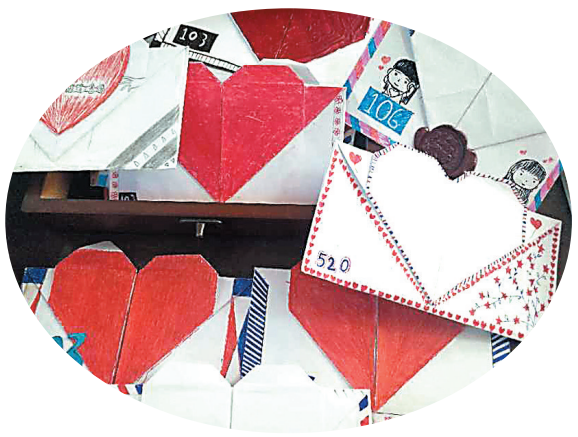
向母爱致敬

——香格里拉市第一中学“致敬母亲节”感恩教育主题活动侧记

●陈红云



近日，香格里拉市第一中学开展“致敬母亲节”感恩教育主题活动。

来自香格里拉乡镇和城区68位家长代表和七、八年级的400名师生参加了这场别开生面的活动。

百善孝为先，孝心是人最美的情感，孝德是德之根本，是一切美德的起点。香格里拉第一中学是一所以乡镇农村学生为主要生源的寄宿制初级中学，平时学生们吃、住、学习都在学校，这样一来，学生和家长之间交流和沟通的时间就变得很少。然而，初中阶段是一个人告别童年向青少年成长迈进的关键阶段，也是身心成长历程中非常需要父母师长引导和支持的关键阶段。香格里拉市第一中很重视对学生的养成教育和心理疏导，结合学校德育工作要求，校团委和美术教研组及学校心理咨询室共同策划和筹备了这次活动，从开始策划筹备到5月11号开展落实历时一个月时间，由七、八年级学生分组参与，相关教师积极配合协作。

专场活动开始，香格里拉第一中学负责人为本次活动做了热情洋溢的讲话，还在讲话中分享了两则感人的古人孝亲故事，当说到自己与母亲的故事和作为儿子最想为母亲做的事时，真切的言辞感染了在场的师生和家长，现场掌声不断。

接下来的活动环节井然有序地进行，有父子手牵手唱《感恩的心》，有在台上带领全会场的师生一起做手语操等，整个会场沉浸在温暖与歌声里。

紧接着，该校心理健康辅导老师将一个月以来学生们在美术课上制作的贺卡和礼物以及准备节目的VCR播放给大家看，一张张稚气的笑脸，一份份精美的手工礼物，一句句发自内心的祝福让爸爸妈妈们的脸上露出了欣慰的笑容。

99班的廖佳同学讲述了自己和妈妈之间的事，对母亲的感恩溢于言表。114班苗惠同学讲述了好几个感人关于母爱的故事，情真意切的表达让坐在台下的妈妈泪流满面。当88班抗癌女孩儿寸志花同学讲述自己在妈妈的关爱下一步一步面对生活站起来的事时，所有在场的家长和师生都被其感动，当寸志花的妈妈去搀扶女儿时，在长久的掌声中，她们紧紧地拥抱在一起。

