

警察阿姨上讲台，娃们有了新老师

“95后”边检民警的支教第一课

身边的



雷锋

“同学们，英语是一门工具性的语言，学会了英语，就可以站在更大的舞台上，了解更广阔的世界。新的学期，和梁老师一起去探索丰富多彩的英语世界……”昨天上午，距离南通1600多公里的广西三江县江川中学内，50多双扑闪的大眼睛紧紧盯着讲台上这名来自江苏南通的新老师，一口流利的英语自我介绍吸引了孩子们的目光。

这是孩子们新学期的第一堂英语课，也是南通出入境边防检查站“95后”支教民警梁安琪人生中的第一堂支教课。

梁安琪支教的这所学校位于广西三江县古宜镇，距离县城8公里，目前共有教师231名。在前期教育帮扶的支持下，学校的各项硬件设施正在逐步完善，但大多数学生的英语基础薄弱。

2月13日，南通边检站民警梁安琪作为江苏出入

境边防检查总站第五批支教民警，走进了这所中学，接过了该站上一任支教民警曹杨手中的接力棒，成为孩子们新学期的英语老师。初来学校的这几天，梁安琪一直在思索：孩子们的英语基础如何？对英语学习有没有兴趣？怎样的方式更能调动他们的学习积极性……

深夜，梁安琪伏着身子在灯下琢磨教案、准备课件。其实，早在出发前，她就利用网上资源自学教课视频，加班练习制作教学课件。到了当地，她又跟学校任课老师交流，分析孩子们的学习情况，及时调整教学思路，到不同班级听课，了解更多的教学方法……尽管这样，当开学第一课即将到来时，梁安琪依然有些紧张。

“同学们，我们上学期学习了人称代词的主格和宾格，今天我们来继续学习形容词性物主代词和名词性物主代词……”课堂上，梁安琪放慢语速，渐渐投入了角色，学生们听得聚精会神，慢慢陷入了思考。

梁安琪的课上得新颖别致，在教学过程中穿插了分组竞赛的小游戏，一下子激起了

孩子们的学习热情。

一节课的时间很快过去了。课间，孩子们围在梁安琪身边。学生们对这名警察老师的到来充满了好奇：“梁老师你穿警服好漂亮啊！”“梁老师给我们讲讲当警察是什么感觉吧！”“梁老师，我长大以后也想当警察。”大家发现，这名警察老师不仅讲课有耐心、脾气好，还很喜欢聊天、讲故事。

短短一周时间，梁安琪已经逐渐适应了老师这个新身份。“这群孩子的一生中，会遇到很多老师，但我这辈子，却只有这一群千里之外的学生。”下课后，她在电话中对远在家乡的亲友感慨道，大多数孩子的父母都在山区种茶或者外出务工，陪伴孩子成长的时间很少很少，她不仅是他们的老师，更是他们的亲人。

晌午的小镇，炊烟升腾、山雾渐散。梁安琪就这样开启了她支教时光的第一课，她希望能用这一年不长的时间帮助孩子们掌握新的知识和技能，做点亮乡村振兴道路上的一盏明灯。

本报记者彭军君
本报通讯员虞振宇

用漫画讲述奉献故事

“新时代的活雷锋”主题画展开幕

晚报讯 昨天上午，由市文明办、市总工会、市文联、江海晚报、南通大学团委、南通大学艺术学院、市美协协会漫画艺委会共同主办的“新时代的活雷锋主题画展”在南通大学开幕。

今年3月5日，是毛泽东同志发出“向雷锋同志学习”号召60周年，也是精神文明“南通现象”获评全国精神文明建设十件大事20周年。市文明办等7家单位共同发起组织了此次“新时代的活雷锋”主题美术创作活动。

此次活动由南通大学艺术学院团委、南通大学艺术学院时评漫画社承办，前后历经一个多月，在南通市人民政府原副市长、南通大学艺术学院兼职教授朱晋的精心指导下，广大青年学生以学习的心态，以奉献故事、感人事迹、点滴感动为底色，采用漫画生动活泼、通俗易懂的表现形式，用

艺术语言生动讲述了新时代南通活雷锋的故事。

画展共展示了朱晋和他指导的20多名大学生创作的30余幅优秀漫画作品。这些作品用画笔聚焦南通典型的好人好事，其中包括退休不褪色的南通“五老”，参与土耳其地震救援任务的南通蓝天救援队，“全国三八红旗手”、市一院妇产科首席专家刘曼华，“中国好人”“中华慈善奖”获得者刘宏燕，“板凳姑娘”苏晓琳，帮扶困境儿童的如东税务“爱心妈妈”团队，投身援疆支教的南通大学莫文隋支教团，“中国好人”“拉链师傅”施汉冲，热心援建希望学校、温暖凉山的张晓林，全国人大代表、失能老人的“能闺女”李楠楠等。

