

众所周知,运动可以帮助防治高血压和心脏病,但美国一项新研究发现,锻炼也是“过犹不及”,尤其是曾有心脏病发作史的人,锻炼太多反而不利于心脏。

研究人员近日在美国《梅奥诊所学报》上报告说,他们研究了约2400名积极锻炼的心脏病幸存者,结果发现,通常锻炼得越多,死于心血管疾病的风险越小,但前提是别过度。跑步锻炼的人,如果每周跑步里程超过48公里,则死亡风险开始上升;而对步行锻炼的人来说,这一转折点则是75公里。

伯克利劳伦斯国家实验所的保罗·威廉斯等人在论文中写道:“这一结果说明,跑步或步行的效果并不是无限变好。超过某一个水平,对跑步而言可能是每周48公里,就会见到(死亡)风险显著增加。”

然而研究人员也指出,由于这一研究分析的对象全是心脏病幸存者,其结果也许不能完全推广至所有人群。

美国约翰·奥克斯纳心血管研究所心脏病学家卡尔·拉维评论说:“几乎所有的心脏病患者都应锻炼,一般每天的锻炼时间应该是30到40分钟。从健康角度来说,(心脏病患者)不应运动更长时间,尤其不要超过60分钟。”

目前,美国卫生机构建议人们每周进行150分钟的中等强度身体锻炼,方式包括步行或跑步等。

日研究发现

嫩竹尖也是保健佳品

竹笋是人们经常食用的美食,味香质脆,富含营养成分。而日本研究人员的新研究表明,在竹笋初具竹子的形态时,其顶端嫩尖中的营养成分“γ-氨基丁酸”更为丰富,是名副其实的保健佳品。

富士山食品研究所主任研究员寺岛晃率领的研究小组对嫩竹尖中与味道有关的23种成分的含有率等进行了分析。他们发现,虽然嫩竹尖中味道成分的总量不到竹笋的一半,但是“γ-氨基丁酸”的含有率却比竹笋高,特别是尖端部分的含有率约为竹笋的两倍。

“γ-氨基丁酸”是一种天然存在的非蛋白质氨基酸。它是哺乳动物中枢神经系统中重要的抑制性神经传递物质,具有降血压、稳定情绪、改善胃和肝功能、防止肥胖、促进酒精代谢等多种保健作用。

肥胖会增加10类癌症风险

肥胖会给人带来许多健康负担。英国最近一项大规模研究发现,肥胖和超重还会增加10类常见癌症的患病风险。

伦敦卫生和热带医学学院等机构研究人员日前在新一期医学期刊《柳叶刀》上报告说,他们收集整理了524万名16岁以上英国人的病历资料,并对他们进行了平均7.5年的跟踪调查。在研究开始时,这些被调查者均未患癌症,跟踪调查期间,有约16.7万人患病,涉及22种常见类型癌症。

研究人员重点考察了被调查者患癌风险与身体质量指数(BMI)之间的关系,并综合考虑了性别、年龄、吸烟习惯和社会经济状况等因素。BMI的计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方,一般认为BMI超过25为超重,30以上则属肥胖。

结果发现,有10种癌症患病风险与BMI指数明显相关。其中,BMI每增加5,子宫颈癌、胆囊癌、肾癌和宫颈癌的患病风险分别增加62%、31%、25%和10%。肥胖或超重还会增加甲状腺癌、白血病、肝癌、结肠癌、卵巢癌和乳腺癌风险。

全球肥胖和超重人口在快速增加,人们知道这会增加糖尿病和心血管疾病患者数量,但这项大规模研究表明,如果这一趋势继续下去,全球癌症患者可能也会显著增多。(本栏据新华社电)



①清晨,达珍起床后的第一个任务就是挤牛奶,她家有10多头奶牛,把奶挤完要一个多小时的时间。草原上正在过一年一度的山歌节,今天达珍比平时起得还早,因为她答应女儿,今天带她去看演出。

②11岁的女儿虽然只是一个初中生,但在父母的教育下,早已是一个干活的老手,妈妈起来,她也跟着起了床,妈妈挤牛奶,她就拾牛粪。因为早一点干完活,就可以早一点去看演出。

