

熊莹：
妈妈是我的路灯，
我是她的影子



3月14日，岳阳市君山区广兴洲镇中心小学，英语教师熊莹正在给学生上英语课。 湖南日报全媒体记者 徐行 摄

【人物】

熊莹，1992年11月生，湖南省第一批乡村定向委培免费师范生，岳阳市君山区广兴洲镇中心小学英语教师。毕业11年来，多次参加各级各类教学竞赛并获奖，其精品课例与教学课件也多次获得省级荣誉，获评为“湖南省教学能手”“岳阳名师”“岳阳市基础项目数字化教育评审专家”“岳阳市小学英语核心教师”等。

【日志】

3月12日，星期二，阴。

这是接到湖南省义务教育教学竞赛市级初赛评选通知后，连续熬夜备赛的第3个晚上。

快12点了，卧室门被轻轻推开，妈妈探进头来，提醒我该睡觉了。

看到我疲惫又执着的样子，她眼里都是心疼，索性加入进来。她浏览着我的课件，提出自己的建议，激动之处，还不禁演练起课件里的情境。台灯下，她头顶的根根银丝也在跳跃。

看着面对教学如此有激情的她，我的心中除了敬佩，还有别样的感动。

乡村教师，妈妈做了30多年，我也做了有11年。这一路，她是我的路灯，我是她的影子，夜色被我们拉得很长很长。

犹记得自己刚开始工作时，因为跨头教学，每天出入不同的年级和班级，教学任务繁重，颇为辛苦。然而月底发工资时，打开短信一看，只有1000多元。顿时我就蔫了劲，每天如此辛苦，付出和收获却不成正比。

妈妈看到我的困惑和迷茫，担心我产生厌教情绪，便时常拉我谈心，讲述她在农村小学从教几十年的经历，用那些激励学生健康快乐成长的故事，教育我苦中有乐，学会知足，启发和引导我坚定“学高为师，德高为范”的崇高信念。

然而，教学设备简陋，留守儿童多，课堂效果不佳……怎样让这群乡村孩子爱上英语，是我一直面对的难题。

妈妈及时感受到了我的焦虑和压力。由于我们所处不同的小学，她只能每天晚上在家里对我的教学工作进行指导。她让我上课录视频，回来给她看，然后我们便一

起讨论教学过程，翻阅各种教学资料，摸索适合农村孩子学习的教学方法。

起初，只有一支粉笔和一台录音机，我就利用休息时间给孩子们做单词卡，自己画图做教具，自费准备第二天上课所需的实物，让他们可以更直观地感受知识点。

如今，有了多媒体，我更是想尽了“把戏”。每一节课，我都像个“演员”，用自己热情的问候、夸张的动作、丰富的表情和忘我的投入，去吸引孩子们的注意，感染他们，带领他们在玩中学、在快乐中学。

三年级学习水果单词的时候，我把苹果、香蕉、橘子等水果搬进课堂，让孩子们边看边学，边吃边读；四年级学习餐具的时候，我把盘、碗、刀、叉等带进教室，一边教孩子们制作水果沙拉，一边教孩子们重点词汇；五年级学习购物的时候，我鼓励孩子们各带一件自己的衣服，以小组为单位合作开服装店，操练句型，让他们把所学知识运用到实际生活中。

“室内寻宝大闯关”“课本剧表演”“万圣节服装秀”……每一个点都需要琢磨一个漫长的夜晚，一个活动的设计需要反复修改打磨。所有的教学设计都饱含自己的心血，还有妈妈的鼓励。尽管每次上完课都累得口干舌燥、汗流不止，但只要在课堂上看到那些发光的眼睛，我就觉得一切疲惫都值得！

这一点我和妈妈都深信不疑——只有老师富有激情，学生才会有激情去学习。只有我们始终将爱和鼓励根植于教学之中，竭尽所能，才能静待花开。

在这份坚持和努力下，孩子们英语成绩一直都不错，我所带的每一届孩子在全镇期末质量检测中，总是名列前茅。妈妈打趣道，只要和我教同一年级，她全镇期末质量检测评比“第一名”的地位就不保了。我也总笑着回应：“青出于蓝胜于蓝嘛！”

