



张艳和孩子们一起整理内务。

张艳： 投身教育三十年 呕心沥血育学子

本报记者 马诗雨 文/图

张艳，是彭山区黄丰中学的一名教师，从教30年，她从一名普通农村教师成长为省级优秀教师，在平凡的岗位上干出了不平凡的成绩。她小小的身躯，蕴藏着巨大的能量。她用自己肩负的责任，教育出了一批又一批优秀学子。

说起改革开放40年带来的变化，张艳感触良多。1988年，中国改革开放步入了第10个年头。也正是在这一年，她走上了教师岗位，从一块黑板、一支粉笔到电子白板、视频教程，在教学设备的变迁中，她亲历了一批又一批学生的成长，也见证了科学技术对学校教学的推动作用。



张艳在批改学生作业。

“很庆幸，30年前站在了三尺讲台”

1968年，张艳出生在彭山县新丰乡的一个农村家庭，因家境贫寒，父母好不容易供她读完了高中。作为当地仅有的12名高中生中的一员，她原本可以到乡镇、银行等单位工作，却恰好遇到母校恩师患病，校长希望她可以回校代课。为此，她挣扎了许久，家人都不赞成她去代课，认为做代课老师没有前途，但看到恩师身体一天比一天憔悴，出于对恩师的敬重和对母校的感恩，最终张艳还是答应了。

“大家都说选择了‘教师’这一职业，就是选择了‘奉献’；选择了‘三尺讲台’就是选择了付出。”张艳说，选择做代课教师，就意味着更多的付出和牺牲。

虽然当时选择做老师是无奈之举，但如今，张艳却很庆幸当初的选择。“在那样艰苦的环境中，我也学到了很多，对人生也有了更深的理解与认识，‘做一位好老师’逐渐成为我的人生信念，我开始默默地修炼‘内功’。”她说，为了做一名好老师，多年来，她坚持订阅多种报纸杂志，并把所获得的理论放到实践中去检验，一步步提高教育教学能力。

由于乡村学校总存在教师缺编，张艳先后教过几乎所有的中学学科。张艳笑着说，“我高中是学理科的，政历史地对我来说很陌生，到现在我都不敢相信当初是哪来的勇气去接受挑战。”但无论从事哪一学科教学，

她都把做人的责任心和良心摆在第一位，尽自己最大的能力做好每一项工作。每每看到学生学有所成，听到他们对自己温馨的问候，她都会觉得很幸福和快乐。不知不觉，张艳已恋上了三尺讲台。

“很欣慰，我用真心换来了回报”

回眸30年的教育教学，张艳深知做一名成功的教师关键在于一个“爱”字，爱自己所从事的事业，爱自己的学生。“智慧需要智慧去培养，良心需要良心去熏陶。”这是句朴实的至理名言，尤其是对于那些缺少爱的孩子们来讲更是如此。

几年前，张艳的班上曾有一名令父母伤透了心的女生。刚到学校读书的第三天，她就先斩后奏请假逃学，在校外喝酒喝到胃痛。听到学生反映后，张艳虽然很气愤，但还是立刻放下手中工作，送她去了医院，守候她一天一夜，直到她的父母赶到。此事过后，女生见到张艳却不吭一声，从头至尾没说过一个“谢”字，仿佛理所当然。

即便如此，张艳从来没有放弃，一直暗暗关注着她。后来，这名女生又一次生病，张艳知道后，依然立刻送她去医院，检查、打针、吃药，为她跑上跑下。几个小时后，女生病有了好转，张艳的哮喘病却发作了。“这次她哭了，我为她擦去泪水，虽然没有语言的交流，但我知道，两颗心从此贴近了。”

张艳说，此后，女生渐渐变得很乖巧，学习也很努力，成绩得到大大提升。

“生活中，只要我们细心地关注学生成长中的每一细节，用爱心去包容他们的错误，我们就会在不经意间找到开启另一扇心门的钥匙。”张艳说。

多年来，张艳用真心、诚心、爱心赢得了学生、家长的好评，也得到了同事、领导的认可。2008年，她被评为市优秀教师，2013年她加入民盟，2016年获省级优秀教师、县先进教育科研工作者、民盟先进个人、区人大代表，2017年被评为寿乡最美教师……

“很自豪，见证了改革开放后的教育变革与发展”