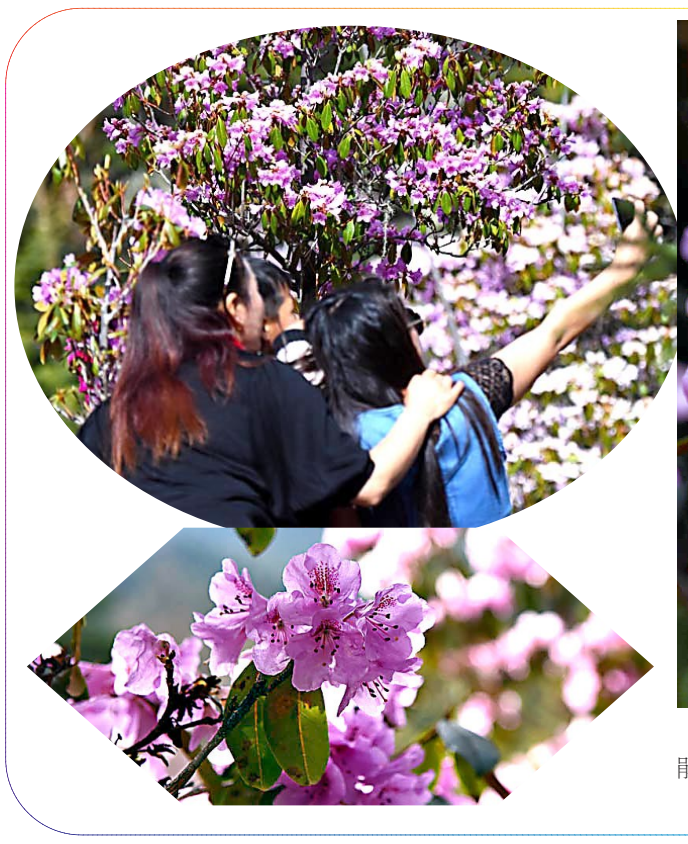
语文组的和老师带着自己上学前班的女儿一起上台，她的演讲《孩子我想对你说》，道出了一个母亲对孩子的心声，感染了在场的所有人。与此同时，此次活动的特邀嘉宾，来自迪庆州广播电视台的张琼华老师朗诵了民国才女林徽因写给儿子的一首小诗，优美的朗诵，细腻的抒情，仿佛涓涓细流注入大家的心怀，赢得了热烈的掌声。

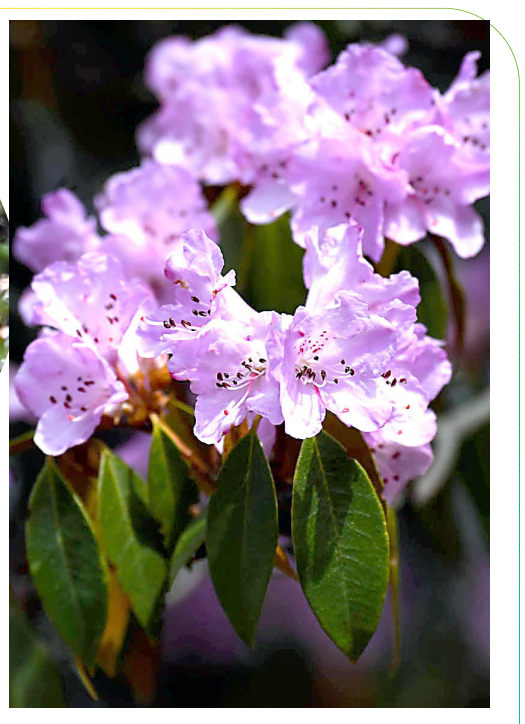
在活动中的亲子互动环节，同学们提前准备好了盆子和毛巾，用心地兑好热水，给前来都家长捶捶背，洗洗脚。其中一位同学的爸爸是孩子专门邀请来参加母亲节的活动，这位同学说自己是爸爸一手带大的，还说单亲爸爸最伟大，不仅要给孩子父爱，还要给孩子母爱，他希望将来能给爸爸幸福的生活。活动接近尾声时，孩子们把提前做好的礼物和写好的信送给了妈妈，老师们随机抽取了两封信现场读给家长听，并当场见证了一对一的送祝福。

活动还要求那些没有条件把家长带到学校来的学生，通过打电话、邮寄的形式向母亲致以节日的问候和祝福，说对母亲的感恩不应该仅仅只在母亲节这一天，因为母亲是值得用行动一辈子去感恩的人。