有时候我在想，选择乡村教育这条路，免不了遇到坑洼泥泞，所幸有妈妈与我携手同行。我们是母女，是师徒，也是你追我赶的竞争者，这条路不知不觉被我们走得温暖又有趣。

好了，今天就到这，妈妈又催我睡觉了。明早，还要给班上那些“小好奇”带去新的惊喜。

（湖南日报全媒体记者 周阳乐 通讯员 柯帝伊 整理）

契，10余名老师和学生趁没课时轮流来帮忙，速度越来越快。如今，学校有了一间崭新的美术教室。

记者通过视频和照片看到，美术教室宽敞明亮，暖色调的木质书柜里整齐排列着一盒盒丙烯颜料，充满新疆民族风情的花帽手鼓与富有湖湘风情的折扇字画错落有致。原木桌椅旁则挂满孩子们亲手制作的拼贴图画和各类手工作品，与墙上的张张合照交相辉映，氛围温馨而安宁。教室建成后，老师和学生们都格外激动。

一份爱心，照亮孩子未来

自费跨越万水千山，所有准备都极其耗费精力，胡巧萍却乐在其中。在她看来，这所有的一切都极具意义，“我就想尽自己所能给他们营造一个好的氛围和环境，使美育教育在边疆地区普及和发展。”

“我想走出新疆，去看看更大的世界”“我也想像胡老师一样成为一名人民教师”……孩子们的画里，充斥着他们的梦想，坚定而有力量。胡巧萍传递的这份爱心如星辰般正星星点点闪着光，照亮了孩子们的未来。

胡巧萍相信，这个教室仅仅是一个开始，以后还会有第二间、第三间……本次出行，她还走访了其他学校，调研了解有相关需求的地方。目前，她正筹划再造一间“可持续发展”的书法教室，打造适合学校情况、符合师生需求的“艺术小屋”。

得从生活细节上入手。”陈海鸥说。

无论是“主动”还是“被动”，很多人现在都喜欢熬夜，这对肝脏是非常不友好的。一般而言，凌晨的1时到3时是养肝血的最佳时间，大家一定要养成早睡的好习惯。

除了大家熟知的需要“戒烟限酒”之外，有肥胖、长期应用药物、肝病家族史的人群，应合理控制体重，不乱用药物，定期体检；有慢性肝病基础的患者则需积极治疗，定期复查。陈海鸥也建议大家应主动接种乙肝疫苗，规避风险。

此外，生食蛤、蚝和贝类，有感染甲型肝炎的风险。大家还要尽量避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青，避免接触可能受到血液污染的器具。



有医说医

担当新的文化使命

——贯彻落实习近平文化思想湖南在行动

文物保护利用“六大工程”系列综述之革命文物保护传承工程——

弘扬革命文化 赓续红色基因

湖南日报全媒体记者 龙文决

“十步之内，必有芳草。”湖南是革命文物大省，红色是锦绣潇湘最耀眼的底色。如何用好红色资源，传承好红色基因，把红色基因江山世世代代传下去？作为我省文物保护利用“六大工程”之一，革命文物保护传承工程定下目标：到2027年，全面廓清革命文物资源家底，革命文物保护利用状况显著改善，中国共产党人精神谱系和中华民族精神追求得到更好展现。

保护好中国革命伟大历程的“见证者”

“锦绶堂很有古代民居特色，展现了古代工匠的细致与认真，令人惊叹。近百年前，湖南省苏维埃政府在这里办公，其组织机构的设置、施行的法律等，让人感受到这个政府的能力、责任与担当，令人惊叹。”3月16日，在长沙浏阳湖南省苏维埃政府旧址（锦绶堂），来自江西铜鼓的教师刘洪海用“两个惊叹”形容自己的参观感受。

旧址上，还展示了很多相关的生活用品、武器等物品，这让刘洪海和朋友的孩子们非常高兴。刘洪海说：“这里体验感比较强，孩子们喜欢，是很好的爱国主义教育方式。”

良好的展示效果，得益于文物部门对旧址的整体保护。革命文物承载着党和人民英勇奋斗的光荣历史，记载了中国革命的伟大历程和感人事迹，保护、展示好革命文物，是传承好红色基因的基础。

我省聚焦以毛泽东为代表的湖南共产党人出生地及早期革命活动相关革命文物、湖南境内发生的重大革命历史事件及重大革命活动相关旧址遗址，进行重点保护；聚焦革命文物保护利用片区县所涉革命文物，统筹推进整体保护；强化长征主题文物集中连片保护。目前，平江起义旧址、红二六军团长征出发地旧址等的修缮保护工程已经完成，湘鄂赣革命根据地旧址等的修缮保护工程正在实施。同时，把革命文物纳入第四次全国文物普查的重点文物类别。

