

教坛齐飞比翼鸟

——曹妃甸区170对夫妻教师助力教育强区建设

□ 杨扬 曹娇

在曹妃甸区3000名教职工中,有170对教师“夫妻搭档”。他们晨披朝霞、夜沐星光,数十年如一日站在三尺教坛上辛勤耕耘,用心血与汗水书写了一篇篇《红烛颂》。

2024年春节前夕,在曹妃甸区教育局系统夫妻教师代表座谈会上,曹妃甸区委教育工委书记、教育体育局党组书记、局长孙梦成向10对与夫妻教师深施一礼,给全区广大教师拜年!

汗水润得桃李丹 助力龙头共腾飞

曹妃甸区第一中学是全区“龙头”学校。在这里,15对夫妻教师坚守一线、倾心育人。

“倾心育人的领头雁”——丁素莲和韩民臣。在曹妃甸,丁素莲的名字几乎家喻户晓:在29年的从教生涯中,她担任班主任25年。25年,她爱“金凤凰”,更爱“丑小鸭”。从“莲姐”到“莲妈”,一个“爱”字,让13届毕业生带着“爱是人世间最美的语言”走向人生的舞台。时光流转,霜欺两鬓,但她初心不改,“不管年龄多大、工作多少年,我都要有上班第一天的热情。”凭着这种对教育的赤诚之心和强烈的责任感,丁素莲多次被评为省市区市优秀班主任,连续19年荣获嘉奖和记功,她所带班级多次被评为省市优秀班集体。

丁素莲的爱人韩民臣曾任一中体育组组长、政教处副主任和学生处主任,连续6年全面负责一中的学生管理工作。那时,韩民臣对每年招进一中的1000多

名学生倾尽全部身心:为了解学生情况,他开车到偏远农村入户家访;学生生病,在医院陪护至天光放亮;为了宿舍秩序良好,他担起宿管老师的责任;而对体育班主任工作一天也没落下……

“用心投入,用爱经营”——王跃辉和李可进。王跃辉和李可进两人从教29年来,多年担任高三数学教学工作。2017年,王跃辉意外摔伤,造成尾骨断裂。伤情初愈,她站着备课、批改作业,晚自习一站就是3个小时,没耽误过学生们一节课。2023年7月,她右眼做了手术,暑假期间坚持完成学生的作业答疑,9月1日开学,她依然担起了班主任工作。右手因风湿不能高举,她就在黑板的下半部写了擦、擦了写,领导和同事们称她“半块黑板写芳华”。

在一中,李可进不仅担任毕业班教学,还兼管年级管理。2022年高考,李可进3个月没有回家看望生病卧床的母亲。高考一结束,李可进回家看到了拄着拐杖、步履蹒跚的母亲,泪水夺眶而出……

“自己是幸运的,也是幸福的”——邓青涛和李晓雪。同在一中,同为41岁,任教同一学科,并且双双担任班主任,一位是市级优秀班主任,一位是市级骨干教师。20年来,李晓雪和邓青涛与学生一路相伴,教育学生们实现人生梦想。李晓雪指导的学生王玉受邀参加北京大学现场写作总决赛,荣获全国三等奖;学生李舒悦在第八届全国中学生语文能力大赛中获唐山市二等奖……多年来,李晓雪和邓青涛的家成了许多学生的避风港,他们并

肩为学生遮风挡雨……

在曹妃甸一中,15对夫妻教师用琴瑟和鸣弹奏出教书育人的和谐之音。他们和全体教师一起奋力拼搏、耕耘不辍,推动着一中实现了从弱到强的蜕变;教育教学质量年年实现新跨越,高考成绩不断刷新,教育教学改革的创新做法在全国介绍经验……

扎根基层写芳华 无私坚守绽青春

相对城区,农村师资力量短缺,教学环境差,条件异常艰苦。可是,一对对夫妻教师怀着对教育事业的一片赤诚,默默坚守,将最美的年华留在了农村,留给了最需要他们的孩子。

“我们的青春无悔”——李海霞和张海涛。18岁的李海霞和张海涛,大学毕业后便选择了距城区最远的渔村——南堡镇杨岭村任教。当时,校舍破烂,条件艰苦,连饮水都要去老家乡里讨要。但是,看到父母长期出海捕捞的留守儿童,二人扑下了身子:他们陪孩子们谈心,帮孩子洗衣,为孩子做可口的饭菜;夏天阴雨、冬天下雪,他们都要把路远的孩子一一送回家。一次,雨后泥路湿滑,李海霞摔成重伤,但她坚持每天拄着拐杖去上课。可是,年幼的女儿却成了他们的“小跟班”,爸爸妈妈晚上要上自习、查宿舍,“小跟班”常常蜷缩在椅子上入睡。看着女儿幼小孤单的身影,他们的内心充满不忍,但他们知道,他们还是班里50多名孩子的“班妈”“班爸”……

