

我区中小学生运动会乒乓球比赛在实验小学举行

本报讯(记者 周丹艳 通讯员 张倩 蔡川川) 10月13至14日,由区教育局、区文广旅体局主办的区第十五届运动会青少年部乒乓球比赛暨区第十届中小学生运动会乒乓球联赛在实验小学举行。这场“国球”比赛,吸引了全区中小学42支代表队的420名选手参加。

本次比赛设置了职高、初中、小学男子组、女子组,各组分别设置了单打、团体二个项目。小学男子组采用五场三胜制,其它各组团体比赛采用三场两胜制,获得本次比赛小学组、初中组前八名,职高

组第一名的球队授予团体奖牌。

比赛现场,参赛选手们个个准备充分,直拍、横拍、扣球、旋转球、弧线球等巧妙运用,展现出选手们平时刻苦练习、赛时努力拼搏的良好精神风貌,现场观众不时为选手们的绝妙扣杀连连喝彩。

台上一分钟,台下十年功。西江小学教育集团教练陈浩浩介绍说,比赛前,该校的12名参赛选手利用课余时间,每周训练三次以上,每次1—2个小时,长年累月不间断地开

展训练。“这次比赛,让选手们在相互切磋的过程中提高了打球技术。”陈浩浩说,打乒乓球除了能强身健体、健脑益智之外,还能“以球会友”,让他们在比赛中收获友谊。

经过激烈的角逐,西江小学教育集团、东城小学、锦江小学分别获得小学男子团体第一、二、三名;实验小学、西江小学教育集团、镇东小学分别获得小学女子团体第一、二、三名;实验中学、城关中学、北师大台州实验学校分别获得初中男子团体第一、

二、三名;实验中学、北师大台州实验学校、澄江中学分别获得初中女子团体第一、二、三名;第一职业技术学校、第二职业技术学校分别获得男子、女子团体第一名。

乒乓球是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力素质为一体的球类运动,同时又是技术和战术结合的典型。胜负在瞬间,经过一轮轮激烈的比赛,不仅让参赛者收获了快乐和友谊,还增强了体魄,实现了“以球会友”的目的。

科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

近视只能矫正,不能恢复或治愈

随着电子产品的广泛应用,很多人由于用眼过度而导致视力下降,也就是我们常说的“近视”。

我们之所以能够看到世间景象,是因为光线在我们的视网膜上成像,最后由视觉神经将图像传输给大脑。而近视则是光线在进入眼球时无法在视网膜上成像,而是将成像焦点落在视网膜的前端,从而导致看向远方时视线模糊。眼睛近视会对日常生活产生一定影响,因此,如何解决近视问题也被越来越多的人所关注。

我们的首要任务是采取措施控制近视的度数增长,有人还认为视力康复治疗手段可以帮助恢复视力,甚至可以治愈近视,这是真的吗?

事实上,进行近视手术是控制近视度数的有效方法,但它只能矫正视力,并不能达到彻底恢复或治愈的效果。

眼睛近视受人体眼轴的影响。眼轴是指眼睛从接受光线的最表层,到视网膜感受光线的最里层之间的虚拟中轴线,近视的度数越高,眼轴就会越长。近视手术并不能改变已经被拉长的眼轴,它只能矫正眼球的屈光度,并不能消除视网膜中潜在的病变风险,因此近视手术没有治愈效果。此外,并不是所有的人都适合做近视手术,近视手术是有适应性的。近视手术是在眼睛的角膜组织上进行的,需要

考虑角膜的厚度是否可以承受近视的矫正量,如果近视的度数较高,但角膜较薄,则可能会发生视网膜裂孔等风险,近视的度数越高,手术的风险也就越大。因此,在手术前,需要进行术前评估,确定近视手术的风险性。

在近视之前,还有一种现象被称为“假性近视”。假性近视是步入近视的一种过渡状态,是由于长期用眼过度,眼部肌肉紧张收缩,不能正常放松而导致的。在假性近视阶段,可以通过减少用眼量、做眼保健操放松眼部肌肉、眺望远处等方法来缓解眼部疲劳,恢复部分视力。但假性近视只能通过一系列的手段来延缓近视发生的速度和时间,并无法阻止它变成真正的近视。因此,假性近视和近视一样,都不会被治愈或彻底恢复。

目前在我国的近视人群中,青少年学生所占比重越来越大。研究表明,学生的睡眠时间不足、过度使用电子产品、不注意保持用眼距离是导致青少年近视高发的主要因素。

因此,在学习和生活中,一旦近视,要及时佩戴近视眼镜,同时,要注意用眼卫生,增加户外活动的的时间,健康用眼,使眼部得到最大程度的放松。

(来源:科普中国—科学原理一点通)

