



中医讲“阳气不足百病生”，想要激活体内阳气，夏季正是最好时段。那么“晒后背补阳气”等方法到底对不对？怎样才能逼出体内寒湿之气，以达升阳之目的？本期《求证》我们邀请专家来讲讲。

夏季补阳正当时

本报记者 李晓静

本期专家

张景洲：教授，博士生导师，长春中医药大学附属医院中医内科教研室副主任，吉林省中医药学会中医全科医学专业委员会主任委员。

避免恶习留阳气

张景洲：过度贪凉。包括每天吃很多的冰淇淋、整天呆在空调房里等，虽然能图一时凉快，但身体喜温不喜凉，这么做容易造成寒气入体、淤积，驱散体内原有的阳气。

作息紊乱。夏季因为昼长夜短，所以白天的活动就会增多，哪怕到了晚上也难以入睡，开启打游戏、刷手机等模式，这样就缩短了休息时间，长此以往，体内的阳气就会慢慢被消耗，导致各种疾病发生。

情绪不稳。人在高温下容易变得烦躁，很多人会压力剧增，出现情绪不稳、焦躁烦闷。这些不良情绪，不仅会引起失眠、神经衰弱等问题，还会使阳气无法贮存，导致阳虚。

施用妙招补阳气

张景洲：晒阳。阳气是中医上的一种说法，之所以称之为“阳”，是因为它温暖、和煦，像阳光一样滋养着我们。所以，晒太阳是补充阳气最有效的方式之一，最好的方式就是晒晒自己的背部，因为背部有三条主要的经络，分别是两条膀胱经以及一条督脉，晒一晒可以帮助排湿排毒，温和补阳。每天早上9点左右的阳光会比较好，一方面，阳光不算太强但也不弱，另一方面，九点左右的空气也比较清新，公园树林中的氧含量比较高，这时候去晒太阳正合适。

排汗。很多夏季缺少阳气的人，皮肤会出现一个问题，就是气色变差，而且容易长疹子，还出油严重，这和体内的湿寒之气有关。排汗

不仅仅是热得出汗，更是指通过运动，挥洒汗水。汗水会带走我们体内的一部分湿寒之气，帮助身体排毒。多出点汗后，会发现不仅皮肤变好了，而且出油和长痘、起疹子问题也可以得到缓解。不过夏季出汗也要适量，并且要注意及时补水，尤其是在温度比较高的地方，需要注意休养，谨防中暑。

补姜。古人常说“冬吃萝卜夏吃姜”，在夏季吃生姜是自古就有的习惯。生姜性热，对于因为吃多了生冷食物，出现脾胃虚寒的人来说，吃点生姜不仅有助于中和寒气，更能帮助温胃健脾，化解湿气，有助于阳气的贮存和累积。不过，很多人会觉得生姜辛辣，不喜欢吃，其实也可以尝试把生姜切片之后，泡醋吃，削弱生姜的刺激性，改善口感，还有助于提升食欲。

保暖。夏季防暑是必要的，但是必要的保暖工作也不能少，比如说我们长时间待在空调房的时候，四肢会变得冰凉，这时最好盖一层薄被，保留温度，在空调房工作的人也需要备一件薄外套，午睡的时候可以穿着。吃冷饮需要克制，少穿露脐装，而且夏季也应该多喝点温白开，给身体注入热量，有助于留住阳气。

护肾。在高温夏季，肾精容易出现外泄，导致体虚等问题。可以尝试多吃黑色的食物，比如说黑豆、黑芝麻、黑木耳等，因为中医认为“黑色入肾”，多吃黑色的食物有助于肾脏健康，维护阳气。

调息。夏季人的精力充沛，白天又长，所以很多人在不知不觉中开始熬夜。其实夏季的睡眠时间也需要控制在7到8小时，晚上11点前应该及时入睡，睡觉也不能够露着肚皮，尤其是在吹空调或者电风扇的时候，需要盖被子，防止寒邪之气入体。

除此之外，每天早起之后，用十指梳头，从前额一直梳到后脑勺，由中间往两侧延伸，每天200到300次，也可以帮助舒经活络，生发阳气。



持续关注本栏目，请扫描二维码，可获取更多内容。

助力提高农村儿童心理健康水平

本报讯(记者毕雪)为提高农村儿童的心理健康水平，近日，由省社会组织管理局主办，省仁爱心理保健职业学院承办的“社会组织助力乡村振兴关爱儿童心理辅导员带头人培训”首期班在长白县开班。40名学员均为长白县各乡村的儿童主任。

培训中，省委党校教师张欣做了以“新时代社区治理发展”为主题的讲座，省仁爱心理学校专家组3名教授为学员们就儿童身心发展规律及常用测量工具、儿童常见行为问题及儿童辅导技术、儿童绘画心理分析等内容进行了讲解，并与学员互动，激发了学员的学习热情。学员们纷纷表示，这次培训收获满满，不论是个人身心成长还是实际工作，都受到了新启发，对一些心理问题有了更深刻的认识。

