

肃宁县南答中学老师王秀颖 左脚手术后坐轮椅为孩子讲课

本报讯（记者 崔春梅 通讯员 韩梦菊）肃宁县师素镇南答中学物理老师王秀颖左脚手术不便走路。不愿耽误孩子课程的她坐着轮椅给孩子们上课，跪在轮椅上写板书，被大家称为“最美坚守”（右图）。

今年51岁的王秀颖是南答中学八年级3个班的物理老师。前段时间，她发现左脚脚心有个疙瘩，便到医院检查。医生担心那个疙瘩是结节，建议她尽快手术。王秀颖便趁着周六的时间去医院手术。

手术后，王秀颖暂时不能走路，出行只能靠轮椅。想到3个班孩子的物理课，她趁着周日在家休息了一天，便准时来到学校，坐着轮椅给孩子们讲课。坐着轮椅不方便在黑板上写板书，王秀颖巧妙利用教室里的投影设备，跪在轮椅上趴在展台上书写，再利用投影展示给孩子们。

王秀颖本来是在3楼上课。为了方便王秀颖上课，学校特意将她的教室调到了一楼的录播教室。看到老师每天



坐着轮椅上课，跪在轮椅上写板书，孩子们好像一下子长大

了。他们上课的时候更加认真了，还主动帮王秀颖推轮椅、

拿书包等等。等待伤口恢复的那段时

间，王秀颖坐着轮椅坚持给孩子们上课，一直到两周后伤口拆线。“我就是放心不下孩子们，不想耽误他们的学习。给孩子们上课，是一名老师的责任和义务，我只是做了自己该做的事。”王秀颖说。

扫码看视频 新闻料更多

肃宁这位老师，左脚手术后跪在轮椅上给学生写板书……请用手机扫描二维码，观看相关视频。



号称抑制食欲的“干噎酸奶”挺火

营养医生：浓缩不一定就好，勿盲目跟风

本报讯（记者 刘冰祎）最近，一款号称能抑制食欲的“干噎酸奶”从线上火到线下（右图）。它由普通酸奶过滤而成，质地浓稠似石膏，虽然口感欠佳，但被一些市民认为更有营养。对此，营养医生表示，对“干噎酸奶”更营养、能减肥的说法需理性看待。

天气转暖，市民张女士开始了她的减重计划，买来不少“干噎酸奶”代餐。“之前我在网上买，现在市区商店也在卖，口味还挺多。”张女士说，此前，她看网上有人推荐“干噎酸奶”，号称吃完后饱腹感很强，能抑制食欲，营养价值也很高，于是就买了一些。虽然吃起来“噎得慌”，但确实让张女士感觉到了饱腹感。从此，“干噎酸奶”就成了她的“减重搭子”。

在市区一些售卖酸奶的商店，“干噎酸奶”被摆在了柜台“C位”。记者看到，一些商店售卖的“干噎酸奶”口味很

多，不仅有原味，还有草莓味、巧克力味、奥利奥味等。一名店员告诉记者，他们的“干噎酸奶”是“无添加”的，“大人孩子都能吃”。

据悉，“干噎酸奶”就是希腊冷萃酸奶，由普通酸奶过滤而成，质地浓稠，形态似石膏，被一些网友形容成“吃一口脖子伸出二里地”，因此在网上得名“干噎酸奶”。在加工过程中，部分乳清蛋白、钙、维生素、微量元素等会随乳清流失，且有时为平衡口感会添加糖或果糖，导致热量更高。

那么，“干噎酸奶”是不是就更有营养，利于减肥呢？对此，记者联系到沧州市中心医院营养科主任田雪。田雪表示，酸奶作为发酵乳制品，富含优质蛋白质、钙及益生菌等。不过，高蛋白并不等于高营养，“干噎酸奶”水溶性维生素等营养成分的丢失使得其整体营养价值并未全



面提升。另外，“干噎酸奶”蛋白和脂肪含量高，进食后容易增加胃肠道负担，不适合胃肠道功能弱的儿童及老年人。因此，“干噎酸奶”更营养、能减肥的说法还需理性看待。

田雪提醒，有减重需求的

市民，应从调整饮食结构出发，合理膳食，配合运动，在保证健康的同时达到减重目的。市民平时可选择高蛋白质、低脂肪、无糖或低糖的酸奶，食用需适量，对于肠胃敏感人群、吞咽功能较差的老人和幼儿，需谨慎食用。

反向“顺路”

本报记者 崔春梅

女儿说：“妈妈，咱们还是给老人带路，领她回家吧！免得她走着走着再迷路……”

马女士惊讶孩子比她想得更为周到，便让老人骑着三轮车跟在她和女儿后面。老人起初有些不好意思，马女士安慰老人说，她正好和女儿出来锻炼锻炼。老人这才高兴地说：“那倒好，你们可

以去双金公园玩儿，咱们正好顺路……”就这样，马女士和女儿陪着老人一路慢慢朝前走。

老人一边骑三轮车一边说，本来家人打来电话想出门接她，可她已经迷了路，根本说不清自己的具体位置。怕双方走岔了方向，她安慰家人在家等着，她会打听着

一路回家。“我知道好多人，一定能顺利回家的……”老人笑着说。她不知道，马女士家在相反方向，根本不顺路。

老人走到天成首府小区时，老人的声音一下子兴奋起来：“我认路了！看，我家就住那栋楼……”确认老人认路后，马女士才安心带着女儿转过身回家。



新闻边角

运河区天成社区 教居民急救知识

本报讯（记者 崔春梅）近日，运河区天成社区新时代文明实践站邀请志愿者走进社区，教居民应急救助知识。

活动中，志愿者利用急救模型，详细讲解并演示了心肺复苏术的正确做法。此外，志愿者还为居民讲解了海姆立克急救法和创伤包扎等实用急救技能。

新华区建新街社区 开展儿童阅读活动

本报讯（记者 刘冰祎）日前，新华区建新街社区新时代文明实践站联合辖区幼儿园开展“书香童年 智远未来”主题活动。志愿者与孩子们共读好书，度过了一段愉快的时光。

活动中，志愿者向孩子们介绍了阅读的益处，通过互动游戏引导孩子们养成良好的阅读习惯。志愿者还从社区图书室的图书中挑选出儿童读物带给孩子们，让他们挑选，同时邀请他们常去社区阅读室畅游书的海洋。孩子们和志愿者一起分享好书，制作读书主题的手抄报，感受阅读的快乐。

河间市御府江南社区 宣传安全知识

本报讯（记者 崔春梅）近日，河间市御府江南社区组织“山雀护邻”志愿者，对辖区的沿街门市进行安全检查，向居民和商户宣传安全知识。

活动中，社区工作人员和志愿者针对发现的问题，向商户提出具体的整改建议。发现部分楼道里堆有杂物和垃圾，社区工作人员立即制订了计划进行清理。此外，社区工作人员和志愿者还针对小区内的电动自行车充电车棚进行检查，确保充电设施的安全性。