

万江街道多样形式开展期末考评测试工作

低年级学生游园“闯关”过大考

羊城晚报讯 记者文聪、通讯员黄美卿摄影报道：“双减”政策实行下，应教育部关于“双减”工作和教育评价改革要求，小学一二年级期末考试不举行笔试，由各校自行开展形式多样的考评测试工作。连日来，东莞市万江街道各校把以往的期末考试变成轻松愉快的游园“大闯关”，有的学校为了营造欢乐轻松的考查氛围，还把考场搬到了室外。

考场成为趣味“游园会”

近日，万江第二小学如期举行一二年级“慧学游考”活动。五彩的气球、缤纷的卡片、道具，把室外的考场变成趣味“游园会”。该校在“游园会”开设了“语文馆”“数学馆”和“英语馆”，分别设置了“词语闯关岛”“句子探险岛”“小小神算手”“时间管理员”“单词抽抽乐”“歌谣唱唱吧”等游戏环节，让孩子们在“闯关”答题的过程中，重温这个学期的学习内容。

游园时，孩子们沉着应对，充分展现自己的学习成果。好玩有趣的游考使孩子们积极参与，热情投入，运用自己学过的知识解决一个个有趣的问题，攻克一个个难关，他们在收获成功

和快乐的同时，在场的老师们也

为他们感到高兴。万江实验小学为检测低年级孩子的英语口语水平，同样也是采取“闯关”形式，让孩子们寓学于乐。该校以闯关四关游戏、奖励奖章的形式，通过奖章的数量来评价学生对英语知识的掌握情况。检测当天，该校一二年级的课堂里充满了稚嫩的英语口语。孩子们一个个化身“外国人”，手拿任务卡，有序地通过老师们精心设计的“15秒读单词”“听指令做动作”“用英语自我介绍”“看图说话”等游戏关卡，每完成一个任务，老师就会在他们的任务卡上盖章。游戏结束，许多同学的任务卡上都盖上了满满的红色奖章，孩子们自豪地向老师“秀”成绩。

通过比赛考验动手能力

除了对常规科目进行“嘉年华”式的游戏“闯关”，各校还通过比赛的形式对孩子们的行为习惯进行测评，考验他们的动手能力，促进孩子们综合素质提升。

万江第八小学的“闯关”环节里面，设置了整理书包和叠衣服比赛。测评当天，一年级的孩子在班主任发出指令后，以最快



孩子们在“闯关”答题中重温学习内容

的速度将文具、书、作业本分类整理好装进整理袋，再有序摆放在书包中。二年级的孩子们将自己的校服外套脱下，班主任发出指令后，迅速把自己的外套规整地叠好并摆放在桌面上。

万江第三小学的“闯关”内容中，除了叠衣服，还设置了佩

戴红领巾以及“道法大闯关”活动，通过问答的形式考核孩子们的道德法治常识，提高他们的综合素质。在这样特殊、轻松的“期末考试”中，孩子们表现得自信、大胆、阳光，乐于分享自己所学的知识，充分展示了他们的观察、分析、推理和表达能力。

万江第八小学相关负责人表示，“双减”政策实施以来，学校以活动为载体，培养学生主动学习意识，学生在活动中的学习能力得到提高、自我价值得到肯定，更多的孩子在活动中寻找到各自的兴趣点，并为之努力，为之精彩。

凤岗迎春花市停办 蝴蝶兰线上热销



种植基地的蝴蝶兰

羊城晚报讯 记者秦小辉、通讯员温阳摄影报道：逛花市、迎新年，是东莞人不可或缺的一种仪式感，更是年花销售的主要渠道。不过，面对疫情防控要求，今年市、镇两级不集中举办迎春花市。对此，凤岗镇花卉种植企业积极开拓网上销售渠道，顺利地让年花走进千家万户。

记者日前在顺成农业科技生

态园蝴蝶兰种植基地看到，工作人员正在忙碌着为花卉盆栽进行修剪、装饰，已经完成打包的蝴蝶兰即将运往周边各地进行销售。记者了解到，今年，企业共种植20余个品种、7万余株蝴蝶兰，根据品种、花色以及数量的不同，价格也是差距悬殊。