据悉，为提高乡村关爱儿童心理辅导员的心理咨询专业素养和实践能力，省仁爱心理学校还为每名参训学员提供了为期一年的“心理咨询师基础培训网络课程”。此外，学校还通过建立“关爱儿童心理辅导员带头人培训云平台”、选拔20名助教与每位学员一对一结对助学等方式，提高学员的学习效果和实践能力。



日前，在河北省邯郸市肥乡区毛演堡镇中心校，志愿者为学生讲解救生圈的使用方法。暑期，各地学校组织开展防溺水安全教育主题活动，为学生讲解防溺水知识，提升学生的安全意识和自救能力，护航暑期安全。

新时代追梦人

——长春理工大学“挑战杯”金奖团队的故事

刘良睿 樊嘉元 本报记者 张鹤

在长春理工大学，有这样一群无限热血的年轻人，为了共同的目标奋力奔跑，他们以《全“芯”未来——智能多光谱成像芯片》项目摘下了第十三届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛科技创新和未来产业组金奖。他们有着一个共同的名字——新时代的追梦人。

阻碍重重迎挑战

“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛与普通科研比赛不同，要求参赛团队不是单纯的科研人员，而是要将自己代入到一个创业者的身份，从多方面考量项目的价值性。

创业竞赛对参赛者的要求是很全面的，而长理的这支团队很多人却都是同一个领域。比赛初期，团队并没有抓住“创业”这一核心关键，上交的参赛作品只是一篇极具专业性的学术论文，而这对于非科研领域的评委来说，看不到未来投资的前景。

“要想在众多团队中脱颖而出，就必须在之后的投产环节率先取得成果。研究怎么把芯片变成产品，怎么去让它生产出来。”团队中主要负责投产的李鹏解释说。

但是投产又何谈容易。智能多光谱芯片可以应用的方面极其广泛，其本身拥有类似于摄像机的功能，所以在成像方面比一般的手机更加优秀，可实验的精密条件却远不

是现实能比的。

“以项目中的光谱智能芯片为例，我们主要研究的方向是使它在手机里成像，涉及到了一个算法的问题。在实验室我们要求精确，一个算法可能要5分钟，而现实中客户并不能等5分钟，因此，必须将算法简单化，同时还要保证精确度，这样产品才有竞争力。”负责算法的王禹说。

像芯片这样的高尖技术，失之毫厘，就会差之千里。团队仿佛是盲人摸象，每一次都是好不容易有了一些起色，可投影到光刻机上却是另一个完全不同的结果，又要重新开始查找测算问题，然后再重新投影，如此循环往复。

路途虽远要到达

经过团队不下万次的测算和调试，智能多光谱芯片总算是有投产的能力，比赛也进入了异常关键的部分——如何将产品推销出去，让评委看到产品的价值。

为此，团队成员纷纷跳出原有领域，努力去补学其他方面的专业知识。“那段时间大家都在不停地锻炼自己的话术，我们对标了很多国外已经成熟的企业，仔细研究学习他们的经验。”队员孙鹏表示，不仅学习技术，还要学习宣传的方式，无论是调试还是精进产品，都是提高自己的核心竞争力。

因此，除了投产和产品推介，团队始终秉承科研初心，在无数个日夜的苦心钻研中，不断提升产品的科技含量和核心竞争力。“这个芯片不能仅仅局限于手机识别成像，还要应用于道路交通、医疗器械、证据收集等多方面。”团队中的测算员王敬说。

为了实现这些想法，他们将设备搬出实验室，进行了无数次的室外测算。为了保证实验精确，冬天时是不能佩戴手套的，而且与实验室不同，外部天气对于设备的测算也会有很大的影响。有时候好不容易测完了，天又变了，还得重来。

“这次报名参加比赛完全是因为自己的专业，也没想着要去拿奖，但随着项目的推进，我学到了很多，也下定决心必须做好这件事，不能给团队和自己留遗憾。”队员王禹的话语十分坚定。

扬帆远航再出发

队员们都是自己专业领域的精英，通过这次合作，大家在彼此身上学到了很多在平时接触不到的知识。队员李腾表示，比赛期间，大家经常相互补习，现在比赛结束也依然保持着这种沟通习惯。

这次的项目最终获得了第十三届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛的金奖，大家都十分激动。谈到自己对未来的期望，孙鹏笑着表示肯定要继续做下去，“我们的产品还有很多要改进的地方，除了技术，有关产品的法律依据等方面问题，都是要考虑的，希望我们的芯片可以应用在更多领域。这条路会很艰难，但团队将始终坚持走下去。”

“比赛要注重的不是结果，而是收获的过程。这次参赛和获奖对于同学们都是十分宝贵的经历，他们明白了仅仅在自己的领域成为精英是不够的，还需要有更广博的知识领域，在一专的情况下还要实现多强。”团队指导老师、物理学院副教授李霜的话是对这支团队成长历程的概括，更是对所有长春理工大学学子的深刻启示。

