

教师节前夕,记者跟随特教老师方楠走进课堂 见证特殊学生的成长与蜕变

全媒体记者 许娟



▲自媒体课上,方楠老师(右四)和学生们围坐在一起“复盘”视频拍摄情况,记者(右三)也参与其中。

通讯员 张玲 摄

▲烹饪课上,方楠老师正在手把手教吴心越炒青椒肉丝。

全媒体记者 许娟 摄

“9月5日,微风携着初秋的凉意轻拂着宜城的街巷,记者来到迎江区沐阳之家残疾儿童康复中心(以下简称“沐阳之家”),走进特殊教育老师方楠与学生们的日常,以亲历者的视角感受特殊教育事业中跨越时光的坚守,体验双向奔赴的温暖情谊。

自我照顾课: 一堂“慢下来”的必修课

9月5日早上7时50分,记者提前赶到沐阳之家时,方楠已在教学楼门口等候。“今天辛苦你跟着我搭把手,我们先从自我照顾课开始。你会发现,看似简单的‘打水’‘整理’,对特殊孩子而言都是需要反复练习的技能。”方楠介绍完同学的基本情况

后,便带着记者走进二楼的教室。

8时整,自我照顾课准时开课。方楠带领5名学生前往饮水机处,记者紧跟其后,准备提供协助。“张睿祺,记得先把水杯口擦拭干净再去接水。”方楠轻声提醒19岁的心智障碍青年张睿祺。他点头回应,双手牢牢握住水杯,动作比常人慢半拍。水接满时溅出了几滴,他立刻拿出纸巾擦拭桌面。

仅仅30分钟,记者跟随方楠准备教学工具,为学生整理桌面,并仔细检查学生的水杯盖是否盖紧。原本以为轻松的工作,却让记者额头沁出细汗,但这并非劳累所致,而是需要时刻告诫自己“放慢速度,再多些耐心”。

当最后一名学生将水杯放入储物柜时,方楠微笑着对记者说:“起初,我也总是忍不住‘大包大揽’,后来才意识到,对他们而言,依靠自己完成远比有人提供帮助更为重要。”这番话,让记者首次触及特殊教育工作的核心要义——并非单纯给予帮助,而是教会学生独立自主。

作为一名有着十年从业经验的特教老师,31岁的方楠见证过无数个这样的“微小进步”。在她看来,学生掌握的每一个动作、习得的每一项生活技能,都是其成长路上熠熠生辉的里程碑。

方楠积极参与研发多元化特殊

教育模式体系,以专业化服务与人文关怀相结合的方式,大幅提升了残障儿童的发展潜能。她个人先后荣获安徽省五四青年奖章、安庆市级“好人”,优秀团干部及青年岗位能手等荣誉称号。她配合团队创建的“沐阳新青年”服务品牌,如今已成为安庆市残疾儿童康复教育领域的创新典范。

自媒体课: 再来一次完成拍摄

第二堂课是自媒体课,这也是方楠当天的重点课程。

“我们成功创建并运营‘沐阳新青年’视频账号已有整整一年时间,目前粉丝量已突破千人。团队6名成员都是‘00后’,他们对自媒体特别感兴趣,我们精心策划的‘青年新视界’‘金睿朗诵’等系列视频,广受好评。起初是我来主导拍摄内容,现在他们都开始对我提要求了,怎么策划才能拍出‘爆款’。”方楠的语气中透着骄傲,“他们希望被更多人看见,而不是被遗忘在角落。”她边说边打开手机,给记者展示学生创作的视频脚本。

走进“沐阳新青年”直播间,团队6名学生已经各就各位,张子琪举着手机负责拍摄,吴云坐在一旁,吴心越和朱金睿已经坐在桌子前等待出镜,夏瑞负责在平板上剪辑,邓理负责整理视频素材。“你帮助张子琪调整一下手机支架。”方楠给记者分配了任务。

记者接过手机支架,按照张子琪指的方向调整高度,刚想固定,却发现她皱着眉头,“有点歪,手机要高一点。”记者试着调整了两次,她还是摇头。这时方楠走过来,蹲在张子琪身边:“你告诉记者姐姐,左边再挪多

少?”“一拳的距离。”张子琪伸出手比画着。记者再次调整手机支架后,她终于露出了满意的笑容:“对啦!”