研学结合思政课，红色教育深入人心

“如今的幸福生活是革命先辈用生命换来的，他们值得被铭记。”3月8日，

“像父亲那样帮助需要帮助的人”

——记“湖南好人”林冬衡

湖南好人·每周一星

湖南日报全媒体记者 陈鸿飞
通讯员 李永民 王峰

3月13日，衡东县向日葵志愿者协会会长林冬衡与吴新梅、王志红等几个志愿者，提着牛奶、书包，来到吴集镇五里坪村二组，看望在村小读书的一年级学生朱小军（化名）。

“林叔叔，你又来看我了！”朱小军在姑姑的带领下走出门外，热情地和客人打招呼。

“个把月没有见面，小军长胖啦！”林冬衡抚摸着孩子的头，把带来的礼品递到孩子手里。

“上个学期数学考了90分，语文86分。上个星期，老师还给我奖励了几朵小红花呢！”孩子天真的笑容洋溢在脸上。

林冬衡鼓励孩子：“考得不错，下次争取考100分。”

朱小军姑姑告诉记者，5年前，孩子的父母离婚时，小军只有两岁多。屋漏偏逢连夜雨，3年前，父亲因病去世。

“他大哥在长沙读书，二哥在县里读书。”朱小军姑姑说，小军成了事实孤儿。

小军只有20多年前砌的老房子，父亲还欠了10多万元的医药费。

人间有爱。

2022年3月，林冬衡在五里坪村开展助学志愿服务。从村支书秦生富的口中得知三兄弟的境遇，林冬衡爽快答应帮助这几个孩子。

第二天，林冬衡带着志愿者上门探望。这一走就是3个年头。“今年过年前，林叔叔来我家带来很多好吃的东西。”小军说。

2024“我的韶山行”——湖南省中小學生紅色研學（簡稱“我的韶山行”活動）在韶山开班。在毛澤東同志故居前、毛澤東同志紀念館的展廳內、研學教室的主題班會中，學生們紛紛表达自己的學習感受。

相較去年，今年的紅色研學活動更加精彩：新增了中共韶山特別支部歷史陳列館、韶山毛澤東圖書館的韶山紅色影像廳等研學點，《閣樓火種，戰鬥堡壘》思政微課、視頻教學片《永遠的懷念》等內容。“我的韶山行”活動自2023年4月啟動，截至今年1月，韶山市共接待了114批次10萬餘名師生。

將紅色研學活動與思政教育緊密結合，用真實生動的教學內容打動人、感染人，以“我的韶山行”活動、“瀟湘紅色故事匯”等為代表，我省紅色教育成果斐然。在2023年年底公布的以革命文物為主題的“大思政课”優質資源項目名單中，“韶山下的思政课”入選示范項目名單，“開學第一課”研學活動等6項入選精品項目名單。近日，國家革命文物協同研究中心名單公布，我省的韶山毛澤東同志紀念館一湘潭大學國家革命文物協同研究中心入選，該中心將在紅色資源研究、革命文物保護利用等方面起到示范性作用。

红色旅游，激活革命文物生命力

“回到”20世纪80年代，逛工人文化宫、理发店、照相馆；走进中国核工业第一功勋矿展厅，触摸一代核工业人的热血青春；在各种怀旧活动中，和众人一起合唱歌曲《咱们工人有力量》，跳第四套广播体操……丰富多彩的活动吸引着八方游客。郴州市苏仙区711时光小镇，曾经的矿区已然成为人们喜爱的网红怀旧小镇。

以文塑旅、以旅彰文，我省通过红色旅游生动讲述革命故事，通过节会活动推动红色旅游提质升级。

一批红色景点成为热门之选。依托“精准扶贫首倡地”的优势，湘西州十八洞村大力发展旅游，成为新时代红色地标。郴州市沙洲村，通过红色旅游、民族歌剧等多种形式，“半条被子”故事感动了越来越多的人。

