

扩大科普文化产业“朋友圈”

■ 蔡鹏

近日,第十一届中国(绵阳)科技城国际科技博览会首届川渝科普大会将在四川绵阳举行。四川省成都市科普文化产业协会(以下简称协会)将在此次会议上展示成都市科普产业发展以及科普文创、科普数字等内容成果。

2022年出台的《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》强调,培育壮大科普产业,促进科普与文化、旅游、体育等产业融合发展。目前,科普文化产业已经成为科普产业的重要组成部分,形成了“科普+展示”“科普+出版”“科普+影视”“科普+文创”等新业态和新模式,有望成为未来科普产业的主要增长点。

近几年,协会通过“链接资源、用心服务、创立特色、打造品牌”的形式,推进科普事业与科普产业融合发展,助力成都市科普产业“建圈强链”和新时代科普工作高质量发展,科普产业发展取得了显著的成绩,形成了较为完善的体系。

1 建设科普文化产业智库

做好科普主要靠人,因此智库的建设至关重要。近年来,协会与成都理工大学、电子科技大学应急管理研究院、成都信息工程大学、中国科学院云南天文台、川南幼儿师范高等专科学校等院所签署战略合作框架协议,先后成立了成都理工大学科普文创与科学传播研究中心、电子科技大学应急管理研究院应急科普研究中心和川南幼儿师范高等专科学校儿童科学素养研究中心,助力打造高水平科普文创内容创作研发传播研究基地、高端科普文化(创)成果转化基地和高层次专业科普人才培养基地。

为更好发挥科技工作者的决策咨询和专业支撑作用,协会成立了科普文化产业“科文汇”智库,并先后成立了12家基层社区科普文化服务工作站,打通了社区科普文化服务“最后一公里”。此外,协会还联合国内30余家科普社团、科普场馆(基地)和研究机构发起成立了中国科普联盟。



2 塑造科普志愿服务品牌

结合成都市产业发展和基层需求,在成都市科学技术协会(以下简称成都市科协)的指导下,协会聚焦科学文化、心理服务、天文航天、应急安全等领域,组建成立成都市科普文化产业协会科技志愿服务队,并在中国科学技术协会(以下简称中国科协)“中国科技志愿”App上完成注册。

协会整合社会资源,不断探索“社会科普+民主党派+学校科普教育”融合的工作创新模式,打造了“科学SHARE+”特色科普社会服务品牌,推出了“科学阅有趣”“科学好有戏”系列活动品牌,开展了“精英奠基石·科技新时代”科学家精神宣

讲活动。一系列科普志愿活动将知识送进了学校与社区。

其中,“蓉慧科普讲师团”与“法眼观筑团队专家服务团”结合全国科技工作者日、全国科普日等重要科普节日,开展了400余场次线上线下科普活动,参与公众超过500万人次。协会流动科普服务车也先后走进广元、阿坝等地区,将成都科普资源下沉到基层。自2018年以来连续5年,协会走进甘孜藏族自治州得荣县、白玉县、德格县、甘孜县开展“青少年科技创新教育甘孜行”系列活动,累计捐赠各类科普物资和教具70余万元。

3 生产优质科普内容产品

为做好科普产业的相关传播,协会以新媒体传播矩阵、《奥秘应急与安全》月刊杂志为抓手,做好科普知识的宣传。同时,协会还围绕科普场景打造不同的主题内容,研发推出科普文创IP与原创剧情故事相结合的沉浸式数字科普活动,吸引青少年等群体参与。

通过探索与实践,协会的工作得到了相关机构和单位的认可和肯定,被成都市科协评为先进单位。“九三科普之光”公益讲堂等5个社会服务

科普品牌获评成都市委统战部“蓉城星力”创新项目。协会与成都信息工程大学联合承办的第四届世界科技与发展论坛“气候变化与环境可持续性”分论坛,会后收到了中国科协、成都市科协的感谢信。

协会通过搭建科普资源平台、构建科学传播通道、汇聚科普名家大咖、生产科普内容产品,让科普有温度,让科学接地气。未来,协会将继续为加快推进成都市科普产业“建圈强链”建设贡献力量。

冬季锻炼莫盲目,这样运动更科学!