“我要把自己的一生都奉献给农村教

育事业!”——郑金秋和郑亚超。在曹妃甸教育系统,有这样一对年轻人,结婚以后就分别选择了两个偏僻的农村,两地一心,共同坚守。郑金秋,现任教第七农场中心小学,在农村一线一干就是10年。10年来,她坚守自己的信念,“我要把自己的一生都奉献给农村教育事业!”她的爱人郑亚超,不仅支持妻子的选择,自己也来到了一所离县城百余里的偏远学校。他们把各自的学校变成了“家”,把学生变成了“自己的孩子”,逐渐成长为乡村教育的骨干力量。

“一切为了学生,为了学生的一切”——李风云和孙永福。李风云毕业后来到原唐海县六农场中心小学任教。在这里,她收获了爱情,也出色地开展教育工作。1988年8月,她调往六农场中学,从班主任、教务主任到副校长,一干就是26个春秋。2011年9月,分场中学并校后,她又来到曹妃甸区第三完全中学担任年级主任、党支部书记。工作成了她的全部。女儿出生仅6个月,嗷嗷待哺,她却狠心地扔在家里喂奶粉;自己的脚严重扭伤,她让丈夫用自行车把自己驮到学校,再由学生抬到教室为学生们上课……

怀揣着儿时的梦想,孙永福毕业后毅然选择回到了自己的家乡曾家湾——第六农场中心小学。他说:“家乡的双龙河、大沙岗、荷花池都召唤着我回来……”三十八年过去,弹指一挥间。“现在,孙永福已从一个热血青年变成了一个年近花甲的老校长。是怎样的坚守铸就了一条漫漫长路?孙永福说:“作为土生土长的校长,我每日可以说是在‘惶恐’中度过,怕的是

自己工作做得不好而对不起家乡父老。”因此,他一再对教师说:“我们要用心、用良心干好我们的工作,我们要对得起老百姓。”一个“惶恐”,成为孙永福近40年责任与担当的真情告白。

一切为了学生,为了学生的一切!“默默无闻,静水深流。”流走了岁月芳华,留下了忠诚与担当。

协同发展绘新篇 同心筑梦写华章

曹妃甸是京津冀协同发展示范区。在这块生机勃勃的土地上,北京景山学校曹妃甸分校、曹妃甸国开实验学校有如双峰并峙,以优质的教育资源,成为新城基础教育的高地。

“用责任为景山师生撑起教育晴空”——王雪英和张殿顺。在景山学校,优秀教师王雪英被同事称为不知疲倦的“超人”,在孩子们心中,又是无微不至的“亲人”。作为年级和学科带头人,每周20多节课的强度,王雪英每天嗓音嘶哑,但每节课都精彩。一次,身体过度透支的王雪英晕倒在讲台上。高考期间,她脚伤未愈,坐着轮椅陪着孩子们到考点。时光漫漫,她把一径长途,点缀得花香弥漫。

2016年,张殿顺参与景山分校开学筹备建设工作。建校之初,他负责学校管理处,涉及学校“住、行、水、电、暖、净”,工作事项“散、碎、杂、繁”,他以严谨的态度,把工作做得井井有条,一丝不苟地“守住了”学校的后勤保障阵地。

服从组织安排,做筑牢教育基石的一块砖——张俊蕊和张旭。张旭是曹妃甸

区首届政协委员、新城国开实验学校筹建负责人。2023年7月,为了满足日益增多的学生入学需要,曹妃甸新城决定建设第二所公办基础教育学校——曹妃甸国开实验学校。“国开实验学校9月必须开学而且要见成效、出品牌,打造继景山分校后的第二张教育名片!”实验学校投用前要成立过渡学校。为了给孩子们一个良好的学习环境,张旭和同事们6次更改过渡校址,并动员33名优秀教师来到“国开”,使“国开”顺利开学。开学后,张旭通过精细化管理提升教育教学质量,仅一个学期,“国开”就成功地与北京理工大学附属实验学校签署友好合作协议,双方师生紧密互动,成为华北理工大学心理学院、中医学院实践基地,打通了与周边高等教育一体化育人途径。接着,张旭又全力投入正式学校的建设之中。现在,投资8亿元的新学校已完成主体施工,2024年9月即可投入使用。