参观展览后，师生们纷纷表示，此次画展记录了新时代南通雷锋式无私奉献的故事，传承了雷锋全心全意为人民服务的精神，更引领了中国新时代社会文明新风尚。记者冯启榕

薛莉：

延缓消渴，探秘中医经典治疗糖尿病的辨证之法

“此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。肥者，令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”早在两千多年前，我国首部传统医学经典著作《黄帝内经·奇病论》已经明确从行为方式上阐述了“消渴症”的致病机理，临床表现以“多食、多饮、多尿、消瘦”为主要特征。其实，消渴症还有一个更为人们所熟悉的名字：糖尿病。

传统观念中，患者惯用西药控制血糖。而在中医药的诸多经典中，却有着众多的组方、治法，它们流淌在中医药千年历史的长河中，时至今日，仍旧造福苍生，熠熠生辉。

66岁的王阿姨是名“老”糖尿病患者。十年来，尽管一直坚持进行胰岛素治疗，但是口干、头晕、失眠等症状还是困扰着她，空腹血糖指数始终居高不下。一个偶然的机会，让她想到了中医治疗。

诊室里的王阿姨体态肥胖，因饱受失眠等困扰，神情萎靡不振。在查看舌苔、搭脉问诊后，薛莉发现王阿姨常年大便干结，苔微黄腻，脉滑数。“这是典型的‘肥则内热’。”薛莉介绍，《内经》经典理论

认为，糖尿病的病理基础是肥生内热，内热消灼津液，而王阿姨的病情核心就是“肥则内热”。由于此前长期嗜食肥甘厚腻食物导致胃肠湿热、气滞不通，需要以清解里热方剂予以缓解症状。经过准确辨证，结合王阿姨的身体特点，薛莉开具了以葛根芩连汤为主方的药剂进行加减，并再三叮嘱王阿姨注意饮食方式，调节作息规律，适量增加运动。

遵照医嘱，经过两个多月的自律生活，王阿姨惊喜地发现，此前的失眠、头晕等症状有了明显改善，自己的身体状态肉眼可见地好了起来，这让王阿姨对中医治疗糖尿病有了新的认识，充满了信心。

薛莉认为，中医临幊上糖尿病患者形形色色，症状不尽相同，选方用药也各具特色，传统中医中药治疗最擅长的就是辨证施治，运用整体化治疗与个性化辨证相结合的方式，往往能取得意想不到的效果。

73岁的郭奶奶半年来总感觉自己手脚发麻得厉害，深寒夜露的时候症状愈发严重，十多年的糖尿病让她的身体变得越来越虚弱，最终在子女的陪同下来到市中医院就诊。在详细了解了郭奶奶的既往史、用药史和日常作息之后，薛莉诊

断，患者证属阳气不足，血脉运行不畅。这也是糖尿病久病之下形成的一种症状，西医认为与糖尿病周围神经病变有关，中医经典理论管这种手脚麻痹、皮肤发冷的症状叫作“血痹虚劳”，属于痹症的一种，这对于高龄患者而言，无疑是一种煎熬。在充分解释方剂药性药理，并与患者家属耐心沟通之下，薛莉开具了黄芪桂枝五物汤益气行血，以起到温经通痹、舒经活络的功效，极大缓解了郭奶奶的痛苦。

“中医药之所以能传承千年而生生不息，至今还能不断发展，其最重要的原因是临床有效。中医药能受到广大糖尿病患者欢迎，也是因为有临床疗效。”谈及中医药对糖尿病及其并发症的防治，薛莉脸上带着中医人特有的自豪。她直言，在多年的临床诊疗工作中，在浩如烟海的中医药宝库里，往往一纸中药复方，甚至一味中药，就能起到综合治疗，保护肝肾功能，并在防止糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病足方面有着令人瞩目的表现。“用西药控制血糖，用中药综合调理、治疗并发症，中西医结合的方式毫无疑问仍是目前治疗糖尿病的最佳途径。”薛莉这样说道。

濮丛洲

静海中医



专家简介

南通市中医院肾病科副主任，副主任中医师，江苏省中医药学会糖尿病专业委员会委员，江苏省中西医结合学会糖尿病一体化治疗委员会委员，江苏省老年医学会骨质疏松分会委员，工作近二十年来在国家级中文核心期刊发表论文10余篇，参与南通市科技局、江苏省科技厅、江苏省中医药局科研课题多项，获南通市科技进步三等奖及江苏中医药科学技术、南通市优秀中医院项目等奖项。