拍摄开始后,吴心越第一个出镜,却因为紧张忘词了,她低下头,小声说:“我又错了。”方楠随即说道:“我们再来一次,这次你看着镜头,就像跟朋友说话一样,我和记者姐姐都陪着你。”吴心越深吸一口气,重新看向镜头,这次顺利说完了台词。

拍摄结束后,进入惯例的“复盘”环节,方楠刚说完“谁有想法可以说出来”,吴云就率先举手,语气直率:“老师,我觉得今天女生的声音特别轻,男生的声音又有点重,放在一起听着不和谐。”话音刚落,吴心越有些不好意思地低下头说:“我有点紧张,不敢大声说话……”

方楠没有批评任何人,而是笑着说:“吴云同学观察得很仔细,心越也很诚实,这都是好事。那我们想想,下次女生说话时,怎么才能不紧张?”夏瑞举手说道:“可以先深呼吸三次。”张子琪也补充道:“我们可以先对着镜子练说话。”方楠点点头,把大家的建议记在笔记本上:“那下

次上课,我们就先练‘深呼吸’和‘镜前说话’,相信大家一定能做得更好。”

烹饪课: 分工协作学做家常菜

中午11时许,烹饪教室里飘起淡淡的香味,不锈钢灶台前,3名学生系好围裙等着学做家常菜。方楠说:“今天教大家做青椒肉丝和西红柿炒鸡蛋,都是家常味。”她先给学生分工:“张睿祺,你负责洗青椒,记得把蒂部挖干净;心越,你帮我把西红柿洗一下;夏瑞,你跟记者姐姐一组,负责调制肉丝的料汁,盐和淀粉少放一点就行。”

炒青椒肉丝时,方楠先往锅里倒了少许油,待油微微冒烟后,她让吴心越把腌制好的肉丝倒进去。“快速翻炒,让肉丝均匀受热。”吴心越



拿着锅铲,按照方楠说的方法不停地翻炒,很快,肉丝的香味就飘满了教室。看着锅里翻炒的肉丝,吴心越的眼神里多了几分自信。待锅里的青椒炒至断生时,方楠让张睿祺把调好的料汁倒进锅里。“再翻两下就好了,青椒要保持脆嫩的口感才好吃。”话音刚落,一盘色泽鲜亮、香气扑鼻的青椒肉丝就出锅了。

烹饪课结束后,方楠笑容满面地说道:“楼下有我们的烘焙店,我带你去尝尝学生冲泡的咖啡。”记者随即跟着她下了楼。一楼“沐阳烘焙”的招牌十分醒目,店内收拾得干净又整齐,一名身着蓝色围裙的女生正在擦拭桌子。方楠介绍道,这名女生叫汪文娟,是一位心智障碍青年,今年21岁,已在沐阳之家参加就业培训两年,于今年6月开始在沐阳烘焙店辅助就业,目前能够独立冲泡咖啡、打包点心。

“文娟,麻烦帮我们做杯拿铁,行不?”方楠轻声说道。汪文娟点头示意,随即从柜子里取出咖啡豆,手法娴熟地进行研磨、压粉、萃取。记者站在一旁注视着,她的手虽偶尔会颤抖,但每一个步骤都井然有序。“起初她连咖啡机都不敢触碰,如今已经能独自制作花式咖啡了。”方楠的话语中洋溢着满满的骄傲。

“我们开这家烘焙店,就是想给孩子们一个‘实践的地方’。在教室里学揉面、学冲咖啡,不如在店里实际操作,这样他们以后走出沐阳之家时,也能有一技之长,能自己赚钱养活自己。”方楠介绍。为此,沐阳之家就业组倾力打造了“必修+选修”相结合的六大专业培训体系,从基础素养到核心技能,从课堂学习到岗位实践,全方位为残疾青年的职业梦想保驾护航,并已结出累累硕果。方楠指着墙上贴的照片,里面有学生们做的红糖馒头、曲奇饼干,还有他们穿着工作服的合影:“你看,这些都是他们的成果,也是我们坚持的意义。”