张旭妻子张俊蕊是曹妃甸区第二实验小学学校的一名高级教师,也是市语文学科骨干教师、曹妃甸区首届“最美教师”获得者。从教24年,担任毕业班班主任23年。校领导总想把最难管理的毕业班交给她,家长因孩子分到她的班级而欣喜庆幸,历任校长、家长对她有一个共同的评价:严而有爱、严而有法、严而有度。

“燃烧的火焰总是向上升腾!”170对夫妻教师就是这“燃烧的火焰”的抱薪者。他们和3000名教职工一起,用“坚守”彰显初心,用“大爱”铸就师魂,描绘出曹妃甸教育战线“苟日新、日日新、又日新”的绚烂风景。

九三学社唐山市科技助农进滦南

本报讯(记者孙倩 通讯员焦禹博)为推动“携手共建、聚力赋能”行动继续走深走实,3月20日,九三学社唐山市科技助农专场培训在滦南县李营村拉开序幕,市农业科学研究院研究员王永存为广大农户作农技讲座。

为了满足农户们的迫切需求,王永存围绕“土壤现状及应对措施”“辣椒病虫害防治”精心准备了讲座。讲座中,他深入浅出地为农户们讲述了实用的农技知识,将自己在农业实践中积累的经验一一传授给现场农户。王永存细致的讲解和专业的指导,让农户们受益匪浅。

培训期间,王永存还跟随农户进入大棚,实地考察作物的生长状况。他边观察,一边针对作物的长势、土壤状况等,给出了一系列具有针对性的建议。他将农技课堂搬到了田间地头,让科技的力量真正服务于农业生产。

在中国农业大学李营科技小院的大棚,王永存针对育苗、施肥、用药等进行了实地指导。“王老师说得太好了”“希望王老师能多给我们讲几次课”,农户们纷纷表示。

海防派出所与企业结成党建联盟

本报讯(记者徐洁 通讯员张嵩、张伯琦)为不断激发基层党组织工作活力,进一步强化党建引领,近日,唐山市公安局海港经济开发区分局海防派出所党支部携手港西派出所党支部与唐山港集团党总支结成党建联盟。

当天3家党支部就“党支部标准化建设好”“组织功能在一线发挥好”“党风廉政建设工作开展好”“党员教育管理落实好”等进行了探讨交流,在联防联控、内保培训、安全演练、隐患排查整治等方面确立了合作机制,签订了《党建引领凝聚力 警企联动促发展》联盟协议。

“唐山港集团是海港开发区的重点企业,依托党建联盟平台,派出所继续聚焦企业的经营发展,对接好企业需要,解决好企业难题,全力为企业发展注入海防力量。”港区海防派出所民警王宏亮说。

“此次党建联盟为三方构建共建共享双融双促新格局提供了契机,在两家派出所党支部的支持下,对维持企业内部秩序稳定会有指导和帮助。”唐山港集团保卫部部长韩正刚说。

“此次党建联盟为三方构建共建共享双融双促新格局提供了契机,在两家派出所党支部的支持下,对维持企业内部秩序稳定会有指导和帮助。”唐山港集团保卫部部长韩正刚说。

“此次党建联盟为三方构建共建共享双融双促新格局提供了契机,在两家派出所党支部的支持下,对维持企业内部秩序稳定会有指导和帮助。”唐山港集团保卫部部长韩正刚说。

“此次党建联盟为三方构建共建共享双融双促新格局提供了契机,在两家派出所党支部的支持下,对维持企业内部秩序稳定会有指导和帮助。”唐山港集团保卫部部长韩正刚说。

“此次党建联盟为三方构建共建共享双融双促新格局提供了契机,在两家派出所党支部的支持下,对维持企业内部秩序稳定会有指导和帮助。”唐山港集团保卫部部长韩正刚说。



节水护水 从我做起

“世界水日”到来之际,丰润区刘家营乡明德小学举办丰富多彩的爱水护水宣传教育活动,增强学生们节水护水的意识。

图为刘家营乡明德小学的老师在为学生讲解水循环知识。

朱大勇 摄

迁西县凤凰山旅游区

打造京津冀全域全季旅游康养度假基地

□ 记者 郭雪 杨文进 通讯员 郭华鑫

春有百花秋有果,夏有凉风冬有雪。在四季有果、三季有花、四季常绿的迁西凤凰山旅游区,游客可以深切地感受到春听鸟声、夏听蝉声、秋听虫声、冬听雪声的独特乐趣,还可以体验这里浓浓的吉祥文化。

春三月山花烂漫、鸟语花香,盛夏时节草木葱郁、青翠欲滴,金秋八月果实累累、五光十色,寒冬腊月雪压青松、冰瀑高悬,可谓一步一景、如诗如画。

致力于打造升级为5A级景区

景区两个阶段的发展核心为:山门内的旅游景区和山门外的京东生态城。山门内的迁西县凤凰山旅游区已于2020年评定为国家4A级景区,随着景区不断发展完善,正致力于打造升级为5A级景区。

