

## 从不敢骑到骑着能跳绳 孩子们直呼“值了”

注,这个习惯让我在数学难题前不会慌乱。”

### 远离“眼镜”“小肚腩” 家长全力支持

独轮车带来的改变绝不仅停留在掌握了一项技能。熊伟校长介绍,独轮车运动作为一种高效的全身性低冲击有氧运动,如果长期规律参与,对于保持健康体脂率、减缓近视加深都有益处。“相比课程开展前,学校“小眼镜”比例有明显回落,“小胖墩儿”的比例也有所降低。”提到这些,他的眼中满是欣慰。

“孩子们在练习这项运动后的改变让家长很欣喜,他们从最初的不理解到现在的完全支持,也成为我们坚持推广的重要力量。”熊校长说,许多家长不仅从“担忧者”变成了“支持者”,更是主动为孩子添置了两三辆独轮车,鼓励孩子在课后和假期继续练习。

当初一个个“扶”出来的娃娃,如今成了赛场上的冠军,成了校园里风一样的少年。看看他们更灵活的身影,更专注的眼神,再看看越来越少的小眼镜和小胖墩。这独轮车的故事,在东湖校区还远远没“骑”到头儿!

本报记者 张帆



东湖校区的学生们在校园里练习骑独轮车。

本报记者 张帆 摄

“注意重心,惯性滑行,保持动态平衡……”在沈师二教育集团东湖校区的操场上,数十辆独轮车划出银色弧线,学生们双臂如雁翼舒展,在老师赵百强的口令下,不断变换队列骑行。转圈骑行、穿越骑行、绕桩骑行……沉浸于运动中的学生们成为校园里一道靓丽风景。

### 从零起步 扶出赛场上的“风火轮”

2022年,校长熊伟将独轮车作为学生特色课程引入时,却遇到了“教什么”“谁来教”的困境。项目启动之初,全校仅有50辆入门级独轮车,学校没有专业教练团队。

“那真是一步步摸索着前行。”校体育组组长赵百强回忆道,他先自己上网看一些教学视频,在不断尝试与摔倒中,反复揣摩动作与技巧,并组织学生进行训练。掌握不好动作就一点一点抠细节;怕摔就一路小跑跟在身后保护……可以说,学校里每一个会骑独轮车的学生都是赵百强扶出来的。

如今,全校拥有800多辆独轮车,涵盖各类难度车型,超过70%的学生已熟练掌握骑行技巧。而且他们不仅会骑,还会原地转圈,甚至一边骑着独轮车一边打篮球、跳绳。同样,老师和孩子们付出的辛

苦也没有白费。2023年,在鹤岗七省独轮车邀请赛中,东湖校区斩获25金8银10铜,获得团体第一名;2024年的全国独轮车邀请赛中,学校勇夺45金23银14铜、团体技巧第一名、双人技巧第一名……

### 平衡练就专注力 “我能行”滋养少年心

四年级的王艺铎练习独轮车已有两年时间。“刚开始学的时候挑战不小,特别

是在掌握平衡方面,难度挺大,但学会了就会觉得很有趣,我和同学们都很喜欢这项运动。”王艺铎说。这种从“不可能”到“我能行”的真实成长,在独轮车课堂里不断被复制和放大。

更为深远的变化则在孩子心中生根发芽。每天清晨七点半与午休时间,校内专属独轮车训练区总是欢快喧腾。“我觉得学习也更专注了,”五年级的刘映希分享说,“在车上保持平衡需要全神贯

### 触角锁百米气息 针管暗藏六重刃

## 招蚊真相揭秘:血型不敌汗味 深色衣变靶心

栏目主持人:张帆



蚊子“针管嘴”暗藏六件利器。 据新华社

是六根巧妙组合在一起的工具!最外边一层是坚韧的保护套,里面暗藏的六件利器层层叠套——其中两条锋利如匕首的颚片负责稳稳切开皮肤微小的口子,两根探索用的触须精确定位血管位置,而那根坚韧的细探管能顺利深入吸取血液,最后是一根分泌特殊液体的微小管道。

别小看那透明微小的麻醉液,悄悄注入后,蚊子便可以安静自在地吸食了。饱餐后蚊子飞离了,而它之前隐藏的特殊唾液开始发作,唤醒了皮肤的防卫细胞集体出动,组胺大量释放带来熟悉的奇痒微肿。正是这小小的蚊子包,让我们在夏夜苦不堪言。

