

这里的“老小孩”算盘打得乒乓响

华泾镇老年学校珠心算课受欢迎,已从社区辐射全国

为从小培养孩子的数学能力,不少父母会让孩子从小学习珠心算。有些令人意外的是,在徐汇区华泾镇,有一群“老小孩”同样为珠心算着迷。噼噼啪啪的算珠声,为他们的退休生活增添了活力。

昨天,全国第二届《老年健脑珠算心算》课程建设学术研讨会在华泾镇社区(老年)学校举行,“老小孩”们兴致勃勃,笑言自己可以“把算盘打得乒乓响”,当然,这可没有贬义。

退休教师报名“打算盘”练脑子

教室里,老人们时而聚精会神拨打着算珠,时而在小程序上进行珠算练习。“一个青蛙一张嘴,两只眼睛四条腿……”在告别童年几十年后,“老小孩”们重新唱起熟悉的歌谣,并用手比画出数字,玩起“珠码手指”。

“老早我脑子蛮好,公式啊,全班同学名字啊,记得清清爽爽,后来慢慢发觉,好多名

字想不起来了。”南洋中学退休教师金莲今年80岁,当了32年数学老师、班主任。1999年,金莲退休了,当楼组长,做志愿者,虽然忙碌依旧,但她明显觉得离开讲台后,记忆力远不如前。看到华泾镇老年学校开有珠心算课,就想着来报名锻炼脑子。“2010年3月26日开始学,2013年12月4日,珠心算被认定为非遗,这两个日期我记得很牢的!”金莲骄傲地说,这兴许就是常年用手用脑带来的结果。11年来,她从学员变成了志愿者老师,3分钟,就能熟练地从1连加至100,还创编了逆向“三盘清”打法,增加难度。

同样从学生变为志愿者老师的,还有今年70岁的退休财务杨洁。记者随口报出一个三位数乘一位数,只见她两只手比画了一下,就迅速报出了答案。“这是老师教我们的乘法手指算,千位和个位分别记在脑子里,百位和十位用手指当算盘计算,比如大拇指代表5,其他四指代表1……哎呀,多练练你可以学会

的!”杨洁爽朗地笑了。她说,以前上班时,总觉得有些计算器键盘很小,会误触,有了算盘,一切迎刃而解。

愉悦身心学习内容丰富多彩

华泾镇社区(老年)学校校长郭玮介绍,考虑到珠心算对老年人能发挥健身健脑,延缓记忆力衰退的作用,学校与上海市珠心算协会联合开办老年珠心算课程班,从加减法到乘除法,从基础班到提高班,制定老年珠心算课程的课程标准和大纲,编写了《老年健脑珠算心算》(上、下册)校本教材。

“老年人学珠心算不是为了考级,是为了身心愉悦,必须快乐学习。于是,我们开发了珠码手指操、手穴保健操、算盘课间操、算盘舞、说唱表演等丰富多样的学习内容。每次上课疲劳时,大家就会自娱自乐,调节学习状态。”郭玮说,学校先后举办了5个镇级、1个区级教师培训班,通过培训和考核,建立了师

资库,储备了一批优秀教师。通过这些志愿者教师,把珠心算课程送到更多的社区、居委和养老院,让“老老人”陪伴“老老人”。在上海市珠算心算协会的牵头组织下,这一课程已经向全国各地辐射和推广,江苏宜兴、吉林延边、福建福安、山东潍坊等多地均开展了老年珠心算课程教学工作。

为了便于老人们操练,2019年,学校开发的《智学珠心算》学习小程序正式上线,包含“学一学”“练一练”“动一动”“玩一玩”四个模块,包含了20节微课、等级题库、健身操(舞)、益智游戏等学习内容,还有珠心算线上比赛、积分排行榜、云班等板块,也增加了数独、七巧板、拼图等智力游戏,提升学习趣味性,减少了珠算学习反复操练的枯燥性。考虑到老年人的身心特点,小程序的设计字体偏大,操作便捷,语音提示,导航清晰,让每位老人都能体验学习的便捷和快乐。

本报记者 陆梓华



协同防溺水 护航成长

上海市中小学生防溺水教育暨公共安全主题活动日前在金山区漕泾镇水库村举行。在中心河,来自漕泾镇的急速救援队带来无人机搜救、无动力救援艇模拟了舟艇翻覆的自我救援展示等救生演练。“幸福码头”设置了5个互动展区,由金山公安分局、金山区国家电网、金山消防站、漕泾镇急速救援队等从居家安全、交通安全、网络安全、旅行安全等方面,通过案例警示和亲身体验相结合的方式,给到场的学生带来生动形象的防溺水及公共安全教育相关知识。孩子们在实践中提高了安全意识,养成了良好的自我保护习惯。

本报记者 陶磊 特约通讯员 庄毅 摄影报道
 ◀ 孩子们在互动展区学习防溺水知识
 ▶ 溺水救助演示



新民随笔

最近一段时间,“方便面越来越跟不上年轻人了”的话题登上热搜,引起众多网友讨论。据报道,从2013年至今,国内市场方便面销量长期处于下跌当中,曾经“风靡全国”的方便面好像逐渐“过气”。随着自热火锅、自热米饭、速食拉面等新型速食品类的崛起,挤占着曾经被方便面一家独大的速食市场。

过去很长一段时间,方便面因其方便、价廉而广受欢迎,被称作“春运必备神器”。有数据统计,在中国每年有400多亿包方便面被吃掉,相当于全世界总消费量的一半。方便面产业在中国曾经连续18年,以年均20%以上的速度增长。

但现在,你还吃方便面吗?这个问题的答案,也许有些残酷。即便在回家的火车上,泡上一碗热腾腾的方便面,已经不再像以往那样普遍。尤其对于年轻人来说,他们会掏出手机打开App,直接下单来份套餐盒饭,几分钟就能送到座位上。

