

暑假阅读热 书香伴成长

文/图 本报融媒体记者 刘玉宁

书香商丘

暑期来临,安静凉爽、书香满溢的书店成了学生、阅读爱好者“充电蓄能”、避暑纳凉的好去处,很多学生在这里畅游书海,尽享书香之乐。

书店:迎来读书热潮

7月23日,记者在长江路新华书店看到,店内显眼位置摆放着大量畅销书籍,外国名著、文学小说、少儿绘本等各年龄段的读物应有尽有,前来看书的市民络绎不绝。在书架旁,不少孩子席地而坐,捧着喜爱的书籍认真阅读,还有不少学生带着教辅资料来自习,充分利用暑假时间提升自己。据新华书店工作人员介绍,暑假期间,书店的人流量是平时的三四倍。其中课外读物是孩子们关注的对象,少儿文学类、名著类和科普类的图书还有一些幼儿图书备受欢迎。一些学校在放假前列出了推荐阅读书目,这类图书也非常受欢迎。

“我每天都和几位同学结伴来看书。”再再是我市某小学学生,暑假期间每天和同学一起来书店读书,她觉得阅读也是需要氛围的。“大家在一起阅读更有动力,而且我们几个人喜欢看的书的类型都不太一样,看完互相讨论,也能增进知识。”再再说。

在书店内,还有准备考研的大学生,为了更好地学习,大家带上学习用具在这里安心学习,不担心外界的干扰。

“自从暑期开始,书店就迎来了广大青少年读者,他们积极参与‘我爱阅读’‘小小营业员’等书店组织的活动,在爱读书、勤读书、读好书、善读书中坚定理想信念、丰富文化积淀、涵养家国情怀、增长才华本领、升华人生境界。”据新华书店长江路店门市主任张继刚介绍,暑假期间,该书店举办了2023年暑假“书海践行”小小图书管理社会实践实践活动,为热爱图书、乐于

助人的同学提供了自我管理图书与锻炼自我的机会,丰富了学生的假期文化生活,加深了同学们对图书与书店的认识,增强了他们的社会服务意识,提高了综合素质。同时,新华书店还举办了“你好,暑假”我爱阅读活动,小读者可在书店内任意选择一本喜爱的图书进行朗读,朗读让自己感悟的篇幅,即可享受购买本单图书8折的优惠。

张继刚说,为了丰富学生阅读,新华书店在暑假期间还特别设立了儿童读物专区,购进学生喜欢的儿童读本、绘图等书籍,有4000多个品种2万余册。从销售情况来看,青少年读物、文学、教辅类图书增长较大,增长比例分别为去年同期的230%、210%、150%。

家长:提高孩子学习能力

市民张女士告诉记者,书店环境好、氛围浓,是学习的好场所。暑假期间,她每周会陪孩子来书店两三次,除了学校要求的读物,其他的就看孩子自己的兴趣。张女士认为,到书店阅读不仅能够陪伴孩子学习,还可以培养孩子良好的阅读习惯和自主学习能力,和孩子共同享受阅读的快乐。

“孩子上初三了,看名著类的书目比较多。”学生家长李先生说,四大名著孩子都已经读完了。还有一些外国文学,比如《哈姆莱特》《海底两万里》等,孩子也挺喜欢看,“我认为,看书不仅是为了增长知识,更重要的是从书中学到人生道理。比如《爱的教育》这本书,教孩子学会为人处世,学会爱,成为一个有勇气、充满活力、敢于承担责任和义务的人。”

“虽然高中生学习任务比小学、初中更重,但挤出时间阅读仍然是非常有必要的。”市民程女士的女儿今年下半年升高二,她表示很多学生到了高中以后基本就不怎么看除教材以外的书了,“我女儿班上有同学觉得做题比阅读更重要,我觉得两个侧重点不同,不能一概而论。阅读带给孩子的东西,如知识



书店内,一位家长正在陪孩子阅读。

面拓宽、精神满足等,是光靠做题没法得到的,所以我坚持让孩子每周都进行阅读。”

老师:做好选择 正确引导

那么,对于学生来说,究竟如何做到高效阅读?记者采访了有30年教学经验的语文老师郭美玲。

“阅读首先需要选书。”郭美玲表示,大部分儿童文学都很适合学生阅读,儿童文学的标准是“真、善、美”,所以孩子们选书也是要符合这个要求的,要选积极向上、有正确价值观念的书,让孩子在书中获得正面教育,从中受益。

“我认为列出暑期看书计划是很有必要的。”郭美玲说,暑期列出看书计划,每周看几次书、每次看多久、看什么书等,将这些做成一个表格,可以给自己完成度打分,到暑期结束,看自己的计划表里完成了多少,“一次能专注看20分钟以上,我们就认为基本已经养成了阅读习惯。当然,对不同年龄段,看书时间要求也不同,年纪小时间