③达珍挤完牛奶,又忙着做酸奶。到草原上要喂羊,这是必不可少的食品,也是女儿的最爱。

④早茶,是一家人忙完后最开心的时刻,围着炉灶,喝着奶茶,吃着粘巴,拉着家常,达珍的心醉了。

⑤到草原上去要喂羊,一定要收拾得干干净净,这是达珍的老规矩,今天也是一样,将女儿打扮得像花儿一般,那是她的骄傲。

⑥一家人,一辆摩托,丈夫是能干的司机。近些年草原上已很少有人骑马了,摩托车就是他们的电马儿。

⑦草原深处花似海,舞如波涛歌如潮,达珍一家人乘的摩托车,尤如一叶幸福的轻舟在花的海上向歌舞的彼岸驶去。

# 达珍的早晨

郭昌平 摄影报道

达珍和她的丈夫是我州炉霍县宗塔草原上普通的牧民,育有一对儿女,都在县上读书,小儿子上小学,大女儿读初中,放假,11岁的女儿回到了牧场,帮助阿爸、阿妈放牧。女儿的到来,让达珍家每天都充满了欢笑,7月中旬的一天,笔者来到了这里,用相机记录了达珍的一个早晨,那是一个朝霞满天的开始。

假,11岁的女儿回到了牧场,帮助阿爸、阿妈放牧。女儿的到来,让达珍家每天都充满了欢笑,7月中旬的一天,笔者来到了这里,用相机记录了达珍的一个早晨,那是一个朝霞满天的开始。



视觉甘教 有奖征图



## 如何培养学生合作学习习惯

炉霍县二完小 郑华 泽翁

在小学数学教学中,有目的、有计划、有步骤地培养学生的合作能力,有着不可替代的作用,合作学习是学生学习数学的重要方式之一,有助于学生发现事物的新要素,并进行探索创造。在数学课堂上开展合作交流,既让学生主动思考,发表意见,充分发挥其能动性,又可活跃学生思维,增大思维深度,让学生从不同的意见中得到启发,从而对问题的理解更丰富和全面,还可弥补教师一个人不能面向每个学生进行教学的不足,通过互动,形成知识技能的互补,达到人人教我,我教人人的目的。培养学生合作学习的习惯,对学习起始阶段的小学生来说显得尤为重要。

### 一、创设和谐的合作学习心理氛围

低年级学生的身心发展特点决定了在小学一年级实施合作交流学习的特殊性,因此教师在教学中首先要为学生营造合作学习心理氛围。

### 二、培养学生良好的个体学习习惯

合作学习,是在学生个体独立探索的基础上展开的学习活动,因此要引导学生进行小组合作学习。

培养学生说的习惯。在教学中加强说的训练,培养学生说的习惯,有利于学生学信息的反馈,能使教师及时掌握学生对问题的理解,同时培养学生的口头表达能力,促进学生思维的发展。要让学生有

敢说的勇气,把话说清楚、说完整。

培养学生听的习惯。学生说是以听为起点的,在一年级的数学教学中,要让学生特别是中差生会说,那么培养学生良好的听的习惯很重要。让学生听懂老师的要求。小学生尤其是一年级的学生学习数学的热情和积极性,一定程度上取决于学习素材的感受与兴趣。教学中要让他们听清听懂老师的要求,就要善于选取与学生生活密切联系的素材。充分利用学生身边的数学素材,努力唤醒学生已有的生活经验,利于学生听清听懂老师的要求;让学生专心倾听其他人的讲话。“失败是成功之母”,这是千年古训。可是从小学生的心理特点这个角度,“失败”可不是成功之母,一刻刻骨铭心的失败,往往会摧毁一个人的自信,甚至因此抑制了学习的欲望;而一次成功却能激活一个人潜在的巨大自信,使他上课时更能专注倾听他人的讲话,走向新的成功彼岸。

培养学生评析的习惯。每个人都有不同的知识背景和思维方式,一年级学生同样如此。教学中,教师除了培养学生听说的习惯外,还要培养学生评析的习惯,让学生在认真审视其他同学的思维过程中正确作出判断,并对照自己的思维过程,学习修正自己与他人的错误和不足,找到解决问题的最优方法。

