

教育视窗

2023年全国职业院校技能大赛落下帷幕 城镇职校学子再创佳绩

7月16日,2023年全国职业院校技能大赛中职组电子商务运营赛项在福建漳州落下帷幕。经过一天半的激烈角逐,市城镇职校20电子商务专业陈哲凯、王凯乐、尚红、21跨境电商专业杨敏四位学生荣获团体二等奖第一名。指导老师是刘扬青和杨晨。这是城镇职校在全国职业院校技能大赛舞台上取得的又一佳绩。城镇职校学子连续四年获得了该赛项浙江省2次一等奖、2次二等奖、2次晋级国赛的好成绩。

电子商务运营赛项主要包括网店开设装修、网店运营推广、直播销售及客户服务三个模块,着重检验参赛选手的网店运营决策能力、店铺账号开设和维护能力、平台维护能力等专业核心能力以及创新理念、规范意识、风险意识和团队协作精神等职业综合能力。

据悉,全国职业院校技能大赛是展示我国职业教育成就和水平、扩大职业教育交流与合作、增强学生职业能力和竞争力的平台,是我国职业教育的一项重大制度设计和创新,在引领“三教”改革、提高技术技能人才培养质量、促进高质量就业、服务社会经济发展等方面发挥了重要作用。今年的大赛是《全国职业院校技能大赛执行规划(2023—2027年)》出台后的首年竞赛,参赛师生人数达历届之最。来自全国各地的88支参赛队伍近400名选手参加了本赛项的角逐。城镇职校学子不畏艰辛、奋力拼搏、笃行不怠,最终获得了优异成绩。



从备战市赛、省赛到冲击国赛,凝聚了参赛学生、指导教师、学校多方的辛勤付出和大力支持。本次赛项也是城镇职校坚持以赛促教、以赛促学、以赛促改,持续推进“双高”建设的成果体现。

上图:获奖后学生和带队老师在颁奖现场合影。

右图:指导教师刘扬青赛前同选手一道认真研读竞赛规则,加强模拟训练,全面增强选手的技能素养和心理素质。

刘扬青 胡玫瑰 文/图



生活百科

皮肤被晒伤 四步来修复

暴晒后皮肤又红又痛怎么处理?医学美容科医生提示,暴晒后皮肤被晒伤,可通过四步晒后护理,加快皮肤屏障修复。

第一步:晒后4至6个小时,皮肤会发生红、肿、刺痛的感觉,主要以局部降温镇痛抗炎为主。建议立即到阴凉或者室内环境做降温处理,在家里可以使用冰牛奶或者冰生理盐水,用纱布或者毛巾浸湿之后敷在被晒伤的皮肤部位。每次外敷5至10分钟,并重复操作。因为牛奶里面的脂肪、蛋白质等成分有助于皮肤屏障的修复,而且冰敷能够使皮肤毛细血管收缩起到镇痛抗炎的作用。还可以使用绿茶,绿茶里面含有的茶多酚也可以抵抗紫外线的损伤。

第二步:在皮肤出现干燥紧绷的感觉时,主要处理措施是补水保湿。补水保湿产品成分越简单越好,尽量不要使用一些含有酒精、香精或者刺激成分的产品,以免引起过敏反应。在加强皮肤外用补水保湿的同时,还应该多饮水,增加体内水分的补充。

第三步:在结痂脱皮期,要注意自然脱痂,不要人为撕皮造成二次伤害。加强乳液或者霜剂的使用,软化角质,加快皮肤的修复。

第四步:在色素沉着期,即反黑期,主要处理原则是美白保湿。可以外用含有维生素C、维生素E、氢醌、熊果苷、氨甲环酸等美白成分的药品及化妆品来加快色素沉着的代谢消退。

据今晚报

健康直通车

预防“游泳耳” 度清凉一夏

“游泳耳”是指外耳道(从耳道口到鼓膜这个区域)感染发炎了,它的学名是外耳道炎。通常由于游泳时水进入耳朵,使耳朵内部的湿度增加,为细菌和病毒的滋生提供了条件。当水无法流出耳朵,或者耳朵的清洁机制受到干扰时,患外耳道炎的风险会增加。

预防“游泳耳”,可以这样做:

使用耳塞是预防外耳道炎的一种简单有效的方法。耳塞可以有效地阻止水进入耳道,降低外耳道炎的发生率。有许多种类型的耳塞可供选择,如硅胶耳塞、泡沫耳塞等。选择适合自己的耳塞,确保它们舒适合适,并正确地放置在耳朵中。

保持耳朵清洁是预防外耳道炎的关键。在游泳之后,及时清洗耳朵,尽量排出残留的水分是非常重要的。使用柔软的毛巾或纸巾轻轻擦拭耳朵的外部,但不要插入任何物体到耳道中。同时,可以倾斜头部,轻轻晃动几次,帮助水分流出耳朵。

