

书香与法意交融:

一场坚守四十年的高墙内“暖心课”

□记者 蔡冰清 文/图



介“赠书寄语”教育活动
拓展“校外课堂”

法治护航成长,书香浸润心灵。11月5日,盐城市看守所内暖意流动。盐城师范学院数学与统计学院(以下简称“数统院”)的师生代表再度走进这片特殊的“育人阵地”,如期开展第四十次“赠书寄语”教育活动,用书籍与真情为在押未成年人点亮一盏前行的心灯。

“四十载始终如一,盐城师范学院数统院的这份公益坚守令人感佩。”市看守所政委郑田祥在活动中动情表示,“‘赠书寄语’活动已发展成为在押未成年人接受法治教育、感受社会关怀的重要载体。它巧妙地将严肃的法律约束与温暖的情感疏导相结合,既传递了不可逾越的规则意识,更播种了重新开始的成长希望,是法治教育与人文关怀深度融合的生动典范。”

作为盐城师范学院德育工作的标志性品牌,“赠书寄语”活动四十年的深耕不辍,得益于校所紧密联动与社会多元力量的协同赋能。数统院党委副书记左飞介绍,学院始终秉持“以文化人、以情育人”的理念,特别是学院关工委“五老”群体的深度参与,为活动注入了丰厚的人生阅历与育人智慧,让规劝引导更具说服力和感染力。与此同时,师生志愿者以其青春的视角与真诚的沟通,搭建起跨越隔阂的桥梁,使法治理念与正向价值观在平等对话中悄然浸润,持续夯实教育成效。

在温馨的赠书环节,百余本精心挑选

的书籍被递到在押未成年人手中。这些书籍涵盖法律普及与文学经典,既帮助他们明晰行为边界,也致力于滋养心灵、启迪思考,为其在监管期间的学习成长提供宝贵的精神食粮。

活动当天,数统院志愿者还与在押未成年人携手登台。舞蹈的灵动、朗诵的深情与故事宣讲的真挚相互交融,将对生活的热爱、对未来的期盼融入每一个细节,用艺术的形式传递出振奋人心的精神力量。

“人生没有绝境,只要愿意回头,每一步都是新起点。”在一对一教育观礼环节,志愿者以平等和尊重的姿态,耐心倾听对方的困惑与悔悟,并结合自身成长经历分享感悟。他们用真实的案例与恳切的话语,引导在押未成年人正视过去、重塑信心,鼓励他们珍惜当下、积极改造,以期未来能以崭新的姿态回归社会。

四十年初心如磐,四十载薪火相传。此次活动不仅是盐城师范学院数统院关工委积极融入“大思政”育人格局的深刻实践,更是学院勇担社会责任、践行育人使命的生动写照。据悉,数统院未来将继续深化校所联动机制,不断丰富活动形式、创新教育载体,进一步拓展“校外课堂”的广度与深度,让法治教育更精准,让人文关怀更入心,用不变的坚守与爱心,为迷途青少年照亮归途,书写新时代高校育人的担当与作为。

关节炎与骨质疏松悄然盯上年轻人
这份科学防护指南请收好

在市第一人民医院骨科门诊的候诊区内,越来越多的年轻面孔引人注目。28岁的程序员小杨一边揉着酸痛的膝盖,一边无奈地摇头:“每天在电脑前坐10多个小时,最近膝盖疼得厉害,检查才发现是关节炎早期。本以为这是老年病,没想到我这么年轻就中招了。”

骨骼健康亮红灯 年轻患者增多

“长时间坐着时,腰部承受的力量接近站立时的两倍;长时间低头会导致颈椎生理曲度消失、头部前倾。”11月3日,市第一人民医院主任医师、医学博士、骨科主任邹国友指出,缺乏锻炼、过度肥胖、日常不当姿势是加重骨骼负担、加速关节退变的主要诱因。

骨质疏松和关节炎之间存在着密切的关系。骨质疏松是指骨密度和骨质量下降,骨微结构损害,脆性增加,容易形成骨折和微骨折。引起骨质疏松的原因有很多,比如妇女绝经后的骨质疏松,以及年龄大于65岁男性的骨质疏松,称为原发性骨质疏松。另外一类是病理性骨质疏松,指的是由疾病和药物引起的骨质疏松。

然而,目前年轻人中也逐渐出现骨质疏松人群,并且有增多趋势。现在生活方式的改变,工作压力大,缺乏运动时间,导致骨骼没有应力刺激,出现废用性骨质疏松。同时,不健康的饮食习惯也在加速骨质疏松提前出现,过量的咖啡、茶、烟、酒摄入都会引起消化道功能紊乱,进而导致钙吸收障碍,引发骨质疏松。

骨骼健康要重视 补充营养调节饮食

骨质疏松对人最大的危害是骨折,其次就是关节软骨的磨损,形成骨性关节炎。

邹国友表示,除了由于肥胖、缺少运动以及病理性的青壮年骨质疏松引起的骨性关节炎,还有一种日渐增多的青壮年骨关节炎——痛风性关节炎,这可能是青壮年骨关节炎患者最多的一种类型。

在当代社会,四类人群正成为关节炎与骨质疏松的高危群体:肥胖者、缺乏运动者、饮食不健康者、痛风患者。邹国友强调,骨骼健康并非老年人专属议题,而是需要贯穿一生的长期管理。

青少年期要为骨骼储备“钙资本”,多摄入高钙食物与优质蛋白,坚持适度运动,减少碳酸饮料、高盐高糖食物的摄入;35岁之后重点维持骨量稳定,男性要有一定的运动量,避免不健康饮食;女性在保持运动量的情况下,还要补充牛奶和豆浆;女性绝经后,不仅要保持运动量、补充牛奶和豆浆,还要每2到3年复查一次骨密度。男性在健康饮食和适度锻炼的情况下,60岁之后才会有一部分人出现骨质疏松;对于出现骨质疏松的人要进行肌肉力量与平衡性锻炼,减少跌倒风险。

日常生活重预防 适度运动养护关节

预防关节炎需要从日常生活细节入手。避免关节过度负荷,减少长时间站立、跪坐或深蹲动作,避免关节软骨磨损;控制体重,肥胖是骨关节炎的重要风险因素。骨关节炎的产生,主要是由于骨软骨直接损伤和软骨地基不稳(骨质疏松)引起,需要针对性地进行预防和保护。软骨的稳定和耐磨,需要不断地应力刺激,促进软骨的新陈代谢。另一方面,运动强度又不能过度,过度会导致软骨地基损伤。

邹国友提醒:随着生活方式改变和环境变化,关节炎已不再是老年人的专利。保护关节需从年轻开始,建立科学的生活方式和运动习惯,才能让健康的骨骼支撑起高质量的人生。 记者 姜琰 程兰霞

