

# “老师捧一颗真心来了”

## ——记全国优秀教师毛跃权

巴塘县

### 宣讲中央第六次西藏工作座谈会精神

本报讯(志玛)近期,巴塘县举全县之力,全面开展中央第六次西藏工作座谈会精神宣讲活动。

该县召开常委(扩大)会,专题安排中央第六次西藏工作座谈会精神宣讲工作;组织举办了中央第六次西藏工作座谈会精神宣讲集中培训会,对中央第六次西藏工作座谈会精神进行了解读。利用新兴媒体大力宣传会议精神,在县电视台、《巴塘手机报》等新兴媒体开设专栏,专题解读会议精神。截止目前,该县县委宣传部牵头的县级宣讲团已完成19个乡镇的宣讲任务,参与群众达5000余人;统战部门牵头各乡镇,已赴17座寺庙开展会议精神宣讲活动;乡镇宣讲小分队相继赴123个行政村开展会议精神宣讲活动;各单位、各部门结合精准扶贫、软乡弱村等工作,以集中座谈、面对面等方式为农牧民宣讲中央第六次西藏工作座谈会精神。

色达县

### 干部轮训剑指“庸懒散”

本报讯(罗浩华 周恩军)“干部作风建设培训非常必要,之前我对自己参加首期培训还有顾虑,通过培训,看到了自己在工作作风方面存在的不足,明确了今后努力的方向,也对开展好今后的工作信心满怀。”近日,在色达县举办了首期干部轮训作风培训班,来自该县年龙乡的学员杨俊感慨颇多。

此次培训以副科级以上干部为主体,重点将为官不为、庸政懒政干部纳入参训范围;为使培训内容更具针对性,该县与州委党校达成培训合作协议,培训就如何严明政治纪律、如何严守政治规矩、如何争当“五好”干部等不同层面增强参训人员“讲政治、守纪律、懂规矩”意识,着力提升干部队伍执行力;培训期间,相继观看了《周恩来的四个昼夜》、《天上的菊美》、《雪域之子》和该县拍摄的廉政微电影《天堂觅爱》,并结合培训内容,围绕全国优秀共产党员何康林服务群众的先进事迹、全省“三严三实”优秀共产党员四郎曲批的担当精神和清华大学硕士研究生王义鹏立足甘孜的奉献精神开展集体讨论;撰写心得体会38篇,从正反典型、优秀人物身上凝聚了作风转变正能量。

和不懈教育,让他考出了优异的成绩。

教者父母心,1997年入职以来,当了7年初中班主任,11年高中班主任,教了多少学生,他也记不清了。他只记得,这些学生都是自己的“心头肉”。每到教师节,一摞摞来自全国各地的贺卡送到毛跃权的手上时,他翻看着一句句激情洋溢的贺词,一股幸福感便会油然而升起。

#### 用心做好每一件事

在西藏拉曲上进中学,毛跃权是“知名人士”,因为他还保持着好几项记录——他当年所教学的初一数学、初一英语、初二物理、初三化学平均成绩至今无人超越。

1998年至2000年,他到拉曲上进中学支教,承担3个年级4个学科每周42节课,这在别人看来是无法完成的教学任务,毛跃权完成了并且成绩优异。

2002年,毛跃权参加四川省中学青年教师公开课大赛。别人都认为一个来自边远山区的教师,无非是“到此一游”,毛跃权却硬是捧回一个全省二等奖。

从教18年,毛跃权在各级各类刊物发表教学论文二十余篇,获得我州首届中青年教师优质课评选一等奖、我州首批骨干教师、四川省中学青年教师课二等奖、民族地区骨干教师说课一等奖。

不仅自己用心做好事,毛跃权还用实际行动引导身边的同事。参与开展教研课题《民族地区数学学困生研究与转变》获得州优秀课题并上报成省教研课题。

授之以渔,他与5名青年教师结对授徒,开展传帮带工作,“徒弟”们所教班级均考出优异成绩,青出于蓝胜于蓝,他深感欣慰。也正因为他能用心做事,严格要求,他被聘为雅江县骨干教师评审委员会成员、我州高中数学技能竞赛评委委员会成员。

“毛老师不仅在教学中创造了雅江中学的多个第一,在教育上也表现出一个优秀教师的卓越风范,为我们全校教师树立了榜样。”雅江中学校长杨健康为有这样的教师感到骄傲。

2014年,毛跃权被评为全国优秀教师。面对荣誉,毛跃权坦然地说:“从步入教坛那天起,我就做好了思想准备,我会无怨无悔地奋斗下去,直到生命终结!”



