

湿地课程趣味浓 “森林秘境”伴成长

——上外云间小学打造湿地融合课程4.0版

□记者 王梅

“上湿地课的时候,我感觉那片居住着好多小动物的森林秘境依然在身边,陪着我们一起茁壮成长。”上外云间小学(4)班学生安冉所说的“森林秘境”,是指位于广富林街道丽湖北路北侧的一片原生态水上杉树林。今年9月,搬至中山街道新落成的校园后,学校将陪伴了孩子们两年的“森林秘境”也“搬”到了新校园,推出湿地融合课程4.0版。

10月20日下午,安冉和她的小伙伴们在自然教师闵文华的带领下“研究”起了土壤。“土壤里有什么?大家来猜猜看!”和往常一样,在闵文华的课堂上,学生是主角。一番激烈的讨论后,孩子们写下了答案。柴静霖认为土壤里有水、有黏土,理由是“我在用手触摸的过程中感受到土壤是湿润的、粘粘的”;王子涵认为土壤里有动物,因为他曾经在野外挖过蚯蚓……“水”“小颗粒岩石”“黏土”“植物根须”“动物”,这些都是孩子们笃定的答案,唯独面对“空气”这个选项时,大家有些吃不准了。土壤里有空气吗?为了弄清楚这个



自然与科学课堂上,小学生用放大镜观察土壤。

受访者供图

问题,孩子们分组行动起来。往烧杯里装上适量的清水,再取少许土壤放进烧杯,神奇的现象出现了——水面冒泡了!细心的学生发现,“土壤放得越多,泡泡冒得越多!”“泡泡大多出现在烧杯的边缘。”“有气泡就说明土壤里是有空气的!”看到孩子们通过自己的努力找到了

答案,闵文华露出了会心的微笑:“把课堂交给孩子,相信孩子,即便没有找到答案,也达到了学习的目的。因为探究就是一种学习,能大大锻炼学生的动手能力和思维想象力。”他介绍,认识土壤的成分只是第一步,随着学习的层层深入,探究也将逐步深入。后续,学校还准备在校园里建

一个迷你口袋公园,让学生扮演“土壤改造家”,把普通泥土改造成优质的湿地土壤,衍生出更多更有趣的探究项目。

除了自然学科,“森林秘境”还在英语、美术等学科中“茁壮成长”。课程项目负责人之一、上外云间小学英语教师卢沁介绍,湿地主题融入英语、美术、音乐等学科,不是简单地说一说、画一画、唱一唱,而是更注重锻炼孩子的自主表达能力。过去两年,孩子们在各科教师的带领下,绘制了湿地栖息地地图,排练了湿地保护舞台剧。湿地课程也不断调整,从起步阶段的1.0版到如今的4.0版,课程内容越来越丰富。

“尽管让孩子们痴迷的‘森林秘境’不在家门口了,但对湿地的探索不会因为学校的搬迁而中断。”上外云间小学副校长曹影梵说,上外云间以学术性研究型高中建设统领学校各阶段发展,长远规划设计课程。在延续上外云间小学前两年湿地课程的基础上,学校初步确定了“从湿地到绿地,再到大地”的新版湿地融合课程总体思路。课程探究学习不局限于小学,还将联通初高中,形成横向拓宽、纵向贯通的学习模式。

□记者 李天蔚

通讯员 周庆丰 杨翌翔

它是形成血管粥样斑块的「帮凶」

血脂中的脂蛋白(a)指标需关注

在血脂检测中,除了总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、载脂蛋白等常见项目外,还有一个名叫脂蛋白(a)的项目。脂蛋白(a)有促进粥样斑块形成的作用,会增加心梗、脑梗的风险,因此也是需要关注的一项重要指标。

首先我们来了解一下血管粥样斑块是如何形成的。血脂中的成分总胆固醇、甘油三酯是不能在水中溶解的,因此它们在血液里同样不能溶解,需要借助蛋白质的结合才能溶解于血液中。如果把总胆固醇、甘油三酯比作货物,那么,结合并运输它们的物质——高密度脂蛋白、低密度脂蛋白就好比是货车。其中,名为高密度脂蛋白的货车主要负责把粥样斑块中的胆固醇给运走,而名为低密度脂蛋白的货车则正好相反,它会把血液中的胆固醇运输到血管壁内形成粥样斑块。