本报讯(记者李文瑞)为深入贯彻教育评价改革，进一步落实“双减”政策，有效减轻学生的学业负担，近日，全省各地小学一二年级组织了智趣合一的无纸笔期末测试。

挖掘学生多方面潜能，7月2日，解放教育集团解放校区一年级师生共同迎接“无纸无笔勇闯关 我型我秀展风采”素养夺星活动。通过闯关的方式，老师们将需要掌握的基础知识和基础技能贯穿在测试问答中，让孩子们在“测中乐、乐中得”。

长春市第一〇八学校小学部对于非纸笔测评工作高度重视，各学科团队建立立体多元评价体系，以发展学生思维，提升学生综合素养为目的，逐级评价，逐步提高。各学科评价内容从“听、说、读、用”四个方面入手，每一项闯关活动由浅入深设置评价内容，让学生们自由选择难易适度的内容进行闯关。

计算能力是数学的基础。辽源市多寿路小学一年级开展了“探寻海洋的奥秘”素养测评活动，同学们非常喜欢数学老师设计的“深海的宝藏”数学实践环节。老师们把拨珠教具摆在同学们面前，一边问一边让学生拨珠完成算数题，大家动手摆，动眼看，动口说，锻炼数学应用能力。运用所学知识解决生活中的实际问题是数学的延伸，老师让学生现场拼七巧板，考查空间思维转换能力；量一量身边的物体，告诉同学们身边处处有数学。虽然不用试卷测试，但这样的活动也能清晰地判断学生的数学基础知识掌握情况，他们勇敢闯关，考得愉快。

长春市明德小学英语学科团队结合学生的年龄特点，为学生们打造了“看图识词、边看边读、绘声绘色、能说会写、交际挑战”五项挑战环节。从“听、说、读、演”四方面出发，考查了孩子们对英语运用的熟练程度。同学们不仅能够准确地朗读单词和句子，还能看图造句。更让大家惊喜的是，一年级的学生竟用英语自我介绍，二年级学生进入情境对话交流，英语闯关活动展现了明德学子扎实的英语功底。

“非纸笔测评多角度、全方位、立体测评了一二年级学生的综合能力，让孩子们收获了知识，体验了认真学习、冷静思考带来的成功。未来，各学校要继续秉承‘兴趣比分数重要、过程比结果重要’的宗旨，促进学生综合素质的稳步提升。”省教育学院小学教研培训部负责人表示。

创新方法培训班在珲春举办

本报讯(记者景洋)为深化创新方法推广应用工作，助力企业创新发展，近日，省科协科技工作者服务中心在珲春举办了吉林省创新方法培训班。

培训为期两天，由中国TRIZ研究会常务理事赵新军授课，赵新军围绕创新方法的概述、技术问题的识别与分析方法、如何应用创新方法解决工程实际问题、技术问题的解决原理与方法等内容进行细致讲解，着重介绍了运用TRIZ理论解决企业技术难题的经典案例，并有针对性地进行现场互动，指导解决企业存在的问题和困难。

与会人员纷纷表示，通过培训班学习，拓宽了企业技术人员的思维路径，提升技术人员解决问题的能力，精准施教，有效提升了学员的理论素养和企业自主创新能力。

省科协科技工作者服务中心相关负责人表示，下一步，省科协将进一步拓展创新方法的认知群体。同时，瞄准企业实际需求，整合高校、科研院所等社会力量，继续开展创新方法培训，搭建创新方法应用的展示交流平台，助推企业创新能力的提升。

简讯

小学生演绎“模拟庭审”

本报讯(张晓明)近日，汪清县法院联合团县委以生动的“模拟庭审”活动为汪清县第一实验小学在校学生送上一份特别的法治礼物。

同学们参观了一站式诉讼服务中心、少年审判法庭等区域。随后，根据庭审角色对号入座，进行模拟法庭活动，同学们分别扮演审判员、审判员、书记员等角色，按照庭前准备、法庭调查、法庭辩论、最后陈述、当庭宣判等流程对案件进行了认真审理。

参加“模拟庭审”的学生们表示，活动让他们真切地感受到审判工作的严肃性，更加深刻地认识到要从我做起，知法、学法、守法。

争当小小“消防员”

本报讯(张义伟)近日，四平市铁西区英雄大路消防救援站迎来辖区幼儿园师生参观。孩子们“零距离”接触消防、感受消防文化，争当小小“消防员”。

师生们参观了各种消防车辆，了解到各种车辆装备、防护用品的名称、性能参数、用途和使用方法。面对不同的消防车，孩子们充满了好奇心，产生了浓厚的兴趣。部分孩子还亲身穿了消防战斗服，乘坐消防车，过了一把“消防瘾”。

参观活动让孩子们学到了基本消防安全知识，提高了消防安全意识。