

卜科凯：多读书而后博学



自荐或他荐方式：
4940000 13721877299

□本报记者 牛超/文
禹舸/图

今年34岁的卜科凯家住姚电大道市一中家属院，是市一中的地理老师。因为平时讲课时用的例子多且生动，他被班里的学生称为“大师”。近日，记者在其家中见到了卜科凯。谈到“大师”的称号，卜科凯笑着说：“这都是学生开玩笑起的，能称得上大师的人必先博览群书后有自己独到的见解。我只是通过多读书，从无数个大师那里取经而已。”

书海成上课取材的“宝库”

2004年，卜科凯从河南大学地理系毕业，到市一中任教。因为热爱读书，他家的沙发上、书柜里放满了书。卜科凯告诉记者，以前读大学时，除了地理专业和计算机类的书籍外，他还喜欢看小说。在他的书柜里，记者看到中国四大名著排列整齐。“我最喜欢《西游记》，从小到大不知读过多少遍。”卜科凯说，碰到喜欢的书，他总是多读几遍，每读一次，收获都不同。

从2004年至今，卜科凯已从教10年，有时候教同一批学生，他需要从高一跟班带到高三。高中学习中，学生需要对同样的知识点进行多次复习。“给学生讲知识点时，你得举例子，但是三年时间都举同一个例子，



图为卜科凯和家人一起阅读刊物

学生会烦，记忆的效果也不好。”卜科凯说，每当为上课举例子发愁时，他就钻进书海，为学生搜寻例证。曾经为了给学生讲明白月相和潮汐的关系，他阅读《唐诗宋词三百首》，找出其中与月相有关的诗词句作，用地理知识解读，然后给学生举出不同的例子。

为家人营造一个书香氛围

卜科凯的儿子卜子凡今年5岁，受父亲的影响，小小年纪便喜爱看书。每天早上，卜子凡起床后，都会坐在沙发上看书。在屋内东北角有一个由拼图铺设的小区域，上边摆放着卜子凡的各种书籍。“《幼儿画报》是他现阶段最喜欢看的书，《博物》杂志则是我们一家人都喜欢看的。”卜科凯的妻子说，每天晚上做完家务，一家人坐在一起阅读《博物》，在房间里给孩子讲外边的世界和故事是她一天中最开心的时候。

的时候。现在的阅读方式越来越多样化了，但我还是喜欢纸质阅读，因为印象更深刻，还可以随时做笔记。”卜科凯说。

卜科凯爱读书，同时也希望自己的读书爱好可以为儿子营造一个更好的读书氛围。他表示，每年全家买书至少要花费五六百元。除了买书外，周末卜科凯还会带着儿子去市图书馆借书。

读书加深与学生的交流

翻阅卜科凯的书籍，记者发现，不少书上都做详细的记录。卜科凯告诉记者，读书时，每遇到佳句良言，他都会摘录下来。遇到不懂的地方也会及时查阅研究，做好读书笔记。除此之外，卜科凯还常常自己写文章向网站投稿，发表一些自己在教学中遇到的问题和独特见解。

从2011年开始，卜科凯多次在中国教育出版网等网站投

稿。今年以来，卜科凯还成为人民教育出版社高中地理E刊网站的常规约稿作者。在卜科凯的QQ空间里，记者看到他常常写日志发表自己对人生、教学、地理知识的一些见解和感悟，日志下边的评论区总有不少同学留言。

“我喜欢阅读，遇到有感悟的文字也喜欢与学生分享。‘天欲祸人，必先以微福骄之，要看他会受。天欲福人，必先以微祸傲之，要看他会救。’这句出自明代作家陈继儒《小窗幽记》里的话，每年新学期开学，我必会向学生推荐。”卜科凯说，“这句话在生活中对我的影响很大，我希望教给学生，让他们明白做人要处祸不忧，居福不骄。”因为常常与学生分享心得和体会，不少同学毕业后还一直与卜科凯保持着联系。“有时候学生在外遇到困难，能受到这句话的鼓舞，在困难中拯救自己，我真心为他们高兴。”卜科凯说。

“天凉了，我想有件新棉衣” 社区帮八旬孤寡老人实现“微心愿”

□记者 李霞

本报讯“衣裳穿着真暖和，这让我说啥好哩！”10月10日上午，卫东区五一路街道康复街社区福利街6号院孤寡老人王云霞将社区工作人员送来的新棉袄穿在身上，左瞧瞧右看看，高兴地说。

今年87岁的王云霞是该社区的低保户。她无儿无女，老伴十多年前就去世了。王云霞告诉记者，社区工作人员对她很照顾，经常上门帮她打扫卫生、买菜洗衣。逢年过节，还总是掂着礼物到她家看望。