“风来了,雨来了,老师捧着一颗心来了。”——陶行知

格子衬衣,深灰裤子,憔悴的面庞上却镶嵌着闪烁的星眸,这就是笔者见到的雅江中学教师毛跃权。

近日,笔者走近了全国优秀教师毛跃权。在一天的采访中,笔者感受到毛跃权怀一颗赤诚之心,寄一片至诚之情,倾力讲台,无怨无悔!

### 讲述甘孜故事 传递甘孜声音

谢仁臣 陈昌鹏 文/图

#### 用心上好每一节课

早上5:30,毛跃权和妻子李琼就起床了,他们俩计算一天的时间安排。妻子早上六点半有早自习,毛跃权没有,可以送孩子到幼儿园,但下午两人都有课,没法去接孩子。

“唉,又得请人去接孩子。”妻子叹了一口气,作为雅江中学的双职工,得算着时间做事,即使这样,时间还是挪不过。

“是啊,上课要紧。”这句已经成为毛跃权的口头禅,这句话也折射出了他严谨的工作态度。

台上45分钟,台下却是无数个45分钟。大家看到的是他面对学生满脸灿烂的笑容,看不到的是他回家后腰酸背疼满脸疲惫的深情;大家看到的是在讲台妙语连珠的风采,看不到的是他为新课做准备深夜在台灯下奋笔疾书的身影。

毛跃权身上有一股子“狠”劲。记不清是多少次带病坚持上课了,只要面前有学生,只要一

站上讲台,他就精神百倍。

毛跃权身上有一股子“闯”劲。长期从事数学教学工作的他始终在不断探索新的教学模式,改进自己的教学方法,提高课堂45分钟效率。他常会根据学生的要求来修改已经完成的教案,直至完美。

为学生着想,全身心投入。有人问他这样不累吗?他说:“我不是钢铁做的,我也知道累啊,可我是教师,就要对得起教师神圣的职责。”

#### 用心教好每一位学生

毛跃权只有一个5岁的孩子,可他说,他有好多个孩子。19年前,当毛跃权走上讲台的时候,他就拥有了好多好多的“儿女”。教书19年,他接受的大都是“双后班”(学习成绩、行为习惯后进),校领导知道只有他能啃下这块“硬骨头”。

别人眼中的“破罐子”,毛跃权却是百般珍爱。不抛弃不放弃,他要用心教好。教授知识,引导行为,针对每个后进生的不同情况,毛跃权制定提升

方案,用心用情,春风化雨般扶正一棵棵树苗,让他们挺拔成长。

现在雅江中学任教的巴登是毛跃权的第一届学生。他说:“是毛老师,成就了今天的我。”

1997年,巴登就读初中,沉默寡言,不通汉语,是班上的“怪人”。毛跃权坚持每天与巴登聊天,为一个心灵封闭的孩子打开了一扇明亮的窗户。巴登学习成绩迅速提高,2000年以优异成绩考上康定师范学校。薪火相传,巴登学成归来,成为一名教师,他说,他的理想就是要像毛老师一样,做一个优秀的教师,为雅江教育做贡献。

现在成都工作的刘挺,刚入学时逃课、撒谎、小偷小摸,恶习不少,父母都失望的放弃了,是毛跃权苦口婆心做家长工作,让他从全班学习和行为习惯倒数第一的成长为顺数第一,后来考上大学走出了大山。他的家长感激地说:“毛老师是我儿子的再生父母。”