据基地负责人邓浪辉介绍，现在蝴蝶兰的售价从四十元到七八

十元不等，比较大型的售价达八千多元一盆。

企业负责人介绍，今年，企业提前制定线上线下相结合的销售模式，利用网络平台展销花卉，吸引了周边众多地市商家和消费者的订购。线上销售不仅拓宽了销售渠道，也促进了花卉种植行业健康发展。目前，该企业7万余株蝴蝶兰销售已过半。

每逢佳节“胖三斤” 一波动作解救“过节肥”

春节的脚步逐渐临近。每逢假日亲友相聚，难免宴席不断，对于爱美人士来讲，享受美食与控制体重之间的矛盾总是令人担忧，一不留神就容易导致“过节肥”。如何避免“每逢佳节胖三斤”的尴尬？笔者采访了东莞市人民医院营养科医生祁志云。过节期间从下面这些方面多加注意，节后归来或许依旧能保住身材。



假期适量运动锻炼有助于保持身材(资料图)

节日期间基础代谢易下降

祁志云介绍，“每逢佳节胖三斤”的原因，要从人体的能量摄入和支出说起，“人体需要的能量全部来源于食物，而能量消耗却有三条途径：基础代谢、食物特殊动力作用和身体活动。”基础代谢是人体处于静卧、空腹、肌肉放松、不思考、环境安静、温度适宜的情况下，维持生

存所需的最基本的能量。很多人以为，饮食和运动决定了一个人的热量消耗，事实上，人体的能量消耗中有50%~60%用于基础代谢，10%是食物特殊动力作用消耗的，身体活动占用了约20%~30%。因此，基础代谢才是人体消耗能量最主要的途径。节日期间特别是春节，国人的传统是彻底地放松并享受丰盛、外出活动明显减少，以家庭聚会为主，这样就会打乱我们的生活规律，使基础代谢率下降。但在节日期间，我们的能量摄入却明显增加，表现为含糖饮料、酒水、坚果类零食、主副食的食物量增多，多的能量就会转变为脂肪储存起来，怎么就不会“胖三斤”呢？因此，应该利用长假时间，适当调整身体机能，加速体内新陈代谢，消耗摄入的过多热量，从而达到减脂的效果。

一个“吃”字最应该讲究

首先要清淡少油盐，调味太重的食物尽量少吃。现代医学研究表明，摄入过多的盐，会有增强淀粉酶活性而促进淀粉消化和促进小肠吸收游离葡萄糖的作用，

吸收过剩的糖，则会转化为脂肪而沉积。另外，血糖增高会加重并发糖尿病肥胖者的病情。

饮食上应尽量选择优质蛋白质补充蛋白质。据介绍，食物蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质的氨基酸模式，则这种蛋白质越容易被人体吸收利用，称为优质蛋白质。例如，动物蛋白质中的蛋、鸡肉、奶、鱼等以及大豆蛋白质。

同时蔬菜水果要多吃，最好每天都有豆腐或其他豆类产品补充。春节期间很多人都会吃大鱼大肉的美味菜肴，在人体胃中，肉、米、麦等食物消化后往往会发生酸性反应，这时就要多摄取蔬菜来中和这些肉类酒类中的酸性物质。一般蔬菜和水果属碱性食品，多摄入有利于维持体内酸碱平衡。

补充豆制品也很重要。豆制品的脂肪含量极低，碳水化合物容易被吸收一半，肥胖者吃后不仅有饱腹感而且热量比其他食物低，有利于减肥。

把吃喝聚会改为运动聚会

要避免“节日肥”，不妨把不

健康的吃喝聚会，改成以健康的方式聚会，比如安排羽毛球、乒乓球、保龄球等与健身相关的聚会活动方式。运动能使人身心愉悦，一些有竞技成分的运动项目还能激发亲朋好友的热情，促进情感交流。

春节期间，尤其天气稍冷，容易让人变懒，也可以在家或者串门的时候及时保持身体活动。譬如，走亲访友以代步车、以步登楼。一周内应保证两到三次中等强度的健身活动，不要因为过节而停止锻炼或突然增加运动量。

