

因患上帕金森综合征,泊头市解放小学科学老师张凯的教师生涯停留在了2022年——

无法登上讲台的日子里,敲出20多万字教研手记

本报记者 吕依霖 摄影报道

除了吃饭和休息,张凯整天对着电脑敲字。

患上帕金森综合征后,张凯的手部肌肉开始变得僵硬。没法盲打,他的眼睛在键盘与屏幕之间不停移动,用手慢慢地敲下一个个字母。

电脑桌“切”出的卧室一角有些逼仄,张凯坐在那儿,后背弯得像一只虾。偶尔喝口水,他也会因为吞咽功能退化而被呛到。

今年49岁的张凯想把20多年的教育心得尽快总结出来。“我怕自己来不及……”他说话已经有点含糊不清。妻子高金艳听懂了丈夫的意思,在一边偷偷抹眼泪。

“一生只为一事来”

记者走进家门时,张凯站起来迎接。为保持身体平衡,他慢慢挪动着走。劝了几回,张凯才坐在沙发上,嘴唇一抿,有点腼腆。

张凯原本是泊头市教师发展中心的一名小学科学教研员,去年被确诊患上帕金森综合征。在患病的这段时间里,他有了一个想法——把多年来的授课经验整理成书。

“在身体允许的情况下,我规定自己每天写600字。”张凯说,这本《小学科学任务情境教学法》,他写了近1年,直到2024年年初才全部完成。在书中,张凯详细写明了实践与课堂相结合的科学教育理念,又附上了课堂实录。

“每天都坐在电脑前,哪儿也不去。”妻子高金艳的埋怨中带着心疼。

1994年,张凯从当时的河北泊头师范学院(现更名为沧州幼儿师范高等专科学校)毕业后成为一名小学科学老师。2012年,由于表现突出,张凯被调进泊头市教师发展中心,负责小学科学的教研工作。2017年,感觉自己不能离开学生的张凯奔波在泊头市解放小学和单位之间,



张凯用键盘敲下20多万字的教研手记

往返将近6公里。他上完课后就蹬着自行车直奔单位,坐下后奋笔疾书。

同事于瑞芳告诉记者,早在2014年,张凯就已经获评了高级职称。按照规定,他只需要在泊头市教师发展中心做好教研员的本职工作就可以了,但他还是选择回到校园,为学生上课。

年轻的时候,张凯参加过一个个讲座。一位老教授曾对他说:“一生只为一事来。”

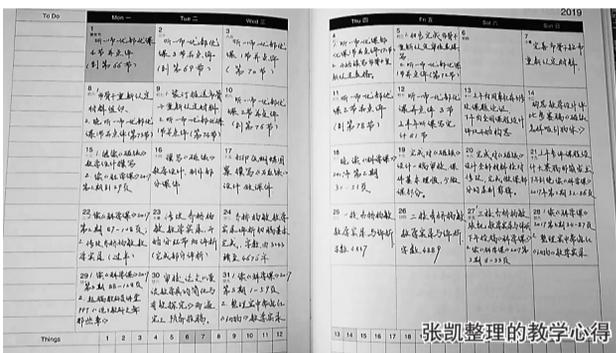
张凯确实这么做。

自行车上的反光条

张凯成为老师后,一心让孩子们体会到动手的乐趣,感受科学的魅力。

为此,张凯常常自掏腰包购买小零件,自制教具。有一次,张凯要讲《船的历史》一节,但找不到合适的教具。在家里转悠一圈后,张凯看中了自家的墩布。他把墩布的木把截下一段,掏出多余的木头,自制了一艘小船。

课上得生动,孩子们也很喜欢张凯。“张老师,什么时候再做实验呀?”“张老师,我还想上科学课!”孩子们的话让张凯深受



张凯整理的教学心得

感动。他以为自己可以一直把课讲下去。

2022年年初,张凯突然不能走直线了。妻子高金艳发现丈夫出门时一走路就往右边歪,还站不稳。医生怀疑他患上了帕金森综合征。

有一天,同事于瑞芳在单位的院子里,看到张凯蹲在自行车旁边,不知道在捣鼓些什么,便问他:“你干啥呢?”