就短一点,年纪大的学生时间就长一点。”

“阅读是写作的基础,通过阅读积累了写作素材,就可以在阅读中积累的好词佳句摘抄下来,也可以写写自己的感受或收获,或发表自己的见解,多读多写时间久了,作文水平自然就提高了。”郭美玲建议,暑期家长和孩子要定期进行亲子阅读,就是共读一本书,读完后互相交流读后感,互相讨论发表自己的观点。这对家长跟孩子找到共同话题非常有帮助。郭美玲认为,家长通过儿童文学去了解儿童的心理是很有必要的,这能够促进双方的情感交流。在互相讨论环节,能让孩子学会表达,帮助他们提高理解能力。也可以让孩子观看名著改编的电影、电视剧,因为有些孩子会觉得名著太长,也不是自己感兴趣的题材,往往不愿意去看。这时候让他们观看影视剧,让孩子有直观的感受,也能激起他们看书的兴趣,还可以让孩子在改编的影视剧和原著之间作对比,讨论改编合理不合理,加深孩子对文学创作的理解。

民生服务

本周我市或有多次阵雨过程

本报讯(记者 祁博)7月24日,记者从市气象局获悉,本周我市天气与上周相似,依然是多阵性降水天气。本周后期,受台风“杜苏芮”影响,我市或将有一次明显降水过程。本周,我市最高温度35℃~36℃,最低温度23℃~24℃。

市气象局提醒,由于台风“杜苏芮”移动路径不确定性较大,需关注台风对我市降水的订正预报。

具体预报如下:星期二,多云间阴天,有分散性阵雨、雷阵雨,25℃/33℃;星期三,多云,23℃/33℃;星期四,阴天间多云,24℃/33℃;星期五,阴天间多云,夜里有多分散性阵雨,24℃/33℃;星期六,阴天,有阵雨雷阵雨,25℃/33℃;星期日,阴天,有中到大雨,局部暴雨,26℃/30℃。

市气象局关于生产生活的建议:本周我市多阵雨天气,后期受台风“杜苏芮”影响,有一次明显降水过程,需防范降水对生产生活及出行的不利影响。当前,我市秋作物已进入旺盛生长阶段,各地需加强田间管理,适时进行追肥,同时做好各种病虫害防治工作。



7月23日,在紫荆公园内的室外篮球场,几位少年正切磋球技。炎热的天气也不能阻挡篮球少年运动的热情,室外篮球场俨然成为孩子们的夏季运动乐园。

正义的脚步从未停歇

——“商丘好人”、道德模范代表热议话剧《生命状》

本报融媒体记者 李岩

7月20日晚、7月21日下午,话剧《生命状》剧组专门为“商丘好人”、道德模范及劳动模范开设专场,两场演出座无虚席,他们带着一种特别的心情在细细品味《生命状》的每一幕剧、每一个细节。

话剧《生命状》2021年创作之初叫《最可敬的人》,在对剧本内容和标题进行几十次的修改后,最后定为《生命状》。7月21日下午《生命状》演出结束后,该剧的创作原型、商丘市水上义务救援队队长黄伟走上舞台和大家见面。黄伟说:“话剧《生命状》对我们救援队的发展来说具有里程碑意义,每一场演出,我几乎都在现场,一遍遍看这个故事,也一遍遍跟着剧情和主人公的反思叩问自己的内心。无论是排练场上的喜悦而泣,还是躲在剧场角落里的默默流泪,我的心情始终无法平静……我们成立救援队15年了,遇到再大的困难,我从没有后悔过。《生命状》演绎的只是我们15年救援生涯中的一小部分,但足以窥一斑而知全豹。”

黄伟38岁成立救援队,今年已经53岁。他感叹:“我一头

扎进公益之路,上了这条路才知道不好走,但无法回头,无论惊涛骇浪还是荆棘密布,尽管遍体鳞伤、头破血流、体无完肤,我都会咬着牙坚持下去!话剧里的很多场景,比如受小人诬陷、遭降职降薪等,都是我亲身经历的。现在回头看,这些困难只不过是上天对我和救援队的考验,出现在剧情里也是增加戏的看点 and 故事性,但这些负面的东西如螳臂当车,根本无法阻挡正义的脚步。”

看完话剧《生命状》,商丘市曙光救援队队长侯志通说:“《生命状》是以商丘市水上义务救援队队长黄伟及救援队为原型创作的一部话剧,以舞台艺术形象彰显好人形象,弘扬好人精神。虽然我一直在关注这部话剧,但是现场看完后,震撼之余也非常感慨。特别是救援队员一起喊出他们的口号义务救援、不收钱物、出现意外、后果自负时,我也被他们的气势所感染。”