改塘育种强技能 让传统渔业焕发生机

本报讯 “现在养鱼省心多了!镇里帮着改池塘,又教技术,我家鱼塘今年收成比去年多了几成。”9月9日,站在自家波光粼粼的鱼塘边,桐城市孔城镇姜范圩村水产养殖户吴国本的脸上满是笑意。这正是孔城镇近年来以“渔业增效、渔民增收”为总目标,推动渔业高质量发展的缩影。截至目前,该镇水产品总产量达9500吨,养殖面积扩展至24500亩。

发展渔业,先解难题。为此,孔城镇组建专项调研小组,常态化深

入鱼塘埂、稻田边,与渔民面对面拉家常、聊技术、问需求。从“池塘老淤泥厚,产量上不去”的硬件困扰,到“稻渔种养不懂技术,怕赔本”的技能焦虑;从“优质鱼苗难引进,卖不上价”的品种难题,到“丰收了却愁销路”的市场顾虑——调研小组把每一个问题都记在本子上、落在心坎里,梳理形成问题清单,为后续制定渔业发展政策提供精准依据,确保每一项举措都能“靶向发力”,切实解决渔民的急难愁盼问题。围绕渔业“双增”

核心目标,该镇重点推进现代渔业建设,以三项关键工程破解发展瓶颈,让传统渔业焕发生机。

标准化池塘改造啃下“老塘低产”硬骨头。针对部分池塘老化、设施落后的问题,该镇统筹资源对老旧池塘进行清淤、护坡,同步升级进排水、增氧等配套设施,累计建成标准化精养池塘2200亩。改造后的“旧鱼塘”变身“高产田”,单塘产量平均提升15%。

稻渔综合种养蹚出“一水双收”

新路子。该镇大力推广稻虾、稻蛙等生态种养模式,5000余亩稻田实现“水稻稳收、水产增收”的双重效益。“以前种稻就靠卖粮食,现在田里养虾,一亩地多赚2000多块!”吴国本正是稻渔种养的受益者,像他这样的大户,在孔城镇还有不少。

名特优品种养殖打响“高值水产”品牌。该镇积极引进鳊鱼、鲈鱼等优质品种,组织技术人员上门指导,帮助渔民掌握科学养殖技巧。如今,孔城镇名特优水产品产量占

比已提升至20%以上,曾经的“小水产”渐渐做成了“高价值产业”。

2025年上半年,孔城镇还结合渔民实际需求,组织开展培训活动,不少渔民从养殖门外汉成长为技术能手。下一步,该镇将继续深耕渔业产业链,在品种优化、品牌打造、市场拓展上持续发力,让“渔”动能成为乡村振兴的强劲支撑,让更多渔民在“水美鱼肥”中收获幸福生活。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 李润秋)

“网红减肥针”司美格鲁肽真的适合你吗？

黄盈盈

在当今社交媒体时代,司美格鲁肽因其显著的减重效果迅速走红网络,被冠以“减肥神针”的美誉。今天我们就来看一看,这针真的有这么神吗?

司美格鲁肽的研发初衷是治疗2型糖尿病,它属于GLP-1的受体激动剂,其减肥应用属于“超说明书使用”,它的工作原理很特别,其实是模仿我们肠道分泌的一种GLP-1的激素,但比天然激素更持久。天然的GLP-1半衰期只有两分钟,而司美格鲁肽打一针能管一周。主要通过三个关键步骤让你瘦下来:吃得少,就像有小人在下丘脑不断提醒,“你饱了你饱了,你别吃你别吃”,让你吃两口就饱了;胃变懒,消化减慢,让食物在胃里多停留两小时,不容易饿,看到炸鸡和奶茶都不香了,就想吃瓜果蔬菜;智能调节代谢,在血糖高的时候促进胰岛素分泌,同时压制胰高血糖素,双管齐下,改善糖代谢。