山门外京东生态城项目目前正在建设中,由迁西县祥福凤凰旅游开发有限公司开发建设,属迁西县凤凰山旅游区二期项目。项目依托还乡河悠久的历史文化和优美的自然风光和独特的乡愁蕴藉,打造以泉庄古村和还乡河源头改造提升、生态康养度假、北方特色水镇、儿童研学基地、房车营地及相关基础设施、公共服务设施为主体,集休闲、度假、观光、住宿、餐饮、娱乐等多功能于一体的特色文化旅游小镇。

景区内普陀禅寺是华北地区最大的民间庙宇,建筑气势恢宏,精美绝伦。摩天岭的秋千是景区必打卡网红项目,悬空于海拔577米的山巅,挑战你的勇气。景区内一餐餐厅可容纳500人同时用餐,极

具迁西本土特色的美食深受游客的喜爱。伴云禅社是景区内精品禅意民宿,在这里叫醒你的是早起的鸟儿,惬意和放松才是打开完美一天的方式。

景区融合了五种文化

景区融合了五种文化:凤凰文化、唐王文化、民俗文化、还乡河文化、祈福文化。

在文旅融合的大背景下,凤凰山旅游区是以吉祥文化为核心的景区,“灵山福地 凤舞吉祥”为景区品牌形象。景区龙凤舞的地势,吉祥所集的区域,处处彰显着吉祥文化的含义。

景区内六大娱乐项目:悬崖秋千、高空滑索、丛林旱滑、丛林水滑、步步惊心、小勇士塔。凤凰山不仅是祈福圣地,更是游客休闲娱乐的好去处:在海拔577米的摩天岭修建悬崖秋千及300多米长的

高空滑索、333米长的丛林旱滑、1888米长的丛林水滑、148米长的步步惊心,为青少年准备的包含29种体验项目的小勇士塔项目,可满足不同年龄段的游客前来游玩体验。

板栗、核桃、红薯、粉条、豆腐、栗蘑、凤凰祈福酒……游客来到凤凰山,也会被琳琅满目的土特产所吸引。

景区将进一步深入挖掘整理凤凰山历史、民俗和山、水、林、泉、洞等文化生态资源,以“吉祥文化”为核心,以“平安、幸福、美好”为主题,以“灵山福地、凤舞吉祥”为品牌形象,以“祈福纳祥、身心康养”为产品特色,打造集旅游观光、康养度假、山水休闲、生态体验为一体的全季节、全天候、全年龄段综合性的文化、旅游、生态融合发展示范项目,未来以国家5A级景区为发展方向,全力打造京津冀全域全季旅游康养度假基地。

同德集团妙品商贸有限公司 冠名 “酒鬼酒·内参杯” 2023唐山影响力品牌年度推介 唐山劳动日报社 主办 联系电话:15531565317

安利唐山分公司齐洪凯: 减肥常见问题解答(九)

专家简介:

齐洪凯,安利唐山分公司健康顾问,临床执业医师、国家健康管理师。

今天就减肥过程中被问到较集中的几个问题进行解答:

1. 减肥需要多长时间呢? 其实减肥没有太多的时间约束,减到标准体重和标准腰围即好。
2. 健康饮食体重减下来会反弹吗? 生活习惯不反弹,体重就不会反弹,关键要学会选食材,学会良好的烹调方式,做健康美味的一日三餐。
3. 市场上的一些减肥药有效吗? 我国批准的减肥药,目前只有奥利司他一种,是肠道脂肪酶的抑制剂,只能抑制30%的脂肪吸收,所以吃奥利司他并不意味着可以随意高热量、高脂肪饮食。
4. 体重突然不减了,是平台期了吗? 由于身体自我保护的机制,体重下降一定是缓进的、波浪式的,所以出现这些问题要保持足够的耐心,继续保持节奏推进会很快突破这个阶段的。
5. 吃饭特别快是不利于减肥吗? 是的,这样的人可以一边吃饭一

边看电视,刷刷手机,转移转移注意力,因为食物从胃反应到大脑需要大约28分钟的时间。

6. 食材选择,烹调方式都能达标,可是吃多少合适呢? 我们之前讲过投石问路,就是吃饭的时候尽量细嚼慢咽,七八分饱,吃的多与少,根据接下来体重变化来判断是最精准的。(唐健)



扫描二维码查看环渤海新闻网“健康唐山”客户端,查看“健康唐山”频道。