就读雅江中学高一的昂汪数学在今年中考中考了85分,而在进入初三时,他的数学成绩羞于出口,只能考20分,是毛跃权的不断鼓励

# 川藏线兵站“读书吧”飘溢书香

## 全民阅读进军营活动首次送书3万余册

余如波

10月17日,全民阅读进军营“走进川藏线送书到兵站”第一次送书活动圆满落幕。连续6天,在全省全民阅读活动指导委员会办公室的指导下,四川新华发行集团、新华文轩出版传媒股份有限公司联合成都军区联勤部川藏线兵站,特别策划了这一大型公益活动,向川藏线沿线兵站送去3万余册、100万元码洋的图书及配套书架,数十个“文轩军营读书吧”扎根雪域高原。

2016年4月“世界读书日”前后,第二次送书活动将继续开展,覆盖川藏线上所有兵站,实现川藏线驻兵“全军阅读”。

#### 读书

##### 离天空近,离书远

“我驻守的地方,离氧气远一点,离天空近一点。在我的心里,海拔4390米只是一个数据;在我的眼里,牛羊飞鸟和蓝天白云很真实……”10月13日,川藏线某兵站政委、被称为“川藏线诗人”的肖勇为此次活动一行朗诵自己创作的《驻守》,在场听众深受感染。

正如诗中所言,川藏线条件异常艰苦。长期以来,兵站官兵的文化生活相对贫乏。川藏线某兵站教导员张小兵坦言,兵站配备书籍

比较有限。

10月14日下午,川藏交界处某兵站医疗所内,31岁的医师吴昊一边翻阅近千页的《内科学》,一边认真做着笔记。“2011年从第三军医大学高原医学专业毕业后,我就被分配到这个兵站。”吴昊告诉记者,他业余时间从事学术研究、撰写论文,可供参考的资料有限。

#### 送书

##### 提升兵站“文化味”

10月14日早上8点,26岁的川藏线某兵站战士闻俊提着焊机,来到兵站食堂,修理前几天环掉的板凳。“这儿离县城有12公里,请师傅过来修,不方便。”几年前,兵站索性购置焊机自行维修,水管、电路方面的小问题也自己处理。

刚到兵站的新兵,是怎样逐步掌握这些实用技能的?“除了老兵传帮带,主要就是看书慢慢摸索。”该兵站站长范扬华领着记者来到活动室,书架上整齐罗列着《最新管道工技术手册》《最新实用五金技术手册》等书籍。

记者在采访中得知,由于军事后勤保障的特殊定位,川藏线兵站原本就有限的书籍,多以维修、烹饪、种养等为主,鲜见文史、社科类别。

而此次选书涉及文学、历史、生活、科技等门类,按每个场站及大兵站800至1000册,每个小

兵站400册的规模,免费配送到川藏线上所有兵站。每到一站拆开包装,散发着墨香的新书总让官兵们兴奋不已。“这本《开国第一战》,终于可以让我‘解馋’了。”川藏线某兵站战士张增利说。

#### 读书

##### 不妨“碎片化阅读”

“送来的书太好了,我们把它都放上书架,让官兵业余时间阅读。初步打算今后开展‘月读一书’‘雪山读享’等阅读推荐分享活动,还会举办读书征文、演讲、读书成果展评等。”10月16日,返程途中再次路过范扬华所在的兵站,他向我们吐露心声。

每到一站,官兵们除了认真捧读新书,还积极提出阅读心得和疑惑:怎样阅读最有效?书太厚该怎么读?

川藏线某兵站政治处主任晏军轮痴迷阅读,他向战友们分享了自己的“碎片化阅读”心得。“现在很多书都是大部头,读起来可能会比较吃力。建议大家不要急着一口气读下去,可以先认真看看目录,挑选感兴趣的章节。阅读史书,可以挑选自己感兴趣的阶段;阅读诗歌,可以挑选自己感兴趣的流派。”晏军轮表示,轻松阅读、广泛涉猎,修身养性的浸润作用便能逐渐显现。

# 肝炎的老底

#### 误解四:得了乙肝一定会发展成慢性

感染乙肝病毒6个月后仍未被清除,称为慢性乙肝感染。感染时的年龄是影响慢性化的最主要因素。在围产期感染者,慢性化的风险高达90%,而婴幼儿时期(0-5岁)的慢性化率则降至50%,而成人感染者中仅仅5%-10%发展为慢性感染。

