

## [英才荟]

# 谢红英：情系教坛 乐于耕耘

记者 葛锦熙

谢红英出生于1983年，自2006年8月参加工作以来，她便一直在教育行业辛勤育人。在领导心目中，她爱岗敬业、踏实肯干；在同事眼中，她刻苦钻研、真诚待人；在学生记忆里，她严厉慈祥，以身作则；在家长的反馈中，她细心认真、值得信赖。正是由于真心的付出，她赢得了领导同事的信任和家长们的好评，表现出了一名教师应有的品格和素质。

“教育的真谛是用一件件平凡小事诠释的，看着孩子们一天天的成长让我充满了责任感。”谢红英说。因此，哪怕在担任副校长期间，她也一直任教两个班的数学授课，并常常等待学生就寝后再回家。每时每刻都在用自己的行动提醒每一位老师将“爱学生”作为热爱事业的内在动力。

教学上，谢红英大胆创新，锐意改革，秉承着“一切以学生为本”的理念，采用生动活泼的教学形式，营造

民主、活泼的课堂气氛，让学生乐中求知。她精心编写校本作业，积极投身教科研实践，带领团队负责的5门课程获市、县精品课程，有30余篇课题、论文在市县获奖。此外，她还积极参加市、县级公开课、专题讲座，通过名师带徒活动，引领青年教师不断成长。

十多年的教学生涯中，谢红英始终牢记着一名教师的责任，奉行着一名教育管理者的职责。为教师，她积极搭建学习展示平台。为学生，她坚持体艺特色育人，通过培育学生兴趣特长拓宽学生的横向发展。近年来，城南中学的社会认可度和美誉度逐年提升。

“选择了教育就是选择了奉献。”谢红英说，在未来的人生征途上，她将继续奋斗，赓续发展、谋划征程，对标职责，做好学校传承发展。



谢红英

现任城南中学书记、校长。曾获常山县名师、县学科带头人、县教坛新秀、县金钉子党员、县三八红旗手、县教育系统金钉子“护旗手”等荣誉称号。



## 共护美好“食”光

日前，县市场监管局工作人员在县城街心公园开展食品安全宣传，通过悬挂横幅、张贴宣传标语、发放宣传手册等形式，向过往群众普及食品安全相关知识。

记者 江琪 通讯员 徐臻捷 摄

## 数字赋能 引领未来

### 常山互联网企业(行业)抖音运营培训班开班

本报讯(记者 胡志鹏)12月14日下午，由县委网信办主办，常山云智汇大数据有限公司承办的常山互联网企业(行业)抖音运营培训班开班。全县50余名互联网相关从业人员参加培训。

培训课程包含抖音业务拓展和未来发展趋势、本地生活运营逻辑及策略、短视频制作技巧和宣传攻略等内容。课堂上丰富的案例，操作性强的创作经验和思路，让参加培训班的学员受益匪浅，学员们纷纷表示此次活动“干货满满”，回去后将把培训内容消化吸收，把自身学习力转化为企业发展的推动力。“收获很大，不仅提高了自己对新媒体的认知，还了解了抖音未来发展的趋势，对公司的发展有很大的帮助。”学员徐佳宇说。

随着数字经济的不断壮大，相关方面的人才培养成为了推动常山数字经济高速发展的重要一环。“我们希望通过这场活动，能进一步提升常山新媒体从业人员的能力，为常山数字经济发展贡献力量。”常山云智汇大数据有限公司经理徐郑望说。

### 后坊村“私家菜园”已被清理

本报讯(见习记者 刘云飞 陈静)11月2日，本报报道了紫港街道后坊村防洪堤绿化带变成“私家菜园”的情况。12月14日，记者再次来到现场，发现原先栽种的各种蔬菜已被清理。

“今年10月份以来，我们陆续在防护斜坡上发现了有村民开垦种菜的现象，通过对村民进行劝导和教育之后，村民都会进行自行清理，对于部分没有自行清理彻底的地方，我们也组织了执法队员进行集中清理。”县综合行政执法局紫港执法中队干部余俊杰说，接下去，执法人员将继续加强巡查，确保此类现象不会再次发生。



0570-5665678

## [温馨提醒]

### “癌症之王”该怎么防?

据县疾控中心近三年死亡监测数据统计，我县因恶性肿瘤导致死亡居多。从2022年数据分析看，前五位依次为肺癌、肝癌、结直肠癌、胃癌、食道癌。从性别来看，男性、女性死亡率位于首位的恶性肿瘤均为肺癌，75岁至79岁死亡率最高，且男性肺癌死亡率是女性的2.70倍。哪些人属于肺癌高危人群？肺癌该怎么预防呢？

#### 高危人群：

1. 吸烟≥20年包(年包指每天吸烟多少包乘以持续多少年，例如20年包指每天1包持续20年或每天2包持续10年)，其中包括戒烟时间不足15年；
2. 被动吸烟；
3. 有职业暴露史(石棉、铍、铀、氡等接触者)；
4. 有恶性肿瘤病史(淋巴瘤、头颈部癌症或与吸烟有关的癌症)；
5. 有家族史：一级亲属罹患肺癌；

6. 有慢性阻塞性肺疾病或弥漫性肺纤维化病史。

#### 远离肺癌请做好这5件事

1. 戒烟  
香烟作为一类致癌物，与肺癌的发生有直接相关性。不吸烟者要避免被动吸烟，远离吸烟环境。
2. 远离有害物质  
在有毒有害环境下工作时，应做好防护措施，比如戴防尘口罩，医护人员穿铅衣隔离放射线，减小职业危害；避免室内烟尘和装修污染，比如甲醛和氡气，家庭装修使用更环保的材料，尽可能不在刚装修的公共空间逗留；家里减少煎、油炸、烧烤等烹饪方式，并注意厨房的良好排风；雾霾天减少外出，戴防霾口罩，不在车流多的马路逗留，减少汽车尾气吸入。
3. 科学健康饮食  
饮食与肺癌也有很大关系。多吃水果蔬菜，蔬菜水果中富含胡萝卜素、维生素C、维生素E、叶酸等营养元素，有利肺部健康；大蒜、海产品、

谷物、蘑菇、芝麻、蛋类等富含硒元素，有防癌抗癌功效。

避免吃辛辣刺激的食物，少放调料，不吃烧烤、油炸类食物。要低盐低脂优质蛋白饮食，做到营养均衡。

#### 4. 良好的心态

不良心理因素是肺癌发病的重要致病危险因素之一。人的情绪一旦低落，身体的免疫力就会下降，让疾病有机可乘。保持良好心情，一定程度上可以预防肺癌发生。

#### 5. 规律健康生活

熬夜会增加癌症发病概率，所以尽可能保持正常作息，不熬夜，并心情愉快，劳逸结合，坚持锻炼身体，增加防病抗病能力。

早预防、早发现、早诊断、早治疗。即使得了癌症，患者要重视诊治过程，更要关注康复状态。乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查，做好癌症康复，才能真正与癌症“和平共处”。

县疾控中心 供稿



### 早教进社区 亲子共成长

12月13日，天马街道东苑社区党群服务中心联合江滨幼教集团湖畔分园，开展“童心·萌”动 暖心相遇”早教进社区活动，普及科学育儿知识，提升社区家庭教育理念，进一步营造和谐家庭氛围。

通讯员 占淑明 摄

### 遗失启事

常山县柚缘食品有限公司遗失浙江常山农村商业银行股份有限公司股金证，账号：701000028847318，股金证号：999388248，声明作废。