

●生活视点

## 国际商贸学校牵手萌娃 共赏樱花 “留住”春天



活动现场。

春暖花开,为了让家长和孩子共享春日美景,感受美好春光,义乌市职教集团附属幼儿园举办了首届以“春风十里漫漫樱花”为主题的樱花节,国际商贸学校的学生走进幼儿园开展实践活动,助力樱花节顺利举办。

一大早,国际商贸学校幼儿保育、旅游服务与管理专业的学生就来到现场,在优美的旋律下,与市职教集团附属幼儿园的萌娃们一起舞动起来,拉开首届樱花节活动的序幕。这是一场双向奔赴的职业体验,幼儿保育专业的学生第一次以老师的身份参与活动。

在樱花节现场,集市摊位一路排开,在手工制作摊位,不少小朋友围坐一起制作团扇、樱花风铃、樱花标本。这里不仅有手工制作,还有许多小吃,樱花甜筒、樱花饮、樱花饼干等,小朋友们边吃边逛,十分开心。

“我去别的摊位拿了棒棒糖,吃了饼干。”谢家颜小朋友开心地说。

另一边,国际商贸学校的学生正在表演点茶,吸引了不少小朋友驻足。孩子们边看边提问,对于点茶十分好奇,这是小朋友们第一次了解茶艺师这个职业。国际商贸学校幼儿保育专业的不少学生毕业后从事的就是幼教工作,李春妙就是其中之一。她是国际商贸学校第一届3+2幼儿保育专业的学生,毕业后来到职



互动环节。

教集团附属幼儿园担任教师。李春妙说:“我很喜欢当老师,所以就报了个专业。毕业工作以后,发现这个职业很适合我,跟小朋友们在一起很开心。今天这个活动很有意义,不仅增进了小朋友们之间的感情,而且孩子们也可以在玩乐中体验到很多东西。”

学校学前教育专业教研组组长李秋莎表示:“通过樱花节活动,让小孩子感受春天的美好,同时孩子们穿上汉服,体味中国传统文化之美。旅游服务与管理专业

的学生在樱花节有茶艺展示环节,可以让孩子们更好地了解中国茶艺文化。”

据了解,国际商贸学校是隶属于市职教集团的一所全日制公办中等职业学校,有幼儿保育、旅游服务与管理等10个主体专业。目前,幼儿保育专业与湖州师范学院合作3+4中本一体化模式,开通了本科的“直通车”,又与丽水学院合作开办五年制大专班,还可通过高职考、单考单招升入高校。

全媒体记者 傅颖 文/图



点茶表演。

●养生保健

## “抗逆力”决定 晚年生活质量

近日,国家老年疾病临床医学研究中心的研究人员在《中华老年医学杂志》上发表了一篇综述文章,指出身体抗逆力下降是衰老的一个关键表现。

国家老年医学中心、北京医院教授于普林介绍:“通俗来说,身体抗逆力就是身体受到外力打击后恢复平衡状况的能力,也可以称为自我修复能力。”老人可以从以下4个方面提升抗逆力:1.保证充足营养。以一般老人为例,每天蛋白质的需要量约72克,其中40~50克应为优质蛋白,可每天摄入一个鸡蛋、一瓶牛奶、50克豆腐,以及至少100克鱼虾、禽肉、瘦肉等。2.坚持日常锻炼。3.控制基础疾病。4.保持心情愉悦。

据今晚报

●亲子情感

## 孩子“眼神不对” 家长需要重视

孩子常“斗鸡眼”“对眼”“斜白眼”是不讲礼貌吗?家长们先不要训斥孩子,这可能是一种眼疾。眼科医生提醒家长,“斗鸡眼”指的是双眼黑眼球向中间靠拢的形态,看起来就像两只鸡打架时候的样子。有些孩子做鬼脸时可以做到这种动作,但如果孩子自然状态下出现“斗鸡眼”,家长朋友们可要引起重视了,这有可能是斜视,需要就医详细检查。

孩子“斗鸡眼”可能有两种情况——假性内斜视与真性内斜视,而假性内斜视最常见的情况是内眦赘皮。内眦赘皮是指遮盖内眼角垂直的半月形皮肤皱褶,常与遗传、生理解剖等先天性因素有关。如果孩子存在内眦赘皮(即上眼皮内眼角的眼皮过多),看上去就像是双眼黑眼球向中间靠拢,形成“斗鸡眼”的形态,但其实该病仅仅是外观异常,不涉及眼肌及眼球运动的问题,一般不会影响到视力发育。

真性内斜视,是两眼相对位置不正常,一只眼向内侧偏斜,另一只眼位置是正常的。其分为先天性与后天性两种。

不少家长认为“斜视治疗只是为了外观好看,小儿斜视不需(或无法)治疗,可以等到长大后再做手术矫正”。这种想法其实是错误的,斜视不仅影响到外观与美容,对孩子的生理与心理的发育、发展也会造成不良影响,最重要的是会影响视功能,其结局往往是使孩子永远丧失了双眼视功能(两只眼一起看的功能),同时可能因伴有弱视而最终影响视力,因此要尽早治疗,不能一味等待。