在节日期间通常推荐舒缓的运动方式，一方面不会因为久坐运动导致身体肌肉和骨骼的运动损伤，另一方面可以在与大自然的接触中放松心情。由于北方仍然处于低温寒冷气候，因此户外跑步推荐以慢跑为主。在距离和配速上要因人而异，对于普通人来说，5公里的距离相对合适。长距离跑步可以穿插慢走，由于节日期间身体和作息时间与不规律，因此切勿按照以往水平，强行要求自己达到目标，从而导致身体意外受伤，锻炼适即可。(文/图 姚梓婷)

以书籍设计提升阅读审美

莞城图书馆邀您来品中国“最美的书”

羊城晚报讯 记者余晓玲、通讯员莞图宣摄影报道：新的一年，东莞莞城图书馆特别推出第十届“书籍之美”之“书里·书外——馆藏中国‘最美的书’”书籍设计提升阅读审美，首次在东莞集中呈现近十年来中国“最美的书”，为读者带来一场难得一见的赏书盛会。据悉，此次展览展期至2022年3月31日，书友们可免费前往欣赏。

书籍之美，在于设计师赋予有限的纸质平面以无限可延伸的多维审美体验。莞城图书馆自创纸质阅读推广品牌“书籍之美”值此第十届到来之际，首次以十年的馆藏积累为依托，回归中国“最美的书”，聚焦近十年来获奖作品，为读者呈现中国书籍设计发展的新趋势、新成果。展品包括《订单——方圆故事》(2015年中国“最美的书”、2016年世界最美的书金奖)、《文爱诗诗集》(2011年中国“最美的书”、2012年世界最美的书)、《说舞留痕：山东“非遗”舞蹈口述史》(2020年中国“最美的书”、2021年世界最美的书银奖)等。

中国“最美的书”获奖作品件件堪称艺术品，由于印制精美且印量不多，普遍市面上一本难求，而本次展览一次性展出中国“最美的书”多达180种，各具特色，这也是中国“最美的书”首次在东莞大规模集中亮相。书友们可呼朋唤友近距离欣赏美术，

专业人士也可借此了解书籍设计领域的国内最高水平与发展前沿。

据悉，中国“最美的书”评选活动创立于2003年，是上海市新闻出版局主办的书籍设计年度评选活动，其创办目的是弘扬中华文化，倡导书籍设计与内容的完美结合，提升中国的书籍设计水平，并为中国的图书设计走向世界建立平台和窗口。截至2021年12月，中国“最美的书”评选活动已成功举办了18届，共评选出中国“最美的书”396种，其中有22种更获得了“世界最美的书”称号。作为已举办了十届的品牌阅读推广活动，莞图“书籍之美”坚持以书籍设计提升阅读审美，举办书籍设计精品展览，不遗余力地为读者展现纸质书籍的各种美态，通过举办设计师论坛、书籍工坊等丰富多彩的公教活动，让“书籍之美”更立体、更灵动。莞城图书馆还十年如一日地坚持搜藏“最美的书”，并在馆内设置专架，供读者阅览。

为了让更多读者细细欣赏书籍的整体与细节之美，莞城图书馆还将开展“最美”开放日活动，届时，180余种中国“最美的书”将提供给预约读者翻阅；此外，还将举办“最美”赏书人评选活动，市民观展之余，还可以通过文字或短视频方式展示自己眼中的书籍之美，赢取精美礼物。



“书里·书外——馆藏中国‘最美的书’”(2011-2020)获奖作品展”展出

智能手环监测睡眠质量 靠不靠谱？

专家表示：无法取代专业医学检查

据广东省精神卫生中心调查显示，广东省18.7%的成年人睡眠质量低。很多人为了掌握自己的睡眠情况，喜欢在睡觉的时候佩戴智能手环进行监测。这种方式到底靠不靠谱？东莞市人民医院神经内科医生肖卫民表示，这些监测并不具备临床参考价值，如果睡不安稳，想知道问题出在哪里，还是要去专业医院的睡眠监测中心。