橘乡花语

花境营造的技巧

花境营造的是一种“虽由人作,宛自天开”的景观效果,呈现的是植物个体生长的自然美和群体美,富有野趣。但又不同于纯自然生长的组团,设计中花境需要讲究节奏与韵律,需要自然而不失整齐,纷繁却不凌乱。今天,就跟随小编来学习一下花境设计的基本原则吧。

花境的植床、背景及边缘设计

植床分带状、直线或曲线,大小选择取决于环境空间的大小,一般长轴不限,较大的可以分段,短轴一定要有要求,视实际情况而定。植床稍高出地面,形成一定的坡度,有利于排水。

背景以设置场所不同而异,较理想的是绿色的树篱或主篱,也可以墙壁或栅栏为背景。背景与花境之间可以留一定的距离,也可不留。

边缘用曲线或者直线将草与花区分开种植,以便控制以后的长势。以分界石与沙粒起到分界的作用。外围边缘可用自然的石块、砖块、碎瓦、木条等垒砌,平床多用低矮植物镶边。

花境的空间设计

花境设计首先是确定平面,要讲究构图完整,一年四季的季相变

化丰富又看不到明显的裸露。自然式斑块混植花丛,一般情况下每丛花丛由5—10种花卉组成为宜,且每一种花卉要集中栽植,每个斑块从一丛花,斑块可大可小;要根据花色的冷、暖来确定斑块的大小,不同花卉斑块面积可以不同,但不宜过于零碎。

空间层次可以分为三层:前景、中景、背景,总的原则是把最高的植物种在后面,最矮的植株种在前面或四周。同时,又不要盲从,可适当地把一些高茎植物前移,花境的整体形象就显得层次分明而错落有致。一般来说,背景适宜选择小乔木、花灌木等;中景适宜各种宿根花卉,包括具穗状花序的高型种和株形开展的低矮植物;前景可以搭配一、二年生的花卉。整体要能表现出立体感和空间感,疏密有致,高低错落,层次分明,以不遮挡游人视线为准。

竖向设计与平面设计密不可分,两面观赏的要中央高四周低,单面观赏的要前面低后面高。花境不宜过宽,要因地制宜,与背景的高低、道路的宽窄成比例,即墙垣高大或道路很宽时,其花境也应宽一些,植株高度不能高于背景。

花境植物的选择

首先考虑的是乔木,乔木分为

落叶乔木和常绿乔木,充分考虑春季观花、秋季观叶、观果乔木、冬季观茎干的植物特性。此外,运用常绿植物,它们可以填补冬季植物贫乏的空白,亦可作为花境的基础背景色调。它们有着耐修剪、寿命长、好种易活的优点,可以打造出各种形态、颜色的差异,使得轮廓线自然有趣。

把乔木定位好后,根据现场的空缺情况布置宿根花草,要注意花期的错开以求四时之景,使花境具有季相分明、色彩缤纷的多样性。花卉的花色、花期、花序、叶型、叶色、质地、株型等都是非常关键的因素,对这些因素进行组合配置,而且相邻花卉的生长强弱、繁衍速度也应大体相近,植株之间能共生而不能互相排斥。虽然几乎所有的露地花卉都能作为花境的材料,但以多年生的宿根、球根花卉为宜。注意适应性强,可露地越冬、花期长或花叶兼备,尽量减少一、二年生花卉的用量,多选择抗逆性强,管理粗放易成活,花期长且观赏价值高的品种。

花境植物的色彩搭配

色彩搭配应先根据地理位置、当地的文化背景以及环境、季节特点确定主色调,再搭配其他色彩。色彩的选择上要有适当的反差,形



成鲜明的对比。色彩可通过植物的花色、叶色或果实来表现,注重所选植物的色彩与周围环境相协调,如在绿色背景前用蓝色、白色就更鲜明活泼,而在开阔视野前用红色或橙色就更显得鲜艳。但不能盲目强调植物种类丰富,以免色彩杂乱无序,而破坏整体观赏效果。理想中的花境,应该全年都能呈现出绚丽多彩、优美的景观,但实际上这是很难做到的。最好的办法是在整个生长季中,使花境出现一系列的色彩高峰,在花境色彩略显平淡时,可以用一年生植物和不耐寒的多年生植物作为补充,以增添色彩。

由于花境是由多种植物组合而成,除了艺术的搭配原则外,还需要设计者了解植物方方面面的习性,相信能打造出一片美丽花境的必定是理论素养和实践经验都非常丰富的园林设计师。

(区住建局园林建设中心供稿)



10月12日,黄岩区初级中学教育集团全体师生在学校初辉剧场隆重举行“我为祖国唱首歌”大型合唱比赛。学生们斗志昂扬,精神抖擞,用嘹亮的红歌唱响对祖国母亲的美好祝愿,歌颂伟大祖国。

本报通讯员 林素君 摄

未成年人

是祖国的未来和希望, 关心未成年人

就是关心我们的明天!



讲文明树新风