“记得那时的学校十分简陋，几间破旧的教室前是一方并不大的操场，操场四周有一些不规则花坛，里面种着一些常见的树木花草。”回忆起昔日的教学环境，张艳至今记忆犹新。

那时，黄丰中学的师生一共也不过百余人，课余时间，大家最喜欢的就是去学校那张简陋的乒乓球桌边比球技。不仅课余

活动单调，教学也很落后。“以前我们教师上课，一支粉笔、一块黑板、一根竹棍就是标配，有些学科需要写很多要点，黑板写了又擦、擦了又写，满教室都是弥漫的粉笔灰。”张艳说，“现在可不一样了，改革开放几十年，国家很重视教育，就连我们农村学校也都在教室配备了多媒体设备，老师办公室人手一台电脑，科学技术对学校教学起到了很大的推动作用。”

改革开放40年来，不仅学校教学硬件设施得到了空前改善，老师们的教学观念也在不断进步。“在几十年的教学实践中，对于如何教、该怎么教，我们老师也在不停地思考。”张艳说，过去教书，衡量老师业务，评价学生就只有一个标准：成绩。成绩好说明老师能力强，学生是好学生，否则就是不行。而现在，社会不断进步，与过去只看重成绩相比，学生品德修养方面得到了老师的极大重视。

张艳说，为了在思想上提升孩子们品德修养，老师会经常选取一些优秀的古典著作让学生学习，同时，他们也要不断“充电”，接受各种各样的教师培训。“总之，现在的老师们都知道，要会‘教书’，更要能‘育人’。”



张艳教男孩子洗衣服。



张艳去学生家中家访。

践行社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

身边人身边事

媒体融合

一场思想与技术的变革

本报记者 雷卓鸣 文/图

10月，今年26岁的李沛宇来到彭山区广播电视台4楼新闻部，成为一名一线记者。而此前，他已在6楼的播音室、演播室当了3年的播音员。从播音员到一线记者，转变仿佛只是在这两层楼的距离和3年的时光，但背后，折射出的却是彭山区3年来融媒体建设发展的变革之路。

播室熟悉新闻播报内容，随后换好西装，上节目播报新闻。“记者把每天的新闻素材采编回来后写出稿子，我便及时完成配音播报。”他坦言，当播音员时是自己喜欢且擅长的事，但永远在路上，用脚步和初心去寻求真相的记者，也是他内心所想要追求的。

2016年，随着新媒体技术的发展，以报纸、电视为主的传统媒体纷纷开始走转型之路。2017年，推进传统媒体和新媒体的深度融合，已成为媒体界的一大趋势。在这样的背景下，彭山区也开始逐渐探索融媒体的建设之路。在这期间，彭山区广播电视台于2017年3月升级开通了《彭山传媒》手机APP移动客户端，丰富了新闻传播平台，新增直播板块和栏目组数，聚集多种智能生活服务应用，让用户切实感受到移动新媒体带来的便捷。

的新闻也主要是供给电视的新闻栏目使用。”李沛宇说，随着融媒体建设逐渐开始，除了稿件共享，在遇到重大突发时，记者不仅要拍回画面，还需要现场直播，临时当上主持人等等。

“现在除了采访、出镜、播音，还要做后期。每天都很充实，也很锻炼人。”李沛宇说，不只是他，所有新闻部的记者都是一兼多能。虽然工作量增加了，但很有成就感，因为增强了新闻的时效性和传播力。“新闻素材不需要多次转手，大大缩短了新闻到受众的时间，受众能够更快地获取信息，在一定程度上弥补了电视时效性弱的遗憾。”

从“高大上”的室内演播厅走到“烟火”人间地，李沛宇成了一名实实在在的“土”记者，而这，只是彭山抓好融媒体中心建设的一个缩影。11月27日，彭山区召开宣传思想工作会，彭山区融媒体中心正式挂牌成立，以区广播电视台为中心，融入“不老彭山”和“微彭山”两大微信公众号、彭山传媒手机APP客户端、眉山日报彭山版，以及门户网站、机关团体主要公众号，实现“两微一端，一报一网”等传统媒体和新媒体的资源相融，把握舆论主阵地，形成信息整合、发布合力，打造全区权威传媒平台。

该区广播电视台还在传统新闻节目的基础上，与“不老彭山”微信公众号、“彭山传媒”APP，实现“一次采集、内容共享、多种生成、多种传播”，不断扩大传播渠道和传播效果，满足多元化传播需求，更好地引导群众、服务群众。把电视台的视听优势和舆情控制的特色功能均加进去，打造方便快捷的融媒体中心的“传媒利剑”，同时也朝着新型移动主流媒体全力冲刺。

打通新闻“最后一公里”，这便是媒体融合发展的魅力。



正在配音的李沛宇。



正在采访文明劝导员的李沛宇。

破译长寿密码 乐享健康生活

练习彭祖桩功的五种感受

破译彭祖长寿之道探秘(七)