前些天，王云霞到社区办事时，了解到社区正在针对辖区居民开展“征集微心愿 圆梦社区行”活动。想到天渐渐冷了，自己的旧棉衣穿了好多年，已经不暖和了。王云霞便将自己想要一件新棉衣的“微心愿”告诉了社区工作人员。“没想到这个心愿这么快就实现了。”

该社区党总支书记魏巧枝告诉记者，社区在今年8月中旬开展了“征集微心愿 圆梦社区行”活动。广泛征集辖区居民的“微心愿”。得知王云霞老人的“微心愿”后，他们专门花了200多元买了件新棉衣，帮老人圆梦。

翠竹社区 免费为居民修电脑

□记者 王辉

本报讯10月11日上午，卫东区商务局党员志愿者服务队偕同市派德科技有限公司工作人员，来到市区开发二路新领秀·东方明珠小区开展为期一天的公益活动，免费为居民清洗修理电脑、手机等。

当天上午9时许，记者在新领秀·东方明珠小区翠竹社区居委会门前看到，工作人员或搭建遮阳棚、摆放桌椅，或悬挂横幅，引来不少居民驻足。当居民得知他们要为大家免费清洗修理电脑、手机和照相机时，一些居民从家搬来电脑交给这里的电子工程师处理。

一位小伙子的笔记本电脑运行速度慢，他将电脑交给电子工程师。对方将其电脑清洗后，又重新安装了软件系统。这位小伙子对此表示很满意。

当天上午，现场的电子工程师张广文把新领秀·东方明珠小区16号楼居民张女士家的电脑修好了。到张女士家串门的朋友听说后，也带着自己的笔记本电脑加入了维修行列。

其间，来自卫东区商务局党员志愿者服务队的几名志愿者走访小区居民，积极向居民征询小区治安、卫生、绿化等方面的情况。他们记录居民的意见和建议后，将协同相关部门一起为居民排忧解难。

据卫东区鸿鹰街道翠竹社区党支部书记陈腾龙介绍，此次公益活动由翠竹社区组织搭台，卫东区商务局党员志愿者及市派德科技有限公司工作人员积极参与，旨在服务、奉献辖区居民，今后此类活动还要不定期地开展下去。

湛河区九里山街道 居民免费体检 开始报名了！

□记者 王民峰

本报讯10月10日，记者从湛河区九里山社区卫生服务中心获悉，10月10日至11月1日，辖区内65岁以上老人和35岁以上的高血压、糖尿病患者，可到户籍所在地的社区卫生服务站报名，免费检查血脂、血糖，做心电图、B超等。

据九里山社区卫生服务中心有关负责人介绍，高血压和高血糖是危害中老年人身体健康的两大杀手，定期检查血压和血糖对预防疾病有重要作用。为了血糖测量值的准确性，建议居民不要吃早餐、不要喝水。

报名时间：10月10日至11月1日；报名地点：湛河区九里山街道各社区卫生服务站；体检项目：血脂、血糖、心电图、B超。

前进社区 开展防控高血压义诊活动

□记者 牛超

本报讯10月8日是全国第17个高血压日，今年的主题是“知晓您的血压”。为了有效普及社区居民对高血压知识的了解，提高居民主动防控高血压的意识，新华区新新街街道前进社区联合新新街社区卫生服务中心开展了以“知晓血压，关注健康”为主题的义诊活动。

当天上午8时30分，在前进社区门前的文化广场广场，义诊桌刚摆上不久，现场就排起了长队。

“我血压偏高，平时饮食要注意什么？”测完血压，居民不停地向医生询问自己的健康

状况。

新新街社区卫生服务中心的周医生耐心地向居民讲解测量结果，并告知他们日常生活中的注意事项和健康养生知识。

据了解，随着天气逐渐转凉，很多平时血压平稳的患者也出现了血压增高的症状。“冷暖季节交替，血管受冷空气刺激收缩，会引起血压升高。高血压患者要注意血压的波动，最好在医生的指导下，勤测血压，适当调整降压药用量。”周医生告诉记者，高血压是危害人类健康的一大慢性疾病。它会患者产生头痛、头晕、胸闷等症状，同时还是很多疾病的导火索，它对血管、心脏、肾脏、

大脑等器官都有损害。

另外，周医生提醒市民：“控制血压首先要了解自己的血压水平。40岁以上人群最好每年至少测量两次血压；对于易患高血压的人群，例如：肥胖、长期过量饮酒、吸烟、有高血压家族史的人，要定期测量血压；老年人可经常在家中自测血压，了解自己的血压水平。”

周医生建议高血压患者要养成良好的生活习惯，饮食要清淡、定时定量、少食盐，戒烟酒，增加水果和蔬菜的摄入。同时，高血压患者要劳逸结合，适当进行有规律的运动，如散步、慢跑、打太极拳等。