

# 为盲童播放口述电影 组织盲人按摩师交流学习

## 许昌市图书馆“向日葵行动”文化助盲志愿服务获点赞

本报讯(记者张莉莉 通讯员张岳飞)8月19日,记者从许昌市图书馆获悉,该馆的“向日葵行动”志愿服务小队近日获得“五星级文化助盲服务团队”称号。据了解,星级文化助盲志愿者及团队认定交流活动由中国助残志愿者协会和中国盲文图书馆联合举办,全国共有39家公共图书馆参与。

残障人士中的盲人是一个特殊群体。他们虽然有视力障碍,看不见大千世界,但是思维敏捷,语言表达清晰,有强烈的知识渴望。

2012年,许昌市图书馆无障碍阅览室正式开放。2017年,该馆正式成立了专为盲人服务的“向日葵行动”志愿服务小队,由该馆少儿部主任王琪担任队长,少儿部全体工作人员及社会爱心人士为队员。该服务小队走进社区、市特殊教育学校,努力提高盲人特别是盲童的社会融合度和获得感、幸福感、安全感。

该服务小队从调查研究入手,通过录音、录像、现场采访和实地考察等方式,了解7676名视力残疾人的文化需

求,以便多渠道提供个性化服务。

许昌市图书馆无障碍阅览室配置了大量盲文图书,还有盲人专用电脑、台式助视器、美国进口盲文刻印机、多功能数码助视器、手持式助视器、一键式智能阅读器等国内外先进设备。“向日葵行动”志愿服务小队借助许昌市图书馆的资源平台,以世界助残日、国际盲人节及中华民族传统节日为契机,联合市残联、市特殊教育学校等单位,开展“关爱残疾人,走进图书馆”“手拉手,阅读齐步走”等文化助残活动。

王琪告诉记者,2018年,他们针对盲童播放了口述电影《疯狂动物城》,全程使用音频,附带专业解说。“听影”结束后,该服务小队的志愿者为孩子们详细描述电影拍摄花絮,并回答了他们提出的一些问题。在口述电影播放过程中,孩子们非常认真地听解说,热烈地参与讨论,开心地诉说体会。这种近距离的特殊服务方式大大激发了盲童的学习、阅读兴趣。

针对有一定技能的盲人群体,该服务

小队满足他们对相关知识的需求,提供点对点服务。“向日葵行动”志愿服务小队多次举办医学书片段分享会、盲人按摩师见面交流会等活动,为盲人按摩师相互认识、互相学习搭建平台;通过朗读和座谈的形式,达到了资源共享的目的。

针对市特殊教育学校的孩子,“向日葵行动”志愿服务小队开展了“打起鼓唱起歌”非洲鼓进校园活动。在志愿者老师的带领下,20名盲生很快掌握了鼓点配合,很有成就感,纷纷举起双手为自己喝彩。为了感谢老师和志愿者,盲生表演了笛子演奏、二胡演奏、合唱等节目。老师和志愿者感动得流下了眼泪。



## 为河道“美容”

8月19日,工作人员在饮马河中清理水草。立秋过后,天气依然很热。为防止水草腐烂影响景观水质,近日,东城区市政管理中心组织河道管理人员对景观水系进行全面巡视,清理杂草、浮萍等。

记者 牛书培 摄



# 医护人员科普:几点没睡算是熬夜?

## 一首顺口溜教你把熬夜的危害降到最低

本报讯(记者张莉莉)熬夜在中青年人群中比较常见,有的因为加班,有的因为娱乐。很多人知道熬夜是一种危害身体健康的不良习惯,但几点没睡算是熬夜,很少有人知道正确答案。8月14日,我市举办第二届健康科普能力大赛,来自全市各医疗卫生单位的33名医护人员走上讲台,讲解防病妙招儿,传授养生知识。参赛选手张迪把这个问题解释清楚了。

几点没睡算是熬夜?有人说晚上11时以后,有人说晚上12时以后,有人认为通宵没睡才算熬夜。现在听听医务人员怎么说。

张迪在查阅丰富的资料,走访相关医学专家之后得出了结论:从内分泌的角度说,晚上11时后人睡属于熬夜。她说:“日出而作,日落而息。这是长期以来人类适应环境的结果。熬夜会损害

身体健康,因为肾上腺皮质激素和生长激素都是人在夜间睡眠时分泌的。前者在黎明前分泌,具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能;后者在入睡后分泌,既促进青少年生长发育,也能延缓中老年人衰老。故一天中睡眠最佳时间是晚上10时到次日早上6时。”