这么看简直太完美了,但是,事情没有那么简单。司美格鲁肽并非人人可用的“万能钥匙”,它适用于BMI≥30kg/m²的肥胖患者(BMI=体重kg÷身高m²,或BMI≥27kg/m²且伴有至少一种体重相关问题),合并症(如高血压、2型糖尿病或高胆固醇血症)的超重患者。对于确实符合用药指征的患者,司美格鲁肽的使用流程应当规范。根据效果和耐受性,渐进式加量让身体适应药物,减少胃肠道不良反应。甲状腺有问题的人绝对不能打,准备怀孕的绝对不能打,可能导致胎儿畸形,哺乳期或者计划怀孕的也不能打,有抑郁症的打了可能加重病情。总之,一定需要医生严格评估风险收益比,定期监测各项安全指标。

有好多个姑娘BMI才22、23,就是为了瘦出小蛮腰去打针,这就是瞎折腾了。上吐下泻,胃疼如刀绞,这

些都算轻的,严重的可能会导致胰腺炎,这可是会要命的啊!就算你忍得了副作用,瘦下来了,一停药八成会反弹。很多人停了针,体重嗖地就回去了,有的比原来还胖。为啥?因为你靠的是药物控制食欲,根本没养成健康习惯,可能带来严重的健康风险。司美格鲁肽提供的是一种外部化学干预,它就像一根“拐杖”,在你行走困难时助你一臂之力。但一旦你扔掉了这根“拐杖”(停药),药物对食欲和代谢的调控作用会迅速消失。如果你的大脑和身体没有在这段“辅助期”内建立起新的、健康的生活习惯记忆,那么原始的食欲和代谢模式就会卷土重来。

因此,需要找到肥胖的根源,对症治疗。用药的窗口期是黄金学习期,目标不是在用药期间瘦下来,而是利用这个“无痛减重”的窗口,全力以赴地学习健康饮食,优先选择

高蛋白、高纤维、低升糖指数食物,避免高脂饮食以减轻胃肠道刺激。分餐制(每日5-6小餐)可能有助于缓解恶心,每天饮水1.5-2升;培养运动习惯,每周至少150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳)结合2-3次抗阻训练;调整心理状态,管理压力情绪,保证充足睡眠(7-9小时/天)。当你停药时,你依靠的不再是药物,而是你自己重塑的健康生活方式。只有这样,才能最大限度地减少反弹,守住来之不易的减肥成果。

总的来说,司美格鲁肽的出现,无疑是肥胖症治疗领域的一场革命,它为无数深受肥胖及其并发症困扰的患者提供了前所未有的有效武器。但它绝非毫无风险的“魔法子弹”,更不是追求畸形审美的工具。它是一面“照妖镜”,照出的是肥胖作为一种慢性疾病需要长期、科学管理的本质。它是一根“拐

杖”,目的是帮助你更好地行走,而不是让你永远依赖。它是一把“双刃剑”,强大的效果与潜在的副作用并存,必须在医生严密监护下使用。

如果您认为自己符合司美格鲁肽的适用标准,请务必咨询内分泌科或肥胖专科的医生。进行全面的身体评估,与医生共同决策。切勿通过非正规渠道购买和使用司美格鲁肽,拿自己的健康做赌注。减肥的终点是健康,而健康的基石永远是均衡的营养、适度的运动和积极的心态。药物可以是一个强大的助手,但永远无法取代你为自己健康付出的每一分努力。

(作者单位:南京鼓楼医院集团 安庆石化医院药学部)



点击 DIANJI

天华镇: 科普进校园

本报讯 9月5日,中国科学院合肥物质科学研究院专家走进太湖县天华镇,开展“全国科普月”主题活动。此次活动不仅为青少年搭建了近距离接触前沿科技的平台,更激发了他们对科学研究的浓厚兴趣。

