

拿下中学组冠军 获小学组一等奖

信阳军团再次扬威河南省汉字大赛



▲颁奖现场

▶讲述比赛感受
本报记者 马依钊 摄

信阳消息(记者 马依钊) 昨日上午,在市九中校园内,趁课间休息时间,记者见到了2017年河南省汉字大赛中学组总冠军黄梓涵和季军肖宇泽。他们在比赛中过五关斩六将,取得的好成绩让周围同学钦佩不已。

此前,记者获悉,在刚结束的2017年河南省汉字大赛上,信阳军团大放异彩,中学组和小学组都取得了优异成绩,赛事成绩取得历史性突破。除了九中学生黄梓涵和肖宇泽勇夺中学组冠军和季军外,浉河区胜利路学校的汤一诺、市十三小的张淇以及第一实验小学的刘文皓分别夺得了小学组的一等奖。此外,小学组还有3人获二等奖,4人获三等奖。

斩获佳绩 赛前充分准备很重要

“我觉得参加这次汉字大会是个很好的成长经历。我喜欢汉字听写,也很享受比赛的过程。结果不是最重要的,对我而言,这其中学习的快乐和知识的获得都是很宝贵的。”说起参赛的感受,黄梓涵向记者娓娓道来。

对于中学组季军获得者肖宇泽来说,比赛留有一点遗憾,但更多的还是收获。他对记者说:“备赛训练有时是个很枯燥的过程,现场比赛又是个很难得的体验。我相信这种对专注

度的训练,对汉字知识的积累,对临场心理的磨练会让我受益良多。”

赛前的一段时间,所有参赛选手和辅导老师都非常辛苦,不仅要利用休息时间备赛,还要兼顾日常学习和教学。因担心女儿身体吃不消,黄梓涵的妈妈一度不支持女儿参赛。因忙于赛前培训,市九中汉字大赛辅导老师王艳萍甚至无暇照顾9岁的儿子。

“取得好成绩的秘诀是啥?”当记者提出这个问题时,无论是获奖选手,还是辅导老师,异口同声地说出答案:“充分的准备很重要。”

没错!正是背后大量辛苦的训练,才换来让人称羡的好成绩。“这几位学生对汉字都很有兴趣,积累的字词和古汉语知识很丰富,有时候知识量让老师们都自愧不如。”王艳萍向记者介绍,《现代汉语词典》《汉字树》《画说汉字》,这些汉字类书籍在比赛前都向参赛学生详细讲解过。

载誉而归 我市再添汉字小英雄

近几年,随着国家级、省级各类汉字知识竞赛的开展,我市也涌现出一批汉字小英雄。凭借扎实的书写基本功、丰富的词汇积累和良好的心理素质,信阳学子在全省、乃至全国汉字大赛赛场上大放异彩。

除了此次比赛斩获佳绩以外,此前两年,信阳汉字听写也获得了不少殊荣。2015年,九中学生徐玮琦战胜来自全国各地的汉听高手,问鼎当年全国汉听总冠军;2016年,九中学生潘焯获得当年河南省汉字大赛中学组总冠军,董佳鑫、栗丹阳、张卓然荣获二等奖。

这些成绩的取得,不仅来自队员们赛前的认真准备,辅导教师的悉心指导,也验证了我市语言文字教育工作的成果。一直以来,我市各中小学校将学生的汉字书写能力和语言文字应用能力的培养放在教育教学的突出位置,市九中近几年更是取得了优异成绩。昨日上午,市九中副校长郭峰对记者说:“汉字大赛的举办是件好事,不仅使广大师生认识到汉字书写的重要性,更激发了大家规范书写汉字的热情,也有助于语文教学工作的开展。”

记者从市教育局了解到,接下来,我市将继续常态化开展语言文字工作,继续通过举办形式多样的活动,在学生中倡导爱汉字、爱汉语、爱中国文化的价值观,进一步推进课程文化建设,努力把中国优秀传统文化的传承落实到学生核心素养的发展中,激发师生对汉语言文字的热爱,提升全市师生语言文字运用能力。

小雪到来天渐寒 添衣保暖方能安

信阳消息(记者 马依钊)昨日是二十四节气中的“小雪”,此间寒潮活动频繁,气温也越来越冷。对于信阳来说,今年的“小雪”节气虽然没有雪,但近两日气温较低,尤其早晚气温将会降至3℃,市民们要注意防寒保暖。

俗语说“小雪封山,大雪封河”,据气象资料显示,小雪节气是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。进入该节气后,气温会越来越低,直接表现就是气温逐步降到0℃以下。

随着“小雪”节气的到来,我市近期的气温一直较低,阴冷持续。寒冷的西北风吹得出行的市民抬不起头,都裹起了羽绒服,帽子、围

巾、口罩也都已“全副武装”。

眼下天气虽然寒冷,但我们要适时开窗换气,保持新鲜的室内空气。昨日,申城大道一家中医馆的坐诊中医向记者介绍,小雪节气后,天气阴冷晦暗,光照少,人的心情容易郁闷,给健康带来不利影响。建议主动调整心态,保持安静平和,多参加一些户外活动,愉悦身心。

此外,在饮食上也应多加注意,少食生冷,但也不宜燥热,可多食用如羊肉、牛肉、鸡肉等肉类食物以及坚果、山药、芡实等滋补食物,适当食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食。

信阳市食品药品监督管理局 专栏

食品药品安全知识

(接上期)
控量低温健康吃油

目前市场上能买到多种实用油,其中没有哪一种油是最健康的,每种油含脂肪酸不同,对人体的功能也不同。考虑到均衡油脂摄入比例,尤其是Omega-6和Omega-3的比例,可以经常调换用油的品种,选购时要注意标签中脂肪酸比例的差异。按照中国居民膳食指南(2016)推荐用量,成人每天烹调油摄入

量不超过25克至30克。烹调时要少用油,油多能量高,而且饱和脂肪酸摄入过多会增加氧化压力。

烹调时尽量降低温度,避免冒出大量油烟,烹调油中以饱和脂肪酸为主,热稳定性低,加热后可能产生更多有害物质。

做菜时,先扔一小片葱白入锅,如果葱白四周大量冒泡,葱白不变色,这时温度刚好合适,可以放菜下锅了。

(未完待续)