■ 任怡昕 任怡晴

不知不觉间,冬天真的来了。对于健身爱好者来说,寒冷的天气也挡不住运动的热情。然而,由于早晚温差大,气候干燥,空气污染严重,如果不注意运动的科学性,极易造成身体伤害,特别要注意以下几点:

一、热身准备要充分

因为冬季温度低,人体肌肉伸展性降低,关节比较僵硬,从而极易造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。一般情况下运动前的热身活动在5分钟左右,但冬季应多花一倍的时间做热身,最好达到10-15分钟。热身时最好先做动态拉伸,然后做一定强度的快走或慢跑等,直到微微出汗、毛孔张开为止。

二、时间、环境和运动项目选择要恰当

首先,选择适宜的时间。许多人认为,清晨空气新鲜,最适宜锻炼。其实并不尽然,空气的洁净度是随季节变化的,冬季空气洁净程度在上午8时以前和下午5时以后都是比较差的,所以锻炼的最佳时间应该是上午9时-11时左右。其次,选择适合的运动项目。要根据年龄、健康状况、体质水平等不同情况,恰当地选择冬炼方式和强度,如健步走、瑜伽、慢跑、广场舞、太极拳、气功、散步、徒步操等。第三,选择舒适的环境。如气温高、空气质量好的时候,选择室外运动,反之就建议在室内。

三、保持科学的运动过程

首先注意呼吸节奏。在冬季体育锻炼时,保持用鼻子呼吸,不要张大嘴巴呼吸。如运动量大,只用鼻孔不能满足供氧时,那就得借助嘴巴来帮助呼吸。一般情况下,口张开,上齿轻触下唇,舌微舔上颤,让冷空气经牙缝进入,再经舌头阻挡吸进,就不会严重刺激呼吸道。第二,衣物厚薄要适宜。运动开始时要多穿些衣物且所穿衣物要轻软,不能过紧,热身后,就要脱去一些厚衣服。锻炼后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失。第三,运动强度要适中。运动量要根据年龄、性别、身体条件、训练水平



来决定,要循序渐进,在室外锻炼时运动量不宜太大,要结合自我感觉和脉搏数(以每分钟140~160次为宜)及时调整运动量。运动结束后积极做好肌肉和心境上的放松,加强营养的补充。

(作者单位:山西大学体育学院)

以科普高原托起创新高峰



科技创新表面上是科技共同体拼搏奋斗的结果,实则是整个社会创新活力的系统迸发和集中释放。科普致力建构崇尚科学、追求创新的社会文化基础,为科技创新提供必不可少的环境生态。在新一轮科技革命和产业变革突飞猛进、科学技术和经济社会发展加速渗透融合的今天,科普的创新功能尤为突出。

当前,面对国内外环境的深刻复杂

变化,面对高水平科技自立自强支撑高质量发展的迫切需求,大力加强国家科普能力建设,完善国家创新体系,提升其整体效能,就是在国际激烈科技竞争中下好先手棋,在科技创新突破方面孕育潜能,确保以科技现代化支撑中国式现代化行稳致远。

要紧紧围绕大科普这一“牛鼻子”,强化科技创新和科学普及两翼同等重要的落地。作为衔接科技创新和科学普

及工作的桥梁,大科普是保障两翼同等重要落地的重要顶层设计。它强调把科学普及贯穿到科技创新、经济社会发展全过程各环节,强化党委和政府、学校、企业、科研机构、媒体等各主体的科普责任,对于深入构建政府、社会、市场等协同推进的社会化科普发展格局,推进科普工作向纵深发展,完善科技创新与科学普及融合互动的现代化创新治理体系具有重要的推动作用。

同时,也要强化科普在终身学习体系中的作用,切实推进教育、科技、人才三位一体融合发展,激发青少年的好奇心、想象力和探求欲,在“双减”背景下做好科学教育加法,培育高素质创新大军。

要深化科普供给侧结构性改革,强化科普价值引领,增强科学精神、科学家人精神的时代感召力,加强理性思维、批判性思维培育与塑造,以更多优质科普作品满足公众的精神文化需求,为加快实现科技自立自强夯实社会文化基础。

谢小军

大手拉小手科普报告汇 郴州校园巡讲活动启动

11月27日,由中国科协青少年科技中心主办、郴州市科协承办的“用科普讲好中国式现代化故事——2023年大手拉小手科普报告汇湖南省郴州市校园巡讲活动”在郴州丰琪学校拉开帷幕。