游雨 钟茂和

修练桩功初学者，几天之后，就会发生肌肉震颤、疼、酸、麻、胀等现象，这多半是经络气血不通，或疲劳过度及生理上有其他缺陷造成的。此时只要防止疲劳过度，注意舒适得力，尽量放松，避免紧张，渐渐就会气血通畅，上述现象将逐渐消除。还有一种是身体感觉不到疲劳，只是肌肉有规律地颤动，这是经络和气血闭塞已经消除的好现象，只要顺其自然，不可故意地抑制，也不要有意地扩大就可以了。另外，流眼泪、打哈欠、饱嗝、虚恭、腹鸣、蚁走等现象，都是桩功过程中的好现象，身体调节好了，或病愈之后均自然消除。

在练桩功过程中，由于身体内部的机能变化，个人因年龄大小、体质强弱、病症程度、生活习惯以及性格爱好、经历等的不同，会出现种种因人而异的反应，大体上有以下5种感受：

- 1.酸痛感：**练桩开始几天，肩、臂、腿、膝等处，多少都有些酸痛疲劳的感觉，一些局部受过伤或开过刀的人，疤痕处有时发生瞬间的发痒或疼痛，还有病灶部位出现反应，如神经衰弱者出现头痛、胃肠病患者腹痛、肝炎患者肝区痛感甚至超过平时的疼痛程度，甲状腺肿大者，颈部有针刺感等等，这些都是练功后自然的生理反应，一般在三五日后即自然消失。这些反应都是好现象，说明练功引起了机体生理活动的巨大变化，代谢功能得到了提高。
- 2.麻胀感：**练功时经常出现发麻、发胀的感觉，最容易出现的部位是手指或整个手掌，有的人手臂、腿、脚也会出现这种感觉，一段时间后皮肤上好像有蚂蚁或小虫子爬的感觉，出现部位不定，脸上、手臂上，有的甚至身上也会出现这样的感觉，之所以有麻胀感的出现，是因为练功后毛细血管扩张，血液循环畅通，血流加快的缘故。
- 3.温热感：**练功过程中，会产生温热的感觉，最明显的部位是手和脚，随着修炼时间和日期的推延，全身均会产生温热的感觉，练功过程中由于意念活动强烈，甚至使身体出汗。一般来说，出汗的多少与运动量的大小成正比，病患者练功，凡身上出汗时，说明运动量已然很大了，应该适当控制，练功时间不要过长，不要超过自身能力，以免影响效果。
- 4.震颤感：**练功时姿势稳定，需要四肢肌肉保持收缩状态，因此一随着练功时间的延长，肌肉群就要发生程度不同的震颤现象，初期震颤轻微，不见于形，但用手抚摸时能有所感觉，随后是由膝到大腿，震颤明显，继而使大腿内外侧肌肉有规律、有节奏地颤动，再进一步，身体外形上可看出颤抖现象，有的人颤抖幅度很大，经过一段时间的颤抖以后，由于肌肉的耐疲劳能力和神经系统控制力的增强，颤抖又逐渐变成震颤，最后不显于形。故中老年人应该忌蹲马步，双膝微曲即可。
- 5.不同感：**练功过程中，会出现两手高低明显不同的现象，但主观感觉上却认为抬的一般高，若将两手摆成一般高，反而自感差异显著了。这种不同感还表现出肌肉内侧，会感到一侧身体发麻、发胀而另一侧无此感觉，或者一侧局部疼痛，另一侧则不疼痛。

两侧胳膊抬得一般高，负重是一样的，但两侧从手到肩部沉重感显著地不同，有的人一侧手很热，另一侧手冰凉。还有的人五指的温度均有差异。

形成以上症状的原因，大多是因为植物性神经活动失调，肌肉紧张未能取得一致，或身体局部病灶的影响。这些异同现象，有的人一两周后获得改善，有的人要经较长时间才见好转。

桩功练到一定时期后，由于大脑内抑制作用的增强，代谢、循环等一系列生理功能的改善、提高，身体就会产生一种特别舒畅的感觉，如醉如痴、头部清醒愉悦、胸中空灵舒爽，乃至全身轻松爽快，这种舒畅感随着功夫的加深会愈加显著。

在练功过程中，强调的是要想一些开心的事、高兴的事，体内内气驱赶寒邪与郁闷之气，疏通人体经络、穴位，固护元气，同时健身强体、心生欢喜、精神愉悦，简单的桩功与养身和养心就完美结合起来了。只要脚踏实地地去体悟，就能慢慢领略到中华养生长寿文化无与伦比的精神。