因此,做好乙肝病毒的母婴传播阻断,做好针对婴幼儿的乙肝疫苗接种,慢性乙肝是可以控制的。

#### 误解五:乙肝是母亲遗传给孩子的

乙肝具有家庭聚集现象,常表现为母亲与孩子或兄弟姐妹间同时存在乙肝病毒感染。因此很多乙肝病人误以为这是一种遗传性疾病,甚至不敢结婚生育。

#### 误解六:乙肝不能治愈就没必要治疗

目前的技术和药物都没有办法使乙肝真正

治愈,但可以将其有效地控制。长期的系统的治疗可以使病情得到稳定,生活质量得到改善,正如控制好血糖和血压,就会减少心脑血管、肾脏、视网膜的并发症一样,通过治疗把人体内的乙肝病毒控制在非常低的水平,发生肝硬化、肝癌和各种肝衰竭的风险就会大大降低。

遗传病是指由遗传物质发生改变而引起的疾病。而传染病则是一个本来健康的个体,被有传染性的病原体感染导致的疾病。显然,乙肝并不是因为患者的遗传物质发生了差错,而是因为感染了乙肝病毒所致。

新生儿在产程中会接触大量母血,这是母婴传播乙肝的原因。另外怀孕时,母亲子宫内的血管有破损,如胎盘剥离等情况,使母血渗漏至胎儿血液循环也有可能发生宫内感染。由此可见,不论哪种原因的母婴传播实际上是母亲通过体内途径将乙肝病毒传染给了下一代。所以乙肝是传染病而不是遗传病,是可以通过注射乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白来阻断的。

#### 误解七:盲目相信祖传偏方和现代高科技包装

这类广告有的号称是祖传偏方,打着传统医学的外衣来进行欺骗。还有的是打着现代高科技的幌子,如激光、纳米、细胞等,这些治疗技术确实是在探索研究当中,但还没有真正达到临床应用水平。

#### 误解八:吃醉虾不会得肝炎

吃多了醉虾,小心甲肝、戊肝找上你。对于病毒性肝炎而言,甲肝和戊肝的传播途径类似,都是通过粪口传播。甲肝患者或者病毒携带者的粪便一旦污染水源,就会影响食物的生长环境。这些食物一旦被吃下,就会造成病毒感染的。很多人以为醉的方式腌制的海鲜贝类,可以起到消



重阳节之际,泸定县泸园快乐队、礼仪歌舞队、泸定健康快乐协会3个协会来到泸定县敬老院,为老人们举行了一场“送温暖、献爱心”的专场文艺演出,受到了老人们的欢迎。(姜涛 尼胡克布 摄影报道)

### 图 片 新 闻

病毒没什么作用,相反,大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用,可抑制肠道消化液的分泌,影响食物消化,从而加重肝炎病人的恶心等诸多症状。另外,大蒜的挥发性成分可使血液中的红细胞和血红蛋白降低,并有可能引起贫血,不利于肝炎的治疗。

#### 误解十一:肝区不痛就不会患有肝病

许多人觉得患上脂肪肝不痛不痒,而且距离发展成脂肪性肝炎还需要很漫长的时间,因此不太重视。其实,脂肪肝一旦确诊,如果经过穿刺等精确检查,就可能发现肝脏有一定炎症改变或纤维沉着。因此,脂肪肝和脂肪性肝炎之间没有太明显的界限。所以,专家建议人们一旦患上脂肪肝,需要立即干预治疗,不要拖延。(全文完)

#### 误解九:运动可以预防肝炎

目前病毒性肝炎的发病机制尚不明确。运动非但不能预防肝炎,反而患有肝病的人应该注意休息,不建议进行高强度的体育锻炼。

#### 误解十:吃蒜防肝炎

很多人认为,大蒜能抗菌抗病毒,于是就用吃大蒜来预防肝炎,甚至有人在患肝炎后仍然每天吃大蒜。吃蒜防肝炎是没有循证依据的,常吃大蒜可能对降低血脂有一定的作用,但是这种做法对肝炎病人极为不利,因为大蒜对肝

提高健康素养 构建健康甘孜 建设美丽生态和谐幸福甘孜  
甘孜州疾病预防控制中心  
网址: http://www.gzcdc.org/  
咨询热线: 12320