创新举办中国红色旅游博览会、湖南红色旅游节，推出红色旅游研学精品线路，探索红色旅游高质量发展之路……一系列举措拉近了革命文物与新时代的距离，走进人们的心里。

让美育点亮孩子梦想
——长沙老师购买62箱物资为新疆孩子打造美术教室

湖南日报全媒体记者 刘镇东 黄京 张春祥
通讯员 于思宇

“这幅作品的板块非常明确，手抓饭的绘画非常吸睛……”3月15日，新疆吐鲁番市高昌区第四中学一间美术教室里，湖南湘江新区博才阳光实验小学美术老师胡巧萍正在为孩子们上课。还未开封的绘画工具，崭新的书桌、柜子……一切都显示着这是一间全新的美术教室。

不久前，胡巧萍带着自费购买的62箱物资，跨越千里从长沙奔赴新疆，就是为了给当地孩子打造一间专门的美术教室，为城乡接合部的学生提供一间艺术学习的场所。

一句话，值得千里奔赴

早在3年前，胡巧萍所在学校就与吐鲁番市高昌区第四中学开展了两地同步的“云端艺术课”。课堂上，相隔数千里的小伙伴们通过大屏幕互动，打招呼、问问题，炯炯有神的目光中充满了好奇。

“当时有个学生的话特别打动我，有个男孩问，

‘老师，您什么时候可以来到我们身边上课呀？’我就想，一定要面对面给他们上一堂课。”新疆孩子们的淳朴热情让胡巧萍萌发了这样的想法。

去年8月，胡巧萍利用暑假时间来到吐鲁番，走进了不少孩子家进行家访，终于能够触碰到孩子们的小脸，实地了解他们的学习情况。

当地学校设施简陋，甚至没有一间像样的美术教室，她决定利用自己的特长为当地的高昌区四中改造一间专用美术教室，为城乡接合部的学生提供一间艺术学习的场所。

一间教室，跨越万水千山

经过一段时间的筹备，胡巧萍自费购买了书桌、柜子等62箱物资。吐鲁番距长沙有3300余公里，如何运过去呢？胡巧萍告诉记者，多番考虑后，大部分物资发物流，小部分较轻的物品则由自己坐飞机带去。

3月8日是她正式抵达吐鲁番的时间，刚好是国际妇女节，意义非凡。由于双方语言差异，起初沟通协约花费了一些时间。“第一天装柜子从下午3点装到了晚上8点。”胡巧萍笑着说，后来大家越来越默

它们属于“紧急加班”，而并非肝脏的“分内工作”。所以喝得越多，肝脏的“额外工作”就越多。长此以往，它累垮了，人体也就走上了“肝炎—肝硬化—肝癌”的险路。

“将糖转化成人体所需的能量物质，输送到需要的部位是肝脏的任务之一。”陈海鸥介绍，如果吃太多的糖，肝脏就只得“加班加点”分解，甚至有可能因为容量过多而“爆仓”。因此，长期大量摄入添加的糖，会引起脂肪肝、肝硬化等疾病。

那么，患上肝硬化之后，会有什么样的症状呢？陈海鸥介绍，早期由于肝脏代偿功能较强无明显症状，到了后期，主要表现为肝功能不全和门脉高压，并有多系统也跟着肝脏一起受累。晚期患者就要遭受更多折磨，会出现上消化道出血、肝性脑病、继发感染、脾功能亢进、腹水、癌变等并发症。

“我们呼吁大家都能温柔对待自己的肝脏，这就

湖南日报全媒体记者 周倜 通讯员 邱寒玉 吴靖

今年3月18日，是第24个全国爱肝日。今年的主题是“早防早筛，远离肝硬化”。

“肝硬化属于慢性进行性肝病，在我国，大多数为肝炎后肝硬化。所以，切勿忽视身体发出的警报，日常生活中一定要重视对肝脏的保护。”3月17日，接受记者采访时，湖南省人民医院感染科主任陈海鸥呼吁。

“肝脏是人体最大的解毒和代谢器官，可谓是‘任劳任怨，一个人扛下了所有’。”陈海鸥介绍，人体代谢所产生的“有害垃圾”，需要肝脏解毒，同时它还得完成代谢糖类、脂肪、蛋白质，以及处理废物等工作。

不过，如此优秀的肝脏，却时常被大家“折磨”。“酒精已成为我国继病毒性肝炎后，第二大肝病病因。酒精性肝病疾病谱中，肝硬化、肝衰竭也不断增多。”陈海鸥说。

通俗地说，如果你很爱喝酒，那么喝下去的大约70%至80%的酒，都需要经过肝脏来“处理”。而处理