大家来到环卫，都经常受到培训，都知道怀柔要发展成为高端国际会议中心、经济强区，因此打造具有新时期特色行业文化，团结、进取、雷厉风行的环卫队伍，是怀柔环卫新任务的需要，更是怀柔环卫事业追求的更高层次。

在清运三队，总能把班组抓准、抓细。比如，这两年单位进来的抽车都改成了8吨的大平头，而不是5吨的尖头车，现在的抽车宽、高、大。车环保了，可是现在的抽管上的横臂短、抽管长总容易掉下来，这些小伙子们就一起想办法，将管臂加长，把放软管的车绑加了一个卡子固定，就解决了掉管容易砸坏管的毛病。新来的车，开车的挡把子头有时候经常容易卡住，还有时候头掉下来，大家就想办法叫修理间车工师傅给做个塑料的，就不会再卡住了。

再有抽车底盘安着抽粪泵，可是三通的地方经常堵，要不就是总漏油，三队的小伙子们在一起集思广益，把三通连接处的铁管都改成了加钢丝的塑料透明软管。不仅不再漏油，还能看到是否过油，是否堵了的情况，有很多小难题大家都和队长一起想办法解决，不但给单位节约开支降低了成本，还使车辆使用起来更安全更放心。别看这些小伙子平时大大咧咧的，可是干起活来，都非常细心、认真，就连平时在工地干活看到有废弃的钢筋棍、铁管都要捡回来，做干活用的勾子、杆子，大家都在想着废物利用，能省就省，能节约就节约，这样的小故事在三队太多了。

首都职工素质建设工程
SELF-DEVELOPMENT PROGRAM FOR BEIJING WORKERS
我 创新 超越
优秀征文选登

关爱职工 送温暖
米 面 油 蛋 果 奶 组合每份优惠30元以上
(组合:200元,300元,400元,500元,800元)
爱集采
员工劳保福利 集采商城
http://www.aijicai.com.cn
关注商城,抽1000元奖品(活动详情见商城说明)
登报咨询电话:63522410