据光明网

●健康直通车

## “非油炸”未必更健康 “0反式”不代表脂肪含量低

要注意丙烯酰胺

生活中常见的薯片、锅巴、爆米花等都是膨化食品,《食品安全国家标准膨化食品》(GB17401-2014)将膨化食品分为油炸和非油炸两类。

由于油炸食品一直贴着“不健康”标签,因此很多商家在食品包装上标称“非油炸”来证明自己生产的食品很健康,但事实上“非油炸”未必更健康。

一是要注意丙烯酰胺。国际癌症研究机构将丙烯酰胺分在2A类致癌物中,将其定为对人类可能有致癌性的物质。之前,有非油炸食品被发现丙烯酰胺超标:2020年10月29日,深圳市消委会对15款薯片进行比较试验,多款薯片被检出丙烯酰胺含量超出欧盟设定的基准水平值(750μg/kg),且焙烤型(“非油炸”)薯片丙烯酰胺平均含量(3441μg/kg)高于油炸型薯片(547μg/kg)。

自上海辟谣平台揭露食品包装上“0糖”“低糖”“无蔗糖”的“甜蜜陷阱”后,不少人发出疑问:在食品包装上还看见“非油炸”“0反式脂肪”“低脂”等,这些说法可信吗?

二是脂肪含量不低。为了使口感酥脆,不少非油炸膨化食品中往往要加入高饱和脂肪油脂,如猪油、棕榈油、椰子油等,虽然不需要油炸,但脂肪含量都不低。比如,在一款号称“非油炸”“0反式脂肪”的马铃薯膨化食品中,含有12.9克脂肪,NRV%为22%/每份(52克)。“NRV%”即“营养素参考值百分比”,表示100克(100毫升)或一份食物中所含的某种营养素,占该营养素每日推荐摄入量的百分比。如



果成年人吃一袋这样的非油炸薯片,就已摄入了一天中四分之一的脂肪,其余含脂肪的食物就要减少摄入。

挑选不含氢化油成分的食品

由于反式脂肪在全球每年导致50多万人死于心血管疾病,世卫组织多次号召,要在2023年年底前消除某些食品中工业生产的反式脂肪。为了响应世卫号召,近年来氢化植物油的工艺已有较

大改进,可做到反式脂肪含量很低。根据国家标准,反式脂肪≤0.3克/100克,可标注为0。所以,部分产品中即便含有植脂末等,在营养标签上也会显示反式脂肪为0。

虽然反式脂肪标0,但饱和脂肪含量却不低。植物油不完全氢化会产生反式脂肪,如果完全氢化就不是反式脂肪而是饱和脂肪,完全氢化会使饱和脂肪含量大幅上升。在市场上,大多数食品包装上都没有标明饱和脂肪的含量。比如,一款抹茶巧克力雪糕中使用了代可可脂,其营养成分表中标明脂肪含量为21.5克/100克,NRV%为36%;另一款标称“0甜蜜素”“0反式脂肪”的辣条大面筋中,反式脂肪为0,脂肪含量为25克/100克,NRV%高达42%。虽然这两款产品都未标注含有多少饱和脂肪,但根据脂肪含量推测,其饱和脂肪含量不低。摄入过多饱和脂肪会增加肥胖、高血脂、冠心病等风险。

据解放日报(图片来自网络)

●校园天地



## 共赴经典之约

为了让幼儿了解清明节习俗,感受清明韵味,胜利幼儿园组织开展了各种清明主题活动。举办蹴鞠大赛、制作美味清明粿……师生共赴一场经典之约。

通讯员 张成 摄

# 2023浙江春季瑞士名表展

展销时间: 4月5日—4月11日

2023浙江春季瑞士名表展持续热销中!

欧米茄、浪琴、梅花、浪驰、英纳格等20大瑞士名表品牌 2.5折起售!

火爆义乌!  
瑞士大牌名表2.5折起!

现场名表款式超多  
逛一次相当于逛了多家商场专柜

此次名表展,现场有欧米茄、浪琴、梅花、浪驰、英纳格、三度士、天梭等20大瑞士知名品牌!男表、女表、情侣表、大金表、经典款、2023新款、流行款、限量款,款式多达数百款,逛一次瑞士名表展就相当于逛了多家手表专柜。全部都是2.5折起售!让消费者能以比专柜优惠的价格买到原装进口瑞士名表,而且享受品牌方专柜的售后服务!



- 经典英纳格石英腕表, 标签价4600元, 品牌直供价1980元!
- 瑞士进口巨匠系列机械表, 标签价9880元, 品牌直供价2980元!
- 名典系列男士腕表, 标签价16880元, 品牌直供价5980元!
- 英纳格全金璀璨腕表, 标签价15800元, 品牌直供价9900元!
- 18K金非凡珍品系列大金表, 标签价32400元, 品牌直供价10800元!
- 18K金名典系列大金表, 标签价35800元, 品牌直供价11800元!
- 英纳格戴尔蒙特城堡限量大金表, 标签价31800元, 品牌直供价15900元!

活动地址: 义乌市融媒体中心一楼服务大厅(江东路33号)

咨询热线: 400-106-9399