

主编：侯芸 副主编：乔红梅 责任编辑：牛永爱 刘新颜 姜枫 纪琳 本期编辑：纪琳  
承办：青岛九中妇委会

各位老师、亲爱的姐妹们：

三月的九中，迎春绽放，樱花吐蕊……

春日的礼贤，银杏抽芽，玉兰含苞……

明媚的春光、和煦的春风，将饱含春意的最美的祝福，  
送给全体九中的女教职工！



在三八国际劳动妇女节到来之际，我谨代表学校领导班子，向奋战在学校各个岗位上的女教职工致以节日的祝贺和崇高的敬意！感谢大家为咱们九中的发展付出的心血、汗水与智慧，深情地道一声：大家辛苦了！

此时此刻，也许您正在伏案工作，笔耕不辍；也许您正在教室耐心讲解，答疑解惑；也许您正在宿舍巡查房间、整理报表；也许您正在校园环卫保洁，清运垃圾；也许您正在食堂洗碗择菜，煎炒烹炸；您正在门卫收发信函，接待来访。

三八节的这个夜晚，也许您还要坚守在工作岗位上，陪伴自习的学生；这个周末，您还要加班接待招生咨询的家长和学生。

感谢大家，在教育、教学、管理和服务等岗位上踏实工作、敬业奉献，为学校的发展所做出的的重要贡献；同时，也心疼各位，作为女儿，少了不少对老人的尽孝和陪伴，作为母亲，也没太多机会辅导孩子功课，陪他们玩耍……

冰心先生这样评价女人——世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的“真”、十分之六的“善”、十分之七的“美”。我无法做出这样的假设和预判，但能够百分之百确定的，因为各位女教工，咱们九中定会“十全十美”，所以，最美的祝福送给九中最美的女性。

最后，请允许我代表全校的所有男同胞，向大家表示深深的敬意和诚挚的祝愿！

衷心祝愿祝全校女教职工——身体健康，家庭幸福，工作顺利，诸事如意，节日快乐！

青岛九中校长：马志平

2019年3月8日



## 节日起源：

国际劳动妇女节(International Working Women's Day, 简写 IWD)全称"联合国妇女权益和国际和平日"(United Nations women's rights and international peace day), 在中国又称"国际妇女节"、"三八节"和"三八妇女节"。

从 1909 年 3 月 8 日，美国芝加哥妇女争取"男女平等"游行集会以来，至 21 世纪已走过了百余年历程。是在每年的 3 月 8 日为庆祝妇女在经济、政治和社会等领域做出重要贡献和取得的巨大成就而设立的节日。同时，也是为了纪念在 1911 年美国纽约三角内衣工厂火灾中丧生的 140 多名女工。

从 1909 年 3 月 8 日，美国芝加哥劳动妇女罢工游行集会以来，至 21 世纪已走过了百余年历程。在不同的地区，庆祝的重点有所不同。在一些地方，这个节日已经失去了政治意味，成为了简单的男人表达对女性的爱的时刻。

首次庆祝妇女节是在 1909 年，当时美国社会党发表了一项宣言，号召在每年 2 月的最后一个星期日举行纪念活动，这样的每年的庆祝活动一直持续到 1913 年。在西方国家，国际妇女节的纪念活动在上世纪二三十年期间正常举行，但后来一度中断。直到 1960 年代，随着女权运动的兴起才又逐渐恢复。联合国从 1975 年国际妇女年开始庆祝国际妇女节，确认普通妇女争取平等参与社会的权利。1997 年大会通过了一项决议，请每个国家按照自己的历史和民族传统习俗，选定一年中的某一天为联合国妇女权利日。联合国的倡议为实现男女平等建立了国家法律框架，并且提高了公众对于需要在各个方面提高妇女地位的意识。

1922 年 7 月召开的中国共产党第二次全国代表大会开始关注到妇女问题，在《关于妇女运动的决议》中提出“妇女解放是要伴着劳动解放进行的，只有无产阶级获得了政权，妇女们才能得到真正解放”这一后来一以贯之的妇女运动指导方针。随后，向警予出任中共第一任妇女部长，并在上海领导多次女工斗争。