“给车子贴反光条。”张凯边贴边回答,“这样就算我摔倒了,后边的人也能看见,不至于撞上。”

于瑞芳这才明白,张凯是想坚持去学校上课。他骑车怕影响别人安全,就想出了这个办法。

后来,考虑到张凯的身体情

况,泊头市教师发展中心主任王文成反复劝说,他这才依依不舍地离开了讲台。

临走前,张凯给孩子们上了最后一堂课。因为患病,张凯的口腔肌肉受到影响,咬字发音逐渐变得吃力。

在那节课上,张凯努力保持口齿清晰,台下的学生没有发现一点儿异样。

2023年春天,张凯被确诊为帕金森综合征。

“有这件事做,精神就不会垮”

还没得病的时候,张凯就把

自己老年生活规划好了。“退休就去乡村支教!”那时候的张凯把头一扬,说话中气十足。妻子高金艳现在想起这句话,鼻子又一酸。

很多孩子想来看看张凯,但被他一一拒绝了。张凯不想让孩子们看到他如今的状况,高金艳也很理解他的心情。

尽管离开了讲台,但张凯仍然用自己的方式牵挂着学生。记者发现,《小学科学任务情境教学法》的扉页后面有好几张彩色照片,拍摄的就是张凯的学生们做实验的情景。“这是我自己加进去的,一般这类书里不会附带照片。”张凯摩挲着书页。

20多万字的教研手记完成后,张凯又指导起教师发展中心的另一项科学教育计划。“我们需要张凯,哪怕指导指导我们也好。”于瑞芳说,教研工作是张凯的精神支柱,有这件事做,精神就不会垮。

扫码看视频 新闻料更多

患上帕金森综合征后,张凯用电脑敲出20万字教研手记……请用手机扫描二维码,观看相关视频。



可通便的“网红食品”被当成“减肥神器”

医生:靠腹泻减脂不可取

本报讯(记者 刘冰祎)市民姜女士买了一瓶号称“大餐救星”的西梅饮料,喝完就腹泻,体重却没减轻。网络上,一些有通便功效的“网红食品”被当成“减肥神器”。对此,医生提醒,腹泻不仅对减脂无益,还会影响身体健康。

前段时间,姜女士发现一些网络博主推荐“西梅汁”和“西梅果冻”等“网红食品”,并称这些食品促进排便,能让人“越吃越瘦”。她买来一些西梅饮料和“西梅果冻”,按说明推荐的食用量吃了一些。结果到了晚上,姜女士就感觉肚子阵阵绞痛,很快就开始腹泻。

后来,姜女士发现,只要喝过那款西梅饮料或吃过“西梅果冻”,半天后就会腹泻。“虽然通便了,但腹泻让我很不舒服。”姜女士说。此外,

她还失望地发现,虽然没少拉肚子,体重却没有什么变化。

采访中记者发现,在一些网络平台,有不少具有通便功效的“网红食品”。它们的主要成分有西梅、芦荟等。一些食品还被打上了“越吃越瘦”“掉秤神器”等标签。

在市区一家商店,记者看到一款西梅饮料包装上的“大餐救星”4个字十分醒目。“我喝了之后感觉排便通畅一些。”一名正在选购西梅饮料的市民说。至于这款饮料是否能减肥,这名市民表示“没感觉到”。

据悉,一些“网红食品”之所以有通便甚至腹泻的作用,主要是因为含有山梨糖醇或蒽醌类成分。人体对于山梨糖醇的耐受性差别很大,因此山梨糖醇的通便作用因人

而异。蒽醌类成分虽然能通便,但长期依赖容易引起黑肠病,危害健康。

对此,沧州市中心医院内分泌三科主任李佳芮表示,人们常说的减肥其实应该是减脂,即减掉体内多余脂肪,尤其是内脏脂肪。这不仅有益于塑形,还能降低患心血管疾病的风险,而通便甚至腹泻只是排掉了体内的宿便,不能减脂。长期腹泻还容易造成营养不良、肌肉流失,进而影响人体代谢功能,更不利于减脂。长此以往,会危害身体健康。

李佳芮提醒,减脂不应只看数字,而是要看肌肉和脂肪的占比。只有低脂饮食、科学健身才能达到减脂不减肌,既瘦又健康的效果。对于有减脂需求的人来说,关键要养成良好的生活习惯,必要时可以接受专业减脂指导。



5月15日,新华区新兴社区开展诚信经营进商户宣传活动,与辖区商户共同制定社区诚信公约。

崔春梅 摄