目前,商丘市水上义务救援队已经成为全省乃至全国救援界的一面旗帜。侯志通说:“黄伟队长是我们身边的英雄,

在公益之路上,我们要继续向商丘市水上义务救援队学习,意志坚定、步伐坚实、目光笃定。”

7月20日晚,商丘市环保志愿者协会会长、“商丘好人”谢丽和志愿者一起观看了话剧《生命状》。她说:“商丘市水上义务救援队是‘商丘好人’团队中的代表,也是我们特别佩服的团队,知道《生命状》公演的消息后,我们就期盼着到现场看一看,今天这个愿望终于实现了。”

谢丽说,这是她第一次看话剧,演员大专业,故事表达得太精彩,完全超出自己的想象,现场看到好几处情节,她都忍不住掉眼泪。她说:“我从话剧里明白了要想做成事,就要有坚强的毅力,要有抗打击的能量,最重要的就是坚守初心。我也曾经在遇到困难时动摇过,但看看黄伟队长的经历后豁然开朗,真是不经风雨怎能见彩虹。在志愿服务的道路上,我还会继续坚持下去,用实际行动去引领和带动更多的人积极参与公益事业,让商丘更文明、更亮丽。”

商丘市帮扶商丘好人协会会长李东亮说:“15年来,黄伟带着队员一直致力于水上义务救援、防溺水宣传、捐献造血干细胞、无偿献血等志愿服务工作,可以说,他们用劳动、用奋斗、用奉献、用创造、用勤俭节约弘扬了人道、博爱的红十字精神和奉献、友爱、互助、进步的志愿者精神。话剧《生命状》再现了商丘市水上义务救援队的感人事迹,演绎的是一群平凡之人的英雄壮举,也是一曲荡气回肠的生命赞歌。人生漫长,唯有坚守初心,才能将公益之路走到底。因为,正义的脚步从未停歇!”

科普之窗

联办 商丘市科学技术协会
办 商丘日报社

预防中暑的八个误区

商丘市第一人民医院 侯娟

中暑是一种夏季常见的急症,是因为人体长时间暴露在高温高湿环境下,导致体温调节中枢失去控制,从而出现中枢神经系统功能障碍的情况。严重时可能会危及生命。在中暑的防治过程中,有以下一些常见误区需要引起注意。

误区一:白天在室外才会中暑。中暑是人体体温调节功能失衡所致,如果夜间室内通风不畅,温度过高,同样会导致中暑。如果在密闭的室内泼水,会使室内的水蒸气无法排出,使体内的热量不能很好地散发出去而致中暑。

误区二:天热才会中暑。坐月子怕风,或者感冒发热用被子捂汗,发热时因畏寒、寒战而捂被等,都会影响机体散热,导致体内热量短时间急剧增加,诱发中暑。

误区三:中暑昏厥掐人中。掐人中毫无急救作用,还容易导致失去意识的患者气道更加不畅通,有窒息的潜在风险。

误区四:藿香正气水治疗中暑。藿香正气水主要用来解表化湿,理气和中,用于外感风寒,内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,也就是热伤风,其适应症不包括中暑,并且藿香正气水中的酒精成分可能加重脱水,增加中暑损伤。

误区五:口服退热药降温。中暑时会大量出汗,出现体温调节失衡及电解质紊乱而致中枢性高热,退热药或解热镇痛药会进一步造成多汗,会使人体的代谢加速,加剧水电解质丢失,导致体温更加升高,从而加重病情。

误区六:一次性大量饮水解暑。只注重饮水量而忽略电解质补充。单纯大量饮水虽可以缓解中暑症状,但仅仅依靠饮水不能完全补充人体失去的电解质,如钠、钾等,会导致机体出现稀释性低钠血症,严重者可能导致脑水肿昏迷。要少量多次饮水,推荐服用补液盐,或者含电解质的运动饮料或盐水。

误区七:冰水或冰块、洗冷水澡、酒精擦拭降温。中暑后人体需要降温,但当人体大汗淋漓时,突然用冷水刺激身体,会导致全身毛孔快速闭塞,血管收缩,使体内的热量无法散出并滞留体内,影响散热效果,不但不能预防中暑反而会诱发其他疾病。正确的降温方式是使用凉水擦拭身体,或在阴凉处休息。酒精可经皮肤吸收,酒精擦拭降温会给学生带来更大的损伤风险。

误区八:忽略环境调节。中暑的预防也需要注意环境调节,如避免在高温高湿环境下长时间活动,减少户外活动的时间等。此外,室内的温度和湿度也需要调节,保持适宜的室内温度和湿度,有利于身体的热量排放。

希望大家在炎热的夏天保护好自己,时刻注意防暑防晒,在饮水、行为活动、衣服的选择上做一些简单的改变就有可能很好地预防中暑的发生。

编辑:赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com