两个小时的“致敬母亲节”专活动秩序尽然，气氛热烈，饱含真挚的情感，不仅让孩子们表达了对妈妈的思念和感恩，也更深地理解了亲情的伟大和珍贵。

当家长们带着孩子送的礼物，拿着康乃馨和孩子们依依惜别时，很多孩子都主动拥抱自己的爸爸妈妈。康乃馨雍容美丽，姿态高雅别致，象征着儿女对母亲纯洁的爱和真挚的谢意，满含深深的祝愿。





五月，香格里拉市洛吉乡洗脸盆垭口的杜鹃开得灿烂，引来不少游人在花间流连往返。

（石显尧 摄影报道）

除了脚印什么都别留下

随着人们的生活水平不断提高，人们在满足物质需要的同时，更注重精神的需要，对旅游的需求日益增加。很多人将旅游作为休闲、娱乐、陶冶情操的一种生活方式，对旅游环境的要求也越来越高。但是在我国，很多旅游景区的环境却随着旅游人员的增加而破坏日益严重，造成旅游景区环境质量下降的原因是多方面的，但最主要的是自然因素和人为因素。

旅游景区是人们放松心情的圣地，优美的环境既能使人留连忘返，沉浸在美的意境中，可使人获得精神和生活上的满足。所以应通过绿化环境达到维护生态平衡，为人们提供亲近自然，享受自然的机会。旅游景区是历经多年的自然和人类演变过程而得以保存下来的、具有价值的珍贵资源，需要人们加强对旅游资源的保护，从而提升旅游景区的旅游价值。然而在一些名胜古迹和景区景点，“乱刻乱画、乱丢乱扔、乱攀乱爬、乱嚷乱哗、乱摘乱采、乱拥乱挤、乱拍乱摄”被称为游客中常见的“八大丑”陋习随处可见，甚至还有一些成年人在景区或是公园游玩观赏时不注意环保，随意糟蹋环境卫生，肆意的乱扔垃圾，一路走来一路脏，边走路边吃食品，食后随手丢包装纸袋、塑料袋、塑料瓶、卫生纸、瓜子壳等等，还有不少人在草坪上野餐后丢下生活垃圾，抬腿走人。更有吸烟者甚至将烟头扔在草坪里，不仅威胁到草坪的生长，还破坏了自然环境。

人们一方面在埋怨环境被污染，可是人们自己又何尝不是在污染环境呢，尽管天天在宣传环境意识，可是污染环境，危害生物的现象仍然屡禁不止。为什么会有这么多矛盾现象呢？关键在于很多人没有重视环境保护。埋怨别人污染了环境，恰恰忘记了自己也在污染环境，所以在宣传保护环境时，还要加上“从我做起”这后半句，使环境意识真正在我们每一个人的头脑里扎下根，使我们的所在所为时刻都在考虑环境保护。

在此呼吁更多的外出旅游者自觉带上塑料袋将自己产生的生活垃圾放进里面，集中装好送进垃圾箱里或带回处理；自觉养成讲究环境卫生习惯，爱护外界的环境卫生如同讲究自家的清洁卫生一样；若是私家车出游时，再车内安装一个小型垃圾桶，将所有生活垃圾都装进垃圾桶，绝不把垃圾往车箱外乱扔。

人类要想征服大自然，就必须尊重自然。勇于实践和改良，才能控制自然，使自身利益与自然协调发展。要从我做起，首先选择有利于保护环境的生活方式。文明旅游不仅仅是游客的责任，旅游地同样需要提高文明意识。文明出游对保护旅游景观，营造整洁高雅的环境氛围有着重要意义，提升旅游文明素质，无不是展现良好个人修养和社会文明程度的现实要求。自然美景、和煦春光，再加上旅游参与营造的良好氛围、文明的环境，才能构成真正的美。