从近年来的大趋势看,方便面热度不再,主要还是因为“替代品”的大量出现,并不是“平替”而是“高替”。特别是线上外卖的崛起,更是让都市上班族有了丰富得多的餐食解决方案。从某种意义上说,方便面的销量走低,恰恰说明人们有了更好的选择。

这一点,与方便面类似的还有雪糕行业。曾几何时,“雪糕刺客”大行其道,以钟薛高等为代表,价格动辄十几元甚至几十元。如今,该行业正显现出平价化的发展趋势。2024年的雪糕市场价格趋于合理,多数在10元以下,其中3到5元一支的雪糕价格区间成为主流,1到2元的雪糕也“久违”地出现在冰柜里。当喧闹和新鲜过后,消费还得归于常态,回归到寻找性价比更高产品的过程上来。

面对新兴速食产品的竞争和消费者对产品特性、创新的不断追求,方便面行业需要深思如何继续赢得市场的青睐,让人们改变对其固有的“廉价品”印象,有更丰富、更立体的选择。

方便面不再「年轻」?

关尹

外出就餐腹泻13天差点要了命

一大学生感染戊肝引发肝衰竭,经集束化治疗策略转危为安

小杰是一名本市在读大学生,前不久外出就餐后竟腹泻了13天。逐渐出现乏力、头晕、恶心等症状后,他才去医院检查。医生起初按照“急性肠胃炎”治疗,可是在查了肝功能后,发现其肝功能报告数值属于“爆表”状态,如此严重的肝功能指标预示肝衰竭可能性极大,若不及时救治将危及生命,最终可能需要肝移植。在医生推荐下,小杰立即前往上海市公共卫生临床中心重症肝病科治疗。

入院后,重症肝病科主任钱志平带领救治团队对小杰做了详细检查,报告提示小杰的病情在持续进展,甚至出现嗜睡、记忆力下降、反应迟钝等表现,情况很不乐观。小杰被确诊为急性肝衰竭、急性重型戊型病毒性肝炎、急性胰腺炎、肝性脑病。若不能及时控制

病情,小杰生命岌岌可危。整个救治过程钱志平依然历历在目,“采取集束化治疗,就是在救治过程中强化整体管理,重在细节,优化治疗,多管齐下”。救治团队通过联合用药,在抑制肝脏炎症,阻止肝细胞继续坏死的基础上同时改善肝细胞代谢、促进肝细胞再生,积极抗感染,治疗肝性脑病和胰腺炎等多种肝外并发症,加强营养支持,维持内环境稳定等内科综合治疗。由于小杰肝衰竭进展迅猛,立即给予人工肝血液净化治疗暂时替代肝脏部分功能,为肝细胞再生赢得时间。经过近15天治疗,奇迹出现了,小杰肝功能逐渐恢复正常,最终出院。身体情况素来良好,怎么突然就肝衰竭了?钱志平主任介绍,戊型肝炎主要是由戊

型肝炎病毒引起的肝脏损害,属于我国乙类法定传染病,致死率是甲肝的10倍,近年来发病率呈上升趋势。戊型肝炎病毒在人群中普遍易感,主要经消化道传播,通过食用被戊肝病毒污染的食物引起感染。

据小杰自述,其腹泻前外出吃火锅,推测可能是涮火锅时食物未完全煮熟,存在经消化道传播疾病的感染风险。该如何有效预防戊肝病毒感染呢?钱志平提醒:注意饮食卫生,预防病从口入,避免不洁饮食。首先,不喝生水,水产品、肉类食物应煮熟,高温煮沸可杀灭戊肝病毒,避免进食生或半生食物。其次,建议老年人、孕妇、慢性肝病、免疫缺陷等高危人群及经常外出就餐人士接种戊肝疫苗。

本报记者 左妍 通讯员 袁涛 梅雪

大麻藏绿化带买家自取

新型运输毒品案更具隐蔽性

本报讯(通讯员 孙钰程 记者 孙云)近日,徐汇区检察院办理了一起新型运输毒品案。案件中,犯罪嫌疑人舒某、袁某在从外地来沪途中,在绿化带埋藏了多个大麻烟丝圆球,共重47.6克,通过这种“埋包”与买家非接触式交易,借此逃避打击。不过,警方还是根据线索,在绿化带里找到了这些毒品。2023年7月,公安机关接到举报,称某境

外聊天软件上有人卖大麻。警方侦查发现了一段显示大麻藏匿地址的视频,根据视频显示地址,在一棵树旁石头底下找到一个装着黑色圆球状物品的包裹。经鉴定,包裹中物品为大麻烟丝,重达19.69克。警方随后抓获犯罪嫌疑人舒某、袁某。到案后,袁某交代,亲戚舒某约他2023年5月2日凌晨从浙江开车到沪,两人沿途埋藏多个大麻烟丝圆球。“卖家自行或

委托他人将毒品藏匿在不起眼角落,等有买家时,再通过视频告知买家相应位置,由买家自行取货。”徐汇区检察院承办检察官介绍,舒某到案后拒不供述,经检察官引导侦查,公安机关在涉案车内检测出含有四氢大麻酚成分的关键证据,最终锁定舒某运输毒品的事实。

检察机关认为,被告人舒某、袁某明知是毒品而长距离运输多个大麻烟丝圆球,应以运输毒品罪追究舒某、袁某共同犯罪的刑事责任。日前,经徐汇区检察院依法提起公诉,徐汇区法院依法以运输毒品罪判处舒某有期徒刑一年一个月,并处罚金;判处袁某有期徒刑六个月,并处罚金。