粥样斑块形成后,早期无明显症状,随着斑块的积累会导致血管狭窄,从而引起不同器官的缺血症状。低密度脂蛋白还有一个帮凶,就是脂蛋白(a)。脂蛋白(a)的功能与低密度脂蛋白相似,会促进粥样斑块形成,增加心脑血管风险。不仅如此,脂蛋白(a)“干坏事”的能力比低密度脂蛋白更强。

然而,令人遗憾的是,脂蛋白(a)的浓度主要受遗传因素的影响,几乎不受年龄、性别、饮食、营养和环境的影响。我国新发布的《脂蛋白(a)与心血管疾病风险关系及临床管理的专家科学建议》指出,在我国人群中,脂蛋白(a)超过300mg/L即为增高。而脂蛋白(a)升高,患心脑血管病的危险性会明显增高。

目前还缺乏有效降低脂蛋白(a)方法,因此对脂蛋白(a)升高的人,治疗的核心原则是降低总体动脉粥样硬化性心血管病风险,也就是说,要更加严格地控制心血管病的危险因素。比如,高血压患者要把血压控制好,最好是能控制在理想血压状态;糖尿病患者则需要把血糖控制稳定;有房颤、血液高凝状态的患者需遵医嘱服用阿司匹林,预防血栓;有胆固醇或动脉粥样硬化的人,遵医嘱使用他汀类调脂药等。

除此之外,良好的生活习惯尤为重要,如果能做到戒烟戒酒,远离二手烟,同时加强锻炼,饮食低盐低脂,这样,即便脂蛋白(a)升高,心脑血管疾病风险也会下降很多。

本周雨水稀少 气温总体平稳

本报讯(记者 桂可欣)最近松江秋高气爽,本周以晴好天气“开场”,气温总体平稳,只是早晚气温较低,出门需注意保暖。

周三、周四和周日有两次云系增多伴有短时小雨的天气过程,不过这几天雨势较弱,并无太大影响。其他时间松江天气平稳,气温起伏较小,最低气温15℃左右,最高22℃,总体保持在舒适区。

记者从区气象局了解到,松江常年10月下旬平均气温为17.3℃,平均降雨量为20.3毫米。今年10月下旬预计平均气温较常年稍高,平均雨量略少,总体来说,还能再赏一段时间的美好秋光。

未来几日天气预报:10月26日(周三)阴到多云有分散性短时阵雨,15~22℃;10月27日(周四)阴到多云有分散性短时阵雨转阴到多云,16~21℃;10月28日(周五)多云到阴,14~21℃;10月29日(周六)多云到阴,14~21℃;10月30日(周日)阴到多云有短时阵雨 15~21℃。



松江新城国际生态商务区舞龙桥一角场景。

记者 岳诚 摄

结对共建微治理 荷花浜变“幸福河”

本报讯(记者 符舒)河道面貌焕然一新,水体质量持续改善……位于石湖荡镇金胜村的荷花浜河道整治工程日前竣工,绘就了一幅水清岸绿的美画卷。

“想不到家门口的河道可以变得这么美。”看着荷花浜大变样,金胜村村民发自内心地喜悦。据村民们回忆,短短几百米的荷花浜从村里穿过,以前河岸杂草丛

生,部分区域杂物堆积,水体浑浊。如今,河岸被绿化装扮一新,河道中增设了“生态浮岛”“人工水草”等增氧净化设施,成为一条水清河畅、岸绿景美的“幸福河”。

据悉,荷花浜整体面貌的改善得益于石湖荡镇开展的“认领微心愿,荡里汇幸福”社区微治理活动。“我们与金胜村结对共建,认领了荷花浜河道整治工程这一微治理事项,发挥公司的优势,