（和娇 供稿）

3种药物不宜用白开水送服

清热药宜用米汤服

米汤汤味香甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁，B族维生素、维生素C等多种营养成分，性味甘平，有益气、养阴、润燥的功能。用米熬粥时，表面浮起一层细腻的黏稠物——“米油”，营养更为丰富，还能健脾胃。因此，想要喜温的胃不拒绝寒性药物，最好用米汤作为药引送服，不仅能护胃，还能提高药效。米汤最好是大锅饭中熬出的米汤，并要达到黏稠的程度才有效。

除清热药外，作用峻猛的泻下药，如大黄、芒硝等会直接刺激胃黏膜，服矿物药易导致胃部不适，甚至引起腹痛、泻下，为避免不良反应，都应该用米汤送服。另外，外感发热服解表药如麻黄汤、桂枝汤、感冒冲剂等药物时，喝热米汤，可以帮助发汗、保护胃气，对身体的康复很有好处。

吃六味地黄丸要喝淡盐水

六味地黄丸是常用的中成药，由六味中药组成，有滋补肾阴的功效，常用于治疗肾阴不足、头晕耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精等病证。六味地黄丸多为蜜丸，通常人们会用温开水送服。其实，最好的方法是用温的淡盐水。

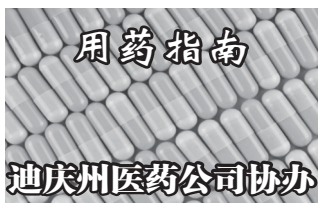
因为食盐也是一味中药，其味咸性寒，有清火、凉血、解毒的作用。因其味咸，可引药入肾，所以可以作为药引，帮助六味地黄丸直达病变处，更好地发挥补肾的作用。此外，又可利用盐的寒性，给肾阴虚、有虚火的病人清火。

其他宜用淡盐水送服的中成药还有：金锁固精丸、四神丸、黑锡丹、大补阴丸、左归丸、左磁丸等，多为治疗肾虚的药物。

服止咳糖浆5分钟内别喝水

止咳糖浆是日常生活中经常使用的一类非处方药，由于口感好、服用方便，受到咳嗽患者，尤其是儿童和老年人的喜爱。一些人习惯在服用糖浆后立即大量饮水，认为这样可以快速祛除药物的特殊味道，并尽快将药液送入胃肠道。实际上，这样做不利于止咳糖浆药效的发挥。

这是因为服药后立即大量喝水，首先会降低咽部的药物浓度，其次会稀释胃液，影响胃肠道对药物的吸收。因此，有些医生会建议患者至少在喝糖浆后5分钟内不要喝水，以提高疗效。但如果黏稠的糖浆太刺激咽部，甚至引起不适，则另当别论。



速冻食品的危害性

现在社会生活节奏快，人们压力大，很多时候都顾不上吃饭。人们常常用速冻食品来代替正餐。现实中速冻食品因为方便实惠也深受年青人们的喜爱，但是长期吃速冻食品对人身体有很多潜在的危害，因为含有很多的对人体不健康的物质。

速冻食品是通过急速低温(-18℃以下)加工出来的速冻食品，食物组织中的水分、汁液不会流失，而且在这样的低温下，微生物基本上不会繁殖，食品的安全有了保证。究竟速冻食品还能不能经常吃呢？

专家表示，就速冻面米制品(包括速冻饺子)中包含的“金葡菌”而言，可能主要有两大污染途径，一是由原料肉在切割加工过程中带入；二是食品操作人员带菌导致。如果人们吃下“金葡菌”达到一定数量，会出现剧烈恶心、呕吐等，同时伴有上腹部绞痛、腹泻。严重者还可能导致虚脱、肠痉挛和严重失水。如果速冻食品中“金葡菌”菌量少，并不会导致中毒。除了“金葡菌”外，速冻食品还可能出现三大安全隐患。

