打卡思政研学基地

跨学段师生共赴一场铸魂育人研修之旅



福建卫生职业技术学院“红脉赓续 医道薪传”思政研学基地正式揭牌

10月24—26日,福建省职业学校《思想道德与法治》集体备课会暨习近平党建思想融入思政课教学研讨班在福建卫生职业技术学院举办。中央马克思主义理论研究和建设工程首席专家,省职业学校思政课建设协作组、省高职高专院校思想政治理论课建设联盟、省职业技术教育中心、闽侯县教育局相关领导及代表,省内高职院校马院院长、思政骨干教师,福建卫生职业技术学院“1+N”思政一体化联盟各学校领导及师生代表齐聚一堂,以思政研学基地为实践研修载体,把场馆打卡研学、专家主旨报告、跨学段研课磨课、数智思政主题沙龙串珠成链,弘扬伟大长征精神、赓续红色血脉,开展一场沉浸式大中小学思政一体化实践研修活动。

福建省高职高专院校思想政治理论课建设联盟秘书长、福建信息职业技术学院党委副书记王兴中、福建卫生职业技术学院党委书记曾武祈在活动致辞中表示,要依托联盟平台,用好场馆实践资源,常态化推进校际研学、集体备课,推动大中小学思政教育有序衔接。

打卡思政研学基地,开启研修第一课

10月25日,福建卫生职业技术学院“红脉赓续 医道薪传”思政研学基地正式揭牌,同步开展纪念红军长征胜利90周年大中小学思政课一体化实践活动。思政研学基地下设红色卫生史馆、雷锋精神践学馆两大分馆,循着我国百年卫生事业发展脉络,回望中央苏区红医战地救护的峥嵘岁月,展现从新中国卫生事业建设到健康中国战略推进的发展图景,并结合福建卫生职业技术学院“做雷锋式白衣天使”育人项目,将厚重的红色历史转化为可观、可感、可参与的实践教学载体。

各学段师生代表走进场馆实地研学,驻足史料展陈前聆听讲解,借助AI互动屏参与红色知识打卡、红军换装互动体验。中小学生感悟红医先辈与雷锋的动人故事,大学生结合专业体悟时代使命,不同学段学习者在同一处红色阵地接受思想浸润,让雷锋精神、红医精神跳出课本,实现从被动聆听向主动体验转变。


实地研学

领航定向,筑牢理论研修根基

中央马克思主义理论研究和建设工程首席专家郑传芳教授、华中师范大学马克思主义学院副院长李芳教授带来主旨报告,为党的创新理论进教材、进课堂、进头脑提供清晰学理指引。

以研促教,研课磨课 聚力课堂融合提升

活动聚焦习近平党建思想进课堂开展跨学段教学展示,大中小学各学段共10位教师紧扣不同学段学生认知规律与成长特点登台授课,探索党的创新理论分层融入思政课堂的实施路径。教育部高校思想政治理论课教学指导委员会委员刘新玲、闽侯县职业中专学校副校长吴元彬、闽江师范高等专科学校马克思主义学院院长林志香组成专家点评组,逐一剖析教学亮点与改进方向。

数智赋能,共探思政 育人新路径

基地内开展“人工智能赋能思政课高质量发展主题沙龙”。与会专家、骨干教师围绕VR、AI、数字人等新一代信息技术,共话数智技术活化红色资源、赋能大中小学思政实践教学的实现路径,为研学基地后续升级、数字思政资源开发集思广益。

此次系列研修活动,以思政研学基地为纽带,以伟大长征精神为引领,打通了不同学段思政协同育人链路。今后,全省职校思政教师将把本次研修成果转化为课堂实效,深化大中小学思政课一体化建设,引导广大青少年赓续红色血脉,争做堪当强国建设、民族复兴伟业的时代新人。

(通讯员 邹亚彤 蒋楠)

钙片搭配高鞣酸水果需谨慎

女子不当饮食诱发胃石

□本报记者 李婷

不少人认为水果、钙片都是有益身体的食物和补剂,殊不知二者如果食用时机不当,可能带来健康风险。福建62岁的李阿姨(化名)长期服用钙片,又频繁食用柿子、山楂,多种因素叠加,胃内形成胃石,引发上腹胀痛等不适。



李阿姨长期存在上腹胀痛、反酸、食欲减退,进食少量食物即产生饱胀感。起初她将症状归为普通胃病,未及时就诊。症状持续得不到缓解,胃镜检查发现她胃内存在质地坚硬团块,考虑胃石。所幸胃石体积较小,目前采取保守治疗,持续随访观察。

据了解,李阿姨为预防骨质疏松,每日坚持服用钙片。日常喜爱食用鲜山楂、饮用山楂水,柿子上市期间几乎天天吃柿子,有时吃完柿子随即服用钙片。

福州大学附属省立医院药学部副主任药师、福建卫生报公益药师蔡加琴介绍,山楂、柿子、黑枣含有大量鞣酸与果胶。在胃酸环境下,鞣酸可结合胃内蛋白质,生成不溶于水的鞣酸蛋白,裹挟果胶、食物残渣逐步凝聚形成硬块。钙片当中的钙离子,会和鞣酸结合生成难溶解复合物,既降低钙吸收效率,又加速胃石生成。空腹食用高鞣酸水果,胃酸浓度高,发病风险会进一步上升。

除鞣酸与钙剂的相互作用外,生活中还有多组需要留意的药食搭配。牛奶会干扰左氧氟沙星、多西环素等抗菌药物吸收;葡萄柚会抑制部分降压药代谢,升高血药浓度,加大不良反应风险;浓茶中的鞣质会降低铁剂补铁效果。

蔡加琴提醒中老年补钙人群,钙剂切勿盲目加量,优先从奶制品、豆制品、深绿色蔬菜获取钙质,配合日晒与运动,促进钙在骨骼沉积。柿子、山楂可以适量食用,避免空腹大量摄入,不吃生涩柿子与柿子皮;胃功能弱、胃部手术史、既往胃石患者要格外注意。服用钙剂与食用山楂、柿子等食物,时间间隔建议2小时以上,无须完全忌口。

出现持续腹痛腹胀、早饱、恶心呕吐等表现,应当及时就医,不要轻信各类消石偏方。日常生活不仅要关注药物之间的相互作用,也需要重视食物和药物之间的配伍风险,科学饮食、合理补剂,规避潜在损伤。