为乡村振兴、河道美化贡献一份力量。”上海天维亚编织有限公司党支部书记顾武君说,该公司生产的产品可用于河流湖泊和景观水体的净化,经过前期调研,荷花浜河道整治工程于10月10日启动,10月19日竣工。

值得一提的是,去年石湖荡镇综合党委还联合天维亚编织公司整治了金胜村竖潦泾部分河道,实现水环境换新颜。



受访者供图

配套齐全 舒适有趣

松江新增多元化露营好去处

本报讯(记者 宋崇)位于玉树北路2号的W营地占地面积达5500平方米,包括印地安式帐篷区、蒙古包式帐篷区、自由露营区、餐饮区、湖边烧烤区、卫生洗浴区等多个区域。目前该营地正在进行内部测试,预计10月下旬对外运营,届时将给松江市民带来别样的露营体验(见上图)。

对于很多人来说,户外露营的乐趣之一就是野餐和烧烤,W营地里提供炉子、炭等烧烤工具和食材,同时也支持游客自备。“我们是先过来考察一下,打算在这里组织一些团建活动。”

垫和睡袋,帐篷旁边的天幕和彩灯也已经布置完毕。除了睡袋,在蒙古包式帐篷里,还配备了空调、被子、枕头和床垫,让游客不仅能感受到户外露营的野趣,还可以享受到酒店般舒适的睡眠。

市民高先生道。除此之外,营地也为露营者提供了丰富的娱乐活动项目,比如皮划艇、浆板等。值得一提的是,这里还为6岁以下的小朋友量身打造了一个较浅的内湖,可以让小朋友更加安全地体验水上项目的乐趣。

收费标准上,营地按不同帐篷类型划分价位,过夜从几百元至一千多元不等,并提供全套露营设备租赁,也允许游客自带装备露营。

天气转冷,松江取暖商品进入销售旺季——

冷空气催热“暖经济”

□记者 宋崇

随着茸城天气逐渐转冷,市场上电热毯、热水袋、暖手宝等“暖经济”商品也迎来销售旺季。今年哪些取暖用品款式比较受欢迎?使用取暖用品又有哪些注意事项?记者日前走访了松江部分超市门店。

新颖款式受青睐

10月20日上午,记者来到永辉超市云间店,看到电热毯、冬被、热水袋等取

暖用品已经被摆放在货架醒目位置。“这两天天气转凉,打算选购一条冬被,正好看到有新款电热毯上架,就决定一起买了。”正在选购商品的市民张女士说道。

记者发现,超市里小型取暖用品琳琅满目、价格不等,而款式新颖、功能丰富的产品更受消费者青睐。“今年商家在商品外观上都做了一些别出心裁的设计,比如新款暖手宝普遍都加配了一个‘外套’,方便市民拆洗。”超市店员陈燕燕向记者介绍,各类取暖用品刚上架

不到一周时间,已有不少消费者前来选购,由于近期气温较为平稳,实用的热水袋更热销。

不过,热水袋、电热毯等取暖用品既可带来温暖,也可触发低温烫伤的危险。陈燕燕提醒,市民使用热水袋、暖手宝这类产品时,要避免长时间接触,谨防造成局部低温烫伤。

电器取暖要谨慎

电暖器也是秋冬季节的“取暖神器”。“天凉了,洗澡的时候感觉有些

冷,今天特意来商场看看。”在苏宁易购乐都店内,市民刘女士选购了一台电暖器。

记者在超市看到,货架上的取暖器主要有暖风类、油汀类、发热管类和发光类,价位从200元到2000元不等。“目前比较流行的是‘踢脚线取暖器’,具有升温快、散热好、节能等优势,加上相对较好的防水性能,在浴室、客厅都可以使用,价位一般从400元至3000元不等。”店员叶玉介绍,使用取暖器要注意按正规方式操作使用,特别是发光类取暖设备,要与衣物、窗帘等易燃物保持一定的距离。

此外,现场销售人员也提醒,市民购买取暖设备一定要到正规商家购买,切不可贪图便宜购买“三无”产品。同时使用时也应仔细阅读使用说明,要做到“人走电断”,同时避免功率过载。