专家指出，过氧化值超标是速冻面米制品不合格的原因之一，这说明制作原料可能存在问题，发生脂肪氧化，超标食品可能有哈喇味，购买时需谨慎。而水饺等速冻面米制品买回家后，因存放时间太长或开袋后没有及时吃完，会出现个体开裂的情况，也可能发生氧化，导致食品失去原本风味，甚至发生变质。另外，速冻食品最理想的保存温度是-18℃，但家庭普通冰箱的冷冻室很少能维持这一温度，有的甚至只有-8℃左右，如果东西太多，就更难达到该储存条件。此外，存放时间越长，流失越严重。

带馅速冻面米制品风险最高。我们常购买的速冻水饺、馄饨、汤圆、虾丸等带馅儿的食品都属于速冻面米制品。拿速冻饺子来说，需要生肉、生菜等原料，包饺子时，也需要人工参与，温度不可能一直保证在零度以下，因此原料易受细菌污染。

在此建议大家，在挑选速冻食品的时候，要挑独立包装、冰柜底部的。购买时要到有低温冷柜的大中型超市购买，散装的可能便宜，但其保质期、生产厂家等信息都不明确，所以独立包装的更保险。位于冰柜底部的温度比上层的更稳定，存储条件更好，质量更有保证。

买速冻食品建议到离家最近的超市购买，回家后，应尽快把速冻食品放入冰箱的冷冻室，并保证温度在-18℃以下。存放时应和其他鱼肉等生食分开，避免相互间传播细菌。

人们在日常生活当中，购买速冻食品“察颜观色”很重要，若发现速冻水饺、鱼虾丸制品等食品变软、个体间相互黏连，可能说明储存温度过高，有细菌繁殖的风险。已经结冰或结霜的产品别买，因为可能是融化后再冻上的。应选择表面呈淡红色的速冻肉类，发黄、发黑、发红、有哈喇味的也别买。其次，挑生产日期最近的，尽量选择刚出厂的速冻食品，最好是一个月之内的产品。越是含油脂较高的食品，如饺子、汤圆等，越要注意新鲜度。总之，生活中工作再忙我们也要学会安排好时间，要尽量吃好每一顿饭。如果有时实在没时间而食用速冻食品时一定要科学的食用它，这样才能保证不吃坏身体。

（和娇 供稿）

登报作废

■香格里拉市海鹰建材经营部，不慎遗失银行开户许可证（正、副本），核准号：J7570000639701，账号：251402509200026185，开户银行：中国工商银行股份有限公司香格里拉长征路支行。

■昆明倪云通信工程有限公司迪庆分公司，不慎遗失公司公章一枚，现将原公章登报作废。

■香格里拉市公安局，不慎遗失云南省罚没收入专用收据一份（两联），金额：200元，票据号：0001882179。

注销公告

■迪庆州新韵达快运有限公司，寸清玲，统一社会信用代码：915334215662359258，拟向登记机关申请注销。

■虎跳峡镇聚友台球室，陈继仙，营业执照注册号：533421600047879，拟向登记机关申请注销。

■香格里拉县龙旺边石材开发有限责任公司，杨丽凡，营业执照注册号：533421100005512，拟向登记机关申请注销。

■香格里拉市茶马古道民族文化传播有限公司，拉茸达清，营业执照统一社会信用代码：91533421MA6K84799R，拟向登记机关申请注销。

遗失声明

■香格里拉市慧源广告，不慎遗失营业执照（正本），统一社会信用代码：92533421MA6KX5085B。

■香格里拉市慧源广告，不慎遗失税控盘，统一社会信用代码：92533421MA6KX5085B。

■香格里拉市建龙餐厅，不慎遗失营业执照（正本），统一社会信用代码：92533421MA6KE52Y7F。

■阿顺，不慎遗失建设用地规划许可证、建设工程规划许可证，证号：533421201000769。

■昆明倪云通信工程有限公司迪庆分公司，不慎遗失营业执照（正、副本），注册号：533400100004808。

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015