1924 年 2 月下旬，在国民党中央妇女部干部会议上，何香凝提议在广州举行庆祝“三八”国际妇女节大会，由中央妇女部负责出面发起集会和游行示威，会后何香凝承担了纪念活动的筹备事宜。1924 年广州“三八”国际妇女节的纪念活动，成为中国首次公开的“三八”节纪念活动。1949 年 12 月，中国中央人民政府政务院规定每年的 3 月 8 日为妇女节。

## 早春养生“八要诀”

都说一年之计在于春，春季对于养生有着非同一般的意义。在新的一年里开一个好头，让一切都顺着好的趋势去发展，可谓事半功倍。

下面是多位专家，给大家打造的一套早春养生方案，都是简单易行的方法。



### 1 衣要下厚上薄。

老祖宗说过“春捂秋冻不生杂病”，所以不提倡马上脱去棉衣。

老年人和身体虚弱者应当尤其谨慎，即使觉得热，穿衣也要下厚上薄，同时注意对颈、膝、足等部位的保暖。

### 2 觉要早睡早起。

春天人体气血需舒展畅达，提倡早睡早起，规律起居。即便晚睡，也要在晚上11时之前上床。

中国中医科学院望京医院呼吸内科副主任医师李智说，一般来说，春天里早上起床最晚

不应超过8点，即使睡懒觉也不宜超过9点。等太阳出来，即可进行晨练。

### 3 动要适当舒展。

早春应适量多做舒展运动，最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰，可以促进身体气血运行、推陈纳新。

不过伸懒腰也是有技巧的：要使身体尽量舒展，配合有节律的呼吸运动。伸展时，全身肌肉用力收缩，尽量吸气；放松时，全身肌肉松弛下来，尽量呼气。

### 4 食要少酸多辛。

中医学经典著作《千金要方》说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”立春后阳气初生，饮食应适当增加辛甘温性的食物。



辛甘食物可帮助发散阳气，温食利于维护阳气，如山药、春笋、韭菜等，都可以吃些；但不宜吃大热、大辛的食物，如羊肉、人参、附子等，以免阳气生发太过导致上火；同时应当减少酸味收涩食物的摄入，如海鱼、虾、螃蟹等，防止阳气生发不足，郁结在内，而生病变。

### 5 志要常达戒怒。

中医讲春天属木，与肝相应，肝在生理上主疏泄，在志为怒，喜调达而恶抑郁。

早春时节，情绪上要戒躁戒怒，忌心气抑郁不舒展，宜保持心境平和、畅达乐观。

借春季阳气上升之机，适当地调摄情志，可以使阳气由胸中主动得以宣达。

### 6 脚要常泡祛寒。

立春后，晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。

泡脚要注意方法：以温水慢慢加热，千万不能一开始就烫得要命，这样会把寒气逼回体内。每天泡30分钟左右，身体感觉温暖即可，不能图一时之快大汗淋漓，导致伤津耗气。



### 7 头要多梳可防病。

古代养生论著《养生论》记载：“春三月，每朝梳头一二百下，至夜卧时，用热汤下盐一撮，洗膝下至足方卧，以泄风毒脚气，勿令壅滞。”

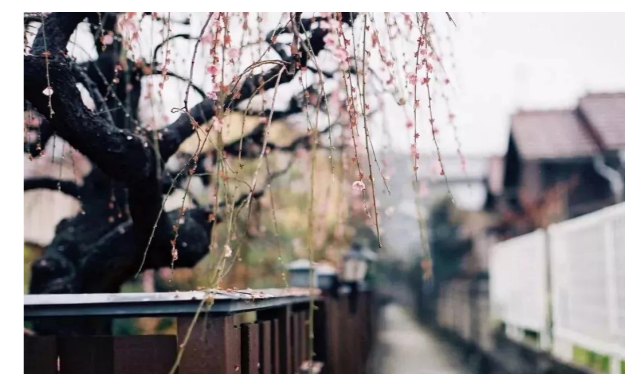
中国中医科学院研究员罗卫芳解释说，春天早上梳头、晚上用淡盐水泡脚，能促进人体气血运行，保健防病。



### 8 春要发呆晒太阳。

北京朝阳医院副院长沈雁英建议，要发呆清理心灵垃圾。

沈雁英还推荐，每天在屋里发完呆后，最好再到屋外晒晒太阳。因为阳光不仅可以补钙、杀菌，还可以抚平人的焦虑。晒太阳就是给心灵补钙、充电。



“一年之计在于春”  
趁着春天打下基础  
一整年的健康不用愁！