熬夜的危害在《黄帝内经》中有记载。古人认为,子时(23时至次日1时)是胆“值班”的时间,是心肾相交的时刻,不休息会产生“阴虚阳亢”的现象;丑时(1时至3时)是肝“值班”的时间,经常熬夜的人“易动肝火”;寅时(3时至5时)是肺“值班”的时间,不休息的话精气虚耗得厉害,是过早衰老的催化剂;卯时(5时至7时)是大肠“值班”的时间,应该通过大便排毒。经常熬夜的人这个时间睡觉了,该排的毒未排。因此,熬夜容易引发一些疾病,降低工作效率。

很多人知道熬夜有害健康,有时候却不得不熬夜。那么,怎样把熬夜的危害降到最低呢?

医务人员提示,熬夜的人多从事文字工作或经常操作电脑,白天要注意适量运动,以增强体质。在昏黄的灯光下“苦战”一夜容易使眼肌疲劳、视力下降。平时可多吃猪肝、胡萝卜、鳕鱼等富含维生素A的食物,以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉等动物性食品。此外,还应适当补充热量,吃一些水果、蔬菜及肉、蛋等补充体力。开始熬夜前服用一颗复合B族维生素丸,可以有效解除疲劳,增强人体免疫力。熬夜之后,第二天中午打个盹儿有助于缓解身体疲劳。为了易学易记,张迪还编了顺口溜送给“熬夜族”:“傍晚时分伸伸腰,晚饭分成两顿吃,下班多走一段路,补救别忘要午睡。”

## 我市30多名优秀教师 参加书法实训 提升艺术修养

本报讯(记者肖涛)“吾家洗砚池头树,朵朵花开淡墨痕。”为提升教师的文化内涵,让书法课真正落到实处,8月19日上午,许昌美术馆特邀北京三希堂艺术学院院长许建洲,为我市优秀教师进行第二期为期5天的书法技能实训。

当日9时许,来自全市的30多名优秀教师齐聚许昌美术馆4楼。经过简单的交流,许建洲开始对优秀教师进行培训。他介绍了毛笔、纸、墨及字帖等的选择方法,接着从枕腕、悬腕、悬肘、坐姿、站姿等方面强调执笔方法,然后介绍书法的基本特点:点画的力度和造型、结构的平衡对称。

据了解,在为期5天的实训中,许建洲与我市的优秀教师一起分享文房四宝知识、执笔方法、运笔方法、结构方法、临帖方法等书法基础知识,并通过常见偏旁部首的书写方法和实际字例临写,让他们认识书法的特性。

此次活动有效地训练了优秀教师的基本功,促进了优秀教师专业素质的提升。

许昌实验小学教师左琼表示,今后将继续努力传承中华民族优秀传统文化,提高自己的业务能力,用漂亮的板书在潜移默化中提升学生的审美情趣和文化修养。

“书法是中华民族的文化瑰宝,是人类文明的宝贵财富,是基础教育的重要内容。”许建洲表示,书法不是一朝一夕的事,只有找准定位,培养兴趣,才能练好书法。他希望广大优秀教师在学习书法的同时,教会学生怎么写好字,有文化自信。

基础教育是国家百年的根本大计,书法是中华民族优秀传统文化精髓。

许昌美术馆副馆长张雯娟介绍,为了传承中华民族优秀传统文化,未来该馆将开展高品质的音乐、舞蹈、语言、美术、书法等艺术学习活动。

## 法官开庭到村头 化解矛盾受欢迎

本报讯(记者黄舒平 通讯员乔瑞峰)8月16日上午,鄢陵县人民法院马栏法庭法官来到当事人所在地马栏镇注刘村,开庭审理王某与张某租赁合同纠纷案。当地群众和村干部进行了旁听。

为加大巡回审判力度,突出巡回审判的务实性和便民性,让法院更加贴近群众,真正走进群众的心里,鄢陵县人民法院确定8月为“巡回审判月”,把法庭“搬”到田间地头、村头树下、农家院落,就地立案,就地审理。

上述案件涉及村民利益,具有一定的教育意义,马栏法庭的法官决定到当事人所在的村子开庭审理。庭审中,法官认真听取了原、被告的意见,寻找双方利益的平衡点,从情、理、法等方面耐心细致地对当事人做思想工作,帮他们分析利弊得失。

庭审结束后,被告说:“没想到法官在家门口化解矛盾。我们相信法院,愿意接受调解。”

这次庭审给当地群众上了一堂生动的法治教育课,取得了良好的效果。