良好的听、说、评析学习习惯的养成,直接为教学中的合作学习奠定了坚实的基础。只有会说、会听、会评析,小组间才能开展有效的合作交流活

动,也才能使合作交流成为课堂教学中一道亮丽的风景线。

### 三、培养学生群体合作的学习习惯

进行小组合作学习,还要培养学生群体合作的学习习惯。群体合作指围绕明确的学习要求,共同探究,在完成个人学习目标的同时,通过合作学习实现小组整体目标,达到预期学习要求。

培养学生独立思考的习惯。教学时要鼓励学生在独立思考的基础上,共同探究,展开讨论,小组成员各抒己见,实现信息在群体交流,让学生尝试到合作的乐趣;培养学生相互竞争的习惯。教育心理学研究表明:人的智力因素并不是教育成功的唯一标准,非智力因素和情感起着不可忽略的作用,教师在课堂上引入竞争机制,培养竞争意识,既为学生创造了展示自我的机会,同学之间学习上的相互竞争,也有利于激发学生的想象力,让他们主动思考,提高学习能力。

通过合作探究,给学生的思维带来了活力,小组合作学习顺应了素质教育的需要。良好的个体学习习惯和群体合作学习习惯的养成,有利于培养学生的认识和交流能力。同学之间的互相启发,使得大家都可以通过小组讨论的形式,吸收营养,集大家的智慧于一身,学生分组汇报时,汇报的学生要把全组的意见加以综合、整理,在这一过程中,学生思维的广阔性、条理性得到了训练和提高。

## 教师点拨艺术例谈

巴塘县德达小学 王曲珍

学生在课理解、习题解答、技能训练中,由于自身年龄特点、知识结构以及教材、教学手段等多方面因素,不可避免地会出现思维障碍,发生思维疏离、偏向或终止现象。教师如何诱导和启发学生产生解决问题的欲望,将思维导向深入,促使学生产生顿悟,越过障碍,流畅思维,体现了教师的点拨艺术。要使学生从不知到知,从知之不多到知之甚多,重要的不是讲述,而是教师及时掌握学生对问题的理解,同时培养学生的口头表达能力,促进学生思维的发展。要让学生有

### 二、搭桥铺路,由浅入深

在思维训练中,环节之间距离太远,或问题之间跳跃太大,都会出现思维障碍。教师应该有机地补充学生认识过程中的环节,完备解决问题所必需的前提,在跳跃的距离中搭起过渡的桥,铺设通幽的路,接通思维之线,使之由浅入深,流畅贯通。《倔强的小红军》描写陈庚同志终于被小红

### 一、揭示矛盾,引起思索

教学中矛盾总是客观地存在于教

军说服,骑马朝前走。可当他想到了那些打过交道的穷孩子时,突然意识到自己受骗了。这是为什么呢?大部分学生答不上来(思维出现障碍),有的说,因为那些穷孩子骗过他(这种思维偏离方向);显然,在学生认识事物、分析现象的过程中,由于环节之间距离太大而出现思维障碍。这时教师应及时增加环节,补充前提为畅通思维搭桥铺路。

### 三、总结规律,促进迁移

语文作为一门学科,不管是知识内容本身,还是获取知识的方法手段,都有其内在的规律。比如,怎样学习汉字?怎样写比喻句?怎样使用“的”、“地”、“得”?什么是主要内容,怎样概

括?写文章怎样详略得当,突出重点……这些都是有规律可循的,教师要善于引导学生从一篇课文的理解,一道题目的解答,一次次技能的训练中,总结出规律性的东西,促进知识的正迁移,提高学生认识,形成语文能力,用以指导再学习。

### 四、反复吟诵,展开想象

小学语文教材里,有很多课文文字生动优美,为我们构建了深遂的意境,刻画了饱满的人物形象。学生由于知识能力的限制,不能很好领会(出现思维障碍),教师通过指导学生感情朗读,启发学生展开联想,利用联想结合的办法,畅通思维,提高认识与鉴赏能力,往往也会取得较好效果。