### 谁被“偏爱”? 招蚊真相揭秘

人在运动激烈时,释放诱人乳酸气息;身体温度升高,辐射热量显著;散发的二氧

化碳浓度提高。如果穿着深色外套,探测信号极易识别。虽然在一些实验中,蚊子会对某些O型血实验对象有此反应,但可信度低,不能单独采信。科学告诉我们:蚊子更偏爱那些呼出二氧化碳多的人(如运动过后)、体温高的人、体味浓重者(如易出汗之人),还有喜爱深色着装的人群。

### 掐十字“止痒法”真的管用吗?

当你用指甲在蚊子包上用力掐一个十字时,指甲施加了很大的压力和疼痛感在你的皮肤上。这个信号会沿着同一条神经通路或者附近的神经纤维直冲大脑。同一时间,痒的信号和压迫感/痛感的信号都想向大脑报告。因为大脑在同一时间、同一地点处理信号的能力是有限的,更强的信号(压力/痛)往往会压制或者干扰相对较弱的信号(痒)。更直白点说,大脑感觉到“疼”了,这比“痒”的感觉更强烈、更紧迫。而掐这个动作本身也让你暂时把注意力从痒这件事上转移开了。但是,组胺还在那里持续刺激着神经,过一会儿,当“掐”带来的压力感和痛感减弱后,“痒”的感觉就会卷土重来!

你可能得反复掐,因此在蚊子包上掐十字止痒只是“障眼法”,治标不治本。重要提示:被叮咬后莫要急切抓挠!抓破了会让更多病菌趁虚而入。可以试试在包上冷敷片刻,或用温和止痒药稍作安抚。

### 辽宁省“思想道德与法治” 集体备课会在沈师举行

本报讯 记者刘正楠报道 7月2日,辽宁省“思想道德与法治”集体备课会在沈阳师范大学举行,300余名省内高校思政课教师参会,活动主题为“高质量办好新时代‘思想道德与法治’课”。

沈阳师范大学党委副书记李洪军致辞时强调集思广益对思政教学的重要性,介绍了学校在思政课建设方面的举措与成果,表示将持续为全省思政课发展贡献力量。

吉林大学石瑛教授作《“思想道德与法治”课程设计与教学”主旨报告,分析了上好思政课的要点。辽宁大学李姝霖、东北财经大学杨波两位教师进行教学展示,分别围绕“旗帜鲜明反对历史虚无主义”和“认清西方普世价值的真面目”分享教学创新理念;辽宁大学谢晓娟、吉林大学石瑛两位专家对展示进行点评,肯定优点的同时提出改进建议。此外,省内多所高校的专家还围绕思政课教学改革展开交流。

与会教师表示,备课会为他们提供了教学新思路与方法。此次备课会打破了校际壁垒,推动了教师专业成长。未来,沈阳师范大学将持续深化校际合作,推进思政课改革创新,发挥思政课铸魂育人的时代价值。

“嗡嗡嗡……”烦人的蚊子又来骚扰我们了!夏日傍晚的操场上,东东使劲抓挠着手上新鲜的小红包,气呼呼地控诉:“小蚊子们肯定就盯着我的O型血呢!”明明挥手表示不屑:“怎么可能呀?我可是穿的深蓝卫衣,凭我的隐身术蚊子肯定发现不了我!”孩子们吵成一片,却始终不能争出来个对错。今天,就让我们展开一次特别行动,揭开蚊子寻找你我的幕后真相!

### 气味、呼吸……叮你没商量

蚊子的侦探工作从嗅觉开始。它们那对纤细的触角,敏锐的触觉神经能够嗅出百米之外生命的一丝二氧化碳气息。每次呼吸之间,特别是运动时,人就会排出更多这种无形的气味踪迹。蚊子飞近了,你皮肤上那些忙碌的“小汗腺喷泉”散发出特别的乳酸与氨水味道吸引着它们。若你穿着黑、红或深蓝的衣服,简直是为它们竖立起显眼的目标牌!

### 蚊子“针管嘴”揭秘

当蚊子降落了,就轮到神奇的“针管嘴”登场了。看似简单的一根“细针”,实则