长时间浸泡在水中也会增加外耳道炎的风险。如果感觉耳朵不适或发生了水进入耳朵的情况,及时离开水中,休息一段时间,让耳朵有机会排出水分。尽量避免在寒冷的水中游泳,因为冷水可能会导致耳道收缩,引发炎症。

游泳时,水质是一个重要的因素。如果游泳池或水域的水质不佳,可能含有细菌、寄生虫或化学物质,就会增加外耳道炎的风险。选择游泳场所时,尽量选择清洁、有良好维护的游泳池或者自然水域。如果您注意到水质有问题或者有任何疑问,最好避免在其中游泳。

此外,日常生活中还要避免过度清洁耳朵。过度使用棉签或其他尖锐物品清洁耳道可能会刺激耳朵内部,导致伤害或炎症。耳道内部拥有自我清洁机制,所以在日常生活中,只需轻轻擦拭外部即可,避免插入物体到耳朵内部。

据中新网



图片来自网络

融媒保

“融媒保”家装小课堂——全屋定制



问:装修时全屋定制什么时候介入比较合适?

融媒保推荐品牌——林氏整家全屋定制店长花姐:在开始考虑装修的时候就要了解这一块。主要是因为家居的风格很大程度上是家具来体现的,一开始就考虑全屋定制,可以让装修风格更完美地呈现。确定装修公司的同时就要确定全屋定制,全屋定制的设计师要和整体家装设计同步进行,或在家装设计图出来后马上进行设计。

问:选择全屋定制时需要避免踩哪些坑?

融媒保推荐品牌——林氏整家全屋定制店长花姐:

1.全屋定制最重要的是选材,选择全屋定制首先需要询问板材材质的品牌,以及板材材质是颗粒板、多层板、密度板还是其他的等等;以及是否有授权,包括环保级别:E0/E1/ENF级,封边工艺:EVA/热熔胶/PUR/激光封边/无缝封边,板材厚度:18板为佳。

2.全屋定制还要注意五金件,包括挂衣通、抽屉、拉手等。这些其实就是消费者很容易踩的坑。

挂衣通:是否限定数量、什么品牌、厚度、超出数量如何算钱、能否升级、升级怎么算钱等等。

抽屉:衣柜标配是几个抽屉、是否包含轨道、是否包含阻尼、是托底轨还是三节轨、加一个抽屉多少钱、尺寸是否有限制等等。

3.五金品牌标配是什么品牌、升级怎么计价,还有铰链品牌比如悍高、DTC、百隆、海蒂诗(阻尼好)等用



哪一种。

4.拉手有什么款式、免费的有哪些,还有长拉手、免拉手、通体拉手是否加钱?

以上这些都是消费者要提前跟商家咨询清楚的。

问:全屋定制的价格怎么算?

融媒保推荐品牌——林氏整家全屋定制店长花姐:常规报价方式有两种,一是按展开面积算,二是按投影面积算。

展开面积计算方式为:你所用的每一块板子都分开计算长宽,还有背板长宽、五金数量,只要用到家里面的都会计算。需要注意的是计算越多,坑越多。因为消费者很难详细地计算到每一件东西,等安装完后尺寸方面更难确定。

投影面积计算方式为:整个柜子的长乘以宽,就是这个柜子的投影面积。投影面

积内包含什么、不包含什么,简单易懂,十分明了。

重要提醒:

全屋定制一定要签合同,合同上这些内容一定要写清楚,包括板材品牌、五金、工艺标准、供货范围、标配另配、生产加工时间、送货安装时间等。

全媒体记者 林温和 文/图



家装维权投诉

融媒保小助手

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌

— 关注融媒保·家装不烦恼 —



家装维权投诉

融媒保小助手

PURPOSE 百富士
整机原装进口燃气热水器
义乌市江东中路328号(二中对面) 0579-85121818

LINSY 林氏全屋定制
义乌市丹溪金街550号 13665833332

睿恩装饰 环保装修选睿恩
义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年
大金空调直营店
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

孝亿装饰 XIAOYI DECORATION
为爱筑家·孝亿同行
义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

智联云创 ThinkHouse
智能·影音·灯光
北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

ARROW 箭牌卫浴
义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

筑宅装饰
让放心成为一种选择
铜材大厦A座6楼 0579-85695055

汇隆电器 始创于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝·海尔总代理
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

中财管道
义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

新虹家电
Panasonic 松下电器 松下中央空调直营店
义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

甄六恒 WUJIA
恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
后宅街道99号幸福湖健身中心甄六恒环境体验馆
1535357686 85203337