当天,中国科学院合肥物质科学研究院等离子体物理研究所朱鑫鑫博士以“人造太阳——让聚变点亮世界”为题,为天华镇天华学校的150余名师生带来了一场精彩的科普讲座。“今天听朱博士讲‘人造太阳’,对我来说像打开了新世界的大门。我原以为科学离我很远,听完才发现科学就在身边。”天华学校学生章昱昊高兴地说。中国科学院合肥物质科学研究院科技项目主管朱国锐说:“今天回乡的朱鑫鑫博士,是天华学校的校友,他带来的‘人造太阳’主题讲座,把最前沿的聚变研究讲给学弟学妹听,既亲切又鼓舞人心。希望这场活动能把科学的种子播撒到更多孩子的心中,让大家爱科学、学科学、用科学,未来一起把‘人造太阳’的梦想照进现实。”

(通讯员 张伟伟)

杨湾镇: 开展社区矫正普法讲座

本报讯 今年是《中华人民共和国社区矫正法》实施五周年,为进一步增强广大群众对社区矫正工作的了解,提升社区矫正工作的社会知晓度和认可度,近日,望江县杨湾司法所工作人员走进杨湾镇曾墩村,开展了一场别开生面的社区矫正普法讲座。

讲座现场,杨湾司法所工作人员结合实际案例,用通俗易懂的语言向村民们详细解读了《中华人民共和国社区矫正法》的立法背景、目的、适用范围以及社区矫正工作的流程和意义。在讲解过程中,工作人员列举了一些本地社区矫正对象通过接受教育和帮扶,成功改过自新、重新回归社会的案例,让村民们直观地感受到社区矫正工作的成效。为了增强互动性,提高村民们的参与度,司法所工作人员还设置了问答环节,对村民们提出的问题进行了耐心细致地解答。此次普法讲座,不仅让村民们对《中华人民共和国社区矫正法》和社区矫正工作有了更深入的了解,也增强了他们的法治意识和责任感。(通讯员 孙良军)

罗岭镇: 助学奖教 社会联动

本报讯 近年来,宜秀区罗岭镇通过创新机制、整合资源、深化服务,构建起“助学奖教、特色育人、社会联动”的三维发展体系,为乡村教育振兴注入澎湃动能。

罗岭镇教育发展促进会始终将“不让一个孩子因困失学”作为目标,累计发放助学金35万元,惠及400余名困难学生;通过设立“希望之星”“未来之星”等专项奖励项目,颁发奖学金6993万元,覆盖学生550余人次,激发学子内生动力;以“五育融合”为导向,创新开展科普研学、暑期支教等实践活动,受益学生超600人次,让课堂走出校园、融入自然与社会。同时,该促进会常态化举办“‘岭’你读世界”专题报告会,邀请乡贤、企业家登台分享励志故事;与菜子湖湿地保护协会合作的“彩虹桥”项目,通过生态研学与公益联动,将教育实践与社会服务深度融合。(通讯员 汪敏)

回龙街道: “接诉即办”路灯亮了

本报讯 “以前晚上出门总担心摔倒,现在路灯亮了,心里踏实多了。”近日,望江县回龙街道宝塔社区新华组居民看着新安装的路灯,纷纷为街道纪工委的监督实效点赞。

今年8月,新华组居民通过小微权力“监督一点通”平台反映当地没有路灯、夜晚行路不便。收到群众诉求后,回龙街道纪工委立即启动“接诉即办”机制,联合宝塔社区、城管局等部门实地调研。经核查,新华组虽曾被列入拆迁范围,但近期无具体实施计划,且居民夜间出行安全隐患突出。回龙街道纪工委督促社区主动对接城管局,申报路灯安装,推动项目快速落地。8月22日,20盏新路灯全部安装完成并投入使用。新路灯不仅照亮了居民回家的路,更温暖了群众的心。下一步,回龙街道将依托小微权力“监督一点通”平台,建立“群众点单、街道派单、部门(村、社区)接单”的闭环监督机制,定期对已解决的问题开展“回头看”,确保民生工程长效惠民。

(通讯员 吴忠琦)