“大手拉小手科普报告汇”是科学家科普报告团的公益性联盟组织,由中国科协青少年科技中心于2020年发起成立,由全国学会、高校、科研院所、地方科协、科技企业、全国科普教育基地中有影响力的科普演讲团组成,旨在以科普报告的形式向公众尤其是青少年弘扬科学精神和科学家精神,助力科学素质提升。

陈祎

第二届“安全科普知识进万家” 互联网主题宣传活动在京启动

11月29日,一阵阵激昂澎湃的鼓乐声在北京肯德基宋家庄餐厅前坪响起。由北京市消防救援总队组织的“火焰蓝·威风鼓队”带来了一场别开生面的开场演绎,展示了“火焰蓝”奋发有为的精神风貌和赴汤蹈火的使命担当。

据了解,本次活动将在北京、上海、河北、河南、福建、广东、浙江、云南、江苏等地,举办9场以应急设备操作、专家小课堂、亲子互动体验为主要内容的科普活动,并将结合VR、流媒体等科技设备,打造一系列应急科普沉浸式体验。此外,还将组织召开应急科普领域研讨会,为推动应急科普工作走深走实夯实理论基础。

李汝键 李政威

科普水文化走进社区 宣传人水和谐共生理念

近日,河海大学“我为美丽河湖唱赞歌”大学生科技志愿者服务团队来到南京市青源社区翠屏湾花园,组织开展了“走进社区,科普水文化,宣传人水和谐共生理念”科普活动。

为了积极响应党的号召,充分发挥河海大学的水利学科优势,本次活动从形式到内容进行了精心策划。采用了“展板+志愿者讲解+互动+志愿者服务能力提升交流”的模式,科普内容包括四大部分,分别为“水文化悠久历史”“近现代水利工程发展”“智慧水利”“人水和谐共生理念”,其中“水文化悠久历史”又包括6个部分,分别为“源远流长”“古代水利工程”“古代水利名人”“古代水利用具”“古代水利著作”“古代水法”。通过本次科普活动,让群众了解我国的水文化历史、水利工程建设进展、人与自然和谐发展的国家战略。

武帅

江西丰城:科普研学 拓展视野



近日,中小学生在江西省丰城市隍城镇唯美动物园参加研学活动,近距离认识、了解各种动物。连日来,丰城市各中小学校、幼儿园组织学生走进博物馆、科技馆、动物园等校外研学基地,开展“博览自然 拓展视野”系列主题科普研学活动。

罗娜 周亮 摄影报道

服用维生素D3或硫酸软骨素 并不能治好关节炎

维生素D3、硫酸软骨素只能轻微缓解关节疼痛的症状,但无法治好关节炎。从效果上说,维生素D3有助于钙的吸收,从而促进关节和骨骼健康。而硫酸软骨素能加强软骨代谢,一定程度促进软骨合成,缓解关节疼痛。但是,关节炎的病因可达上百种,包括退行性改变、骨质疏松、外伤等等,仅补充维生素D3或硫酸软骨素对于关节治疗效果有限。如果身体缺乏这些物质,遵医嘱适当补充确实会有帮助,但不建议当作治疗手段。

唐芹

洁面产品泡泡并非越多越好

洁面产品泡泡的多少,与清洁力无关。洁面产品的实际清洁力主要取决于配方中表面活性剂的含量和种类,而泡泡的多少主要由配方中起泡剂的起泡原理和制作工艺决定。我们使用洁面产品的目的是带走面部过多的污垢和油脂,从而达到清洁的作用。而一款好的洁面产品,不仅要清洁皮肤,还要不过度清洁、破坏皮肤屏障。但如果洁面产品中的表面活性剂的含量过多,就有可能刺激皮肤。选择一款洁面产品,最好以使用后的肤感来评价。如果洁面后皮肤不干燥、不紧绷、面部顺滑,那么就可能是适合自己的产品。

冯君

吃秋葵能壮阳并无科学依据

目前并没有发现秋葵中含有任何可以作用于人类的性激素成分,也没有科学证据能证明吃秋葵壮阳。秋葵种子中含有约1%的咖啡碱,这种成分让中枢神经兴奋,但这种兴奋作用主要在于振奋精神、增进思维、消除疲劳、提高工作效率等。并且一般只是在秋葵种子完全成熟后才会有这种成分,平时吃的秋葵并没有达到这种成熟度,因此也并不具有兴奋作用。虽然秋葵不具备壮阳功能,但其含有丰富的膳食纤维、钾、镁、钙等营养物质,也是一种很不错的蔬菜选择。

王茜