日前，笔者走访了东莞市区的一家商场和数码专卖店，发现目前市面上的智能穿戴设备以手环为主，而且品牌众多，大多是国内知名手机厂商开发的产品，个别是国外的品牌。这些手环基本都有计步、测心率、测睡眠质量等“健康”功能，价格也高低不等，便宜的近百元，贵的要数千元。

这些手环到底是怎么监测睡眠状况的？比如，一款国外新产品，内置了心率监测仪，通过脉搏的跳动来监测睡眠状况。还有些设备则是将睡眠中人体动作幅度和频率作为衡量睡眠的标准。比如长时间人处于静止状态视为睡眠较好。

还有些五花八门的睡眠监测产品，如何使用？是否靠谱？连专业销售这些产品的营业员

也说不出个所以然。

要想弄清智能手环监测睡眠质量靠不靠谱的问题，首先要了解睡眠的生理特征。肖卫民介绍，医学上按照睡眠深度与睡眠时眼球运动情况将睡眠分为清醒期、浅睡眠期、深睡眠期和快速眼球运动睡眠期。其中，浅睡眠期与深睡眠期合称为非快速眼球运动睡眠期，快速眼球运动期就是我们常说的做梦期。

睡眠期间，人们可以通过电极在头皮上记录一系列脑电活动，表现为皮层脑电图活动的变化；此外，还可以表现为个体对外界环境反应的自主神经调节，体现在心肌功能、循环系统、消化系统等多个系统的变化上。

肖卫民告诉记者：要准确地测量出睡眠质量，首先要将相关设备与身体各部位连接，比如安置在口、头皮和鼻部等。在人进入睡眠后，心跳、脑电波、气息都会有变化，而身体的各种反应会通过传感器传到专业仪器上，仪器再根据这些信息作出判断。目前的智能手环无法取代专业的医学检查，最多是一个保健工具而已，数据只能参考，没有办法判断人真正的睡眠质量如何。只通过一个手环，就想准确测出心率，继而判断睡眠质量是不靠谱的。肖卫民说，再比如呼吸暂停，这也是医学睡眠监测的重要内容。如果呼吸暂停的时间过长，就容易出现各种低氧血症，情况严重的甚至能引起猝死。而这些都是智能手环测不出来的。

肖卫民表示，依据智能手环这类工具监测的数据，来判断睡眠质量的好坏是不科学的。睡眠质量的好坏要靠主观感受和客观数据共同判定，并不是说睡的时间久、入睡时间快就代表睡眠质量高，有的人睡得少但睡得很香，也有的人睡觉喜欢乱动，但他睡得很香。(文/图 姚梓婷)



市民佩戴智能穿戴设备监测睡眠质量(资料图)

“王牌固收”新年出新基

工银招瑞一年持有混合即将发行

类：014799，C类：014800)将于2022年1月17日起正式发行，力求为投资者跨年布局提供一款理想的“固收+”品。

在市场瞬息万变的环境下，工银招瑞一年持有混合的设计，有助于避免投资者因短期波动导致的非理性追涨杀跌，提升持有体验和产品的超额收益概率。作为规模领先的银行系公

募基金公司，截至2021年12月31日，工银瑞信基金固收类基金管理规模达5380.27亿元，“固收+”策略基金管理规模超700亿元。自2005年成立以来，工银瑞信基金旗下固定收益类产品共斩获39项三大报权威奖项，在2009到2020年间工银瑞信基金固收团队连续12年都有固定收益类基金获得有“基金界

奥斯卡”之称的“金牛基金奖”。

基金经理是投研团队的灵魂所在，工银瑞信基金“王牌固收+”团队汇聚了杜海海、欧阳凯、何秀红等大将和中生代明星赵建、郭雪松、新秀张洋、陈涵等明星基金经理，实力锻造了不少优质“固收+”产品。截至2021年12月31日，工银瑞信基金旗下成立时间满十年以上的

债券基金成立以来收益率均实现翻倍，是拥有成立超十年实现业绩翻倍的债基最多的基金公司之一。工银招瑞一年持有混合将于今年1月17日在工商银行、招商银行、北京银行、兴业证券等销售机构及工银瑞信基金直销渠道全面发售，感兴趣的投资者届时可关注。(陶丽蓉 杨广)