炉霍县二完小 郑华

### 双语教学在少数民族地区必不可少

双语教学在少数民族地区必不可少,它对少数民族地区的文化教育起到了一定的推动作用。理科双语教学在藏区双语教育中是一个薄弱环节。在专业词汇方面藏汉翻译严重制约理科教育的推进。然而,长期以来,个别学生观念上存在不同程度的“重文轻理”现象,致使数学成绩一直处于其它学科成绩的末尾。因此教师在平时的课堂教学中,必须抛弃陈旧的“满堂灌”的教学方法,在课堂上从学生的具体情况出发,引导学生思考,体现出学生是“教学之本”的教学观。注重发挥教师的主导作用,激发学生的学习兴趣和主动性。如果教师只强制学生学习,只能引起学生更加厌恶数学学。

### 掌握数学双语教学

目前,数学双语教材建设还没有形成一个完整的体系。在藏区数学教材中,有一些名词,无现成的资料可参阅借鉴,全靠自己概括制定。起初,翻译者各行其是,出现了名词不统一的问题。尤其是对一些基本名词、概念和原理的翻译,只停留在文字表面上,没有揭示出其本质的含义,教学中有的一个概念有多个名称,或一个名词术语在不同场合下有多个含义,造成了数学术语使用中的含混不清、生编硬造等现象。有的一个术语使用因不同人、不同地方、不同文献而不一致。另外,编者和译者各自为战,教材缺乏严格的科学性和严密的系统性。在双语教学过程中,要处理好名词术语的科学性与通俗性之间的关系。藏区数学教育只有重视语义与句法的分析,才能对数学语言的结构、语义的内容、句法与语义的逻辑联系有所认识,才能正确理解数学语言表述的内容。有些藏族学生对汉文理解能力并不强,加之理科学生的语文能力相对较弱,出现部分学生因难以理解“相向而行”的汉文内容,而造成无法解答题的现象。在这种情况下,教师要合理运用双语,对语义进行适当的注解,分析其句法,就显得非常重要,所以教师在教学过程中要充分发挥双语的优越性。藏汉双语优势互补,有助于理科名词术语的统一。

### 处理好方言、口语与书面语的联系与区别

藏文运用到教学中,书面语与口语相对脱节。由于藏文与口语相对脱节,生活语言和教学语言有一定的差异,在术语翻译中既要考虑科学性,又要考虑通俗性,以达到术语的合理性。在具体教学中,要处理好名词术语的科学性、系统性与通俗性之间的关系。藏区数学教育只有重视语义与句法的分析,才能对数学语言的结构、语义的内容、句法与语义的逻辑联系有所认识,才能正确理解数学语言表述的内容。有些藏族学生对汉文理解能力并不强,加之理科学生的语文能力相对较弱,出现部分学生因难以理解“相向而行”的汉文内容,而造成无法解答题的现象。在这种情况下,教师要合理运用双语,对语义进行适当的注解,分析其句法,就显得非常重要,所以教师在教学过程中要充分发挥双语的优越性。藏汉双语优势互补,有助于理科名词术语的统一。

### 运用汉文教辅,提高数学成绩

仅凭课堂上教师所教授的知识,远远满足不了学生的求知欲望,解决不了学生在学习、生活上遇到的新困难、新问题,学生就难以适应时代的发展。在一定程度上束缚了学生的思维能力和创新能力,成了学生学习数学的拦路虎和绊脚石。通过渗透汉语教学,可以帮助学生查阅资料,阅读课外书籍,丰富了学生的数学知识,开阔了眼界,拓展了思维,激发了学生学习数学的兴趣,提高了学生的自学能力,从而为学生通向数学知识的殿堂架起了一座桥梁。

### 充分利用多媒体教学,提高数学教学质量

由于教本知识的局限性,孩子们很难通过书本来理解,通过多媒体教学能充分增强学生对知识的理解,多媒体课件能够创设图文并茂、生动形象的教学环境,使学生怀着愉快的心情,全身心投入到学习之中。

论文园地

## 浅谈藏区数学双语教学