

科普进校园 筑梦向未来

■ 张丽娜

科学启迪智慧,科技创造未来。为进一步弘扬科学家精神、播撒科学种子,激发青少年对科学技术的兴趣和热情,今年以来,河南省焦作市解放区科协开展了科普进校园系列活动,让青少年在体验科技的过程中感受科学的魅力。

科技志愿服务进校园

科技展示进校园。今年3月以来,解放区科协先后在解放区映湖路小学、环南二小等开展“学习雷锋精神,点亮科学梦想”“科技童行、筑梦未来”等为主题的“科技志愿服务进校园”系列活动。通过无人机飞行、液氮实验、机器人编程等科技展示和互动体验,为小学生带来一场集趣味性与科技体验于一体的科普盛宴。同时,该区环南一小创新科学教育方式,以校园科技节为载体,让孩子们的奇思妙想在活动中落地,为学生们搭建了一个可以近距离接触科学、体验科技的平台。

AI科普润童心。该区科协联合理工大学计算机科学与技术学院、机械工程与动力学院在丰泽园小学、王褚中心小学和学生路小学开展AI主题科普讲座。通过展示多种AI应用场景以及生动的案例,使学生们深刻体会到AI技术的



■ 资料图

应用价值。同时,智能教学助手、个性化学习计划、VR/AR沉浸式学习等创新教学模式,让人们对未来课堂充满了向往。

科技星火耀赛场

科技运动会是科普进校园的重要实践。该区科协充分发挥桥梁纽带作用,联合辖区内多所小学共同打造这一科普品牌活动,以“科技+体育”的跨界模式,将科普教育有机融入校园文化建设。

5月30日,焦作市学生路小学在解放区

科协的支持及助力下,举办“智趣科技·创想未来”科技嘉年华活动。本次活动以六一儿童节为契机,通过前沿科技展示、互动体验、竞技比赛等形式,为全校学生打造了一场沉浸式的科学盛宴。此次活动一天时间,全校学生分年级进行,不仅为学生提供了近距离触摸科学实践的平台,也是学校科技活动特色品牌的打造,更是进一步构建了解放区多元化的科学教育生态。

解放区科协主席杨桂林表示:“科普教育是‘双减’政策落地的重要抓手,我们要让科学走出课本,走进孩子们的实

践与梦想。”

科普研学并进

“小小科学家伴飞”科普研学活动自4月启动以来,已成功举办9场。该区科协与焦作市科技馆、学生路小学、环南一小、团结街小学等单位建立协同育人机制,构建起“馆校结合”的科普研学新模式,组织学生探秘科技馆,深入探究电磁实验的奥秘、风力发电的绿色能源原理以及光学迷宫的视觉科学等知识,通过“观察—提问—实践—总结”的科学探究流程,有效培养了青少年的科学思维方式和创新实践能力。参加活动的学生纷纷表示,这种走出课堂、亲身体验的学习方式,让他们对科学产生了更浓厚的兴趣和更深刻的理解。

此外,该区科协还联合河南理工大学机械工程与动力学院共同举办了“触摸科学感知未来”主题科普研学活动,幸福街小学120名小学生走进河南理工大学校园沉浸式感受高校科学教育,触摸未来。

科普进校园系列活动是解放区深化科普教育,助力“双减”政策落地的生动实践。通过整合多方资源,为学生量身打造“玩中学、学中悟”的实践课堂,有效培养了青少年的团队协作能力、实践能力和创新思维。未来,解放区科协将持续创新科普形式,为培育新时代科技人才搭建更广阔的平台。

健康科普进一线 护航项目助生产

为强化人文关怀、提升项目职工健康意识、进一步普及中医养生知识,近日,中铁十局城轨公司杭州地铁15号线6标项目部邀请属地医院诊疗专家到项目部开展健康知识讲座及义诊活动。

活动中,中医诊疗专家围绕夏季养生、职业病预防等内容,进行深入浅出讲解,并针对户外工作时间长、夏季高温暴晒人体易出现的脾胃失调、体力透支等问题,传授五豆粥祛湿健脾等实用食疗方案,指导大家从日常饮食入手,调理身体状态。同时,中医诊疗专家还为项目职工把脉问诊,详细了解职工身体状况,并根据相关症状给出病理分析,提出切实可行的咨询建议和亚健康调理方案,并通过针灸、推拿等传统疗法,现场诊治职工们的病症,提供治疗和调理方案。

下一步,中铁十局城轨公司杭州地铁15号线6标项目将继续当好职工贴心“娘家人”,组织开展形式多样的关怀活动,切实保障职工职业健康权益,助力项目高效优质履约。

甘晋 徐贵虎 李艳丽

云南省举办第五届 水利科普讲解比赛

6月26日~27日,云南省第五届水利科普讲解比赛在昆明举办。本届水利科普讲解比赛以“矢志创新发展 建设科技强国”为主题,通过水利科普讲解比赛,普及科学知识,倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神,激发创新活力,营造讲科学、爱科学、学科学、用科学的良好氛围。

此次水利科普讲解比赛用多元传播矩阵打破科普壁垒,不仅让大众深刻认识了水利事业的重要意义,还激发了全社会关注水利、热爱科学的热潮,为云南水利事业高质量发展凝聚起广泛的社会共识与创新动能。

刘霞

科学之光照亮乡村校园



6月29日是全国科普行动日。连日来,贵州省仁怀市科协前往乡村小学,开展形式多样的科普宣教活动,为乡村孩子们打开了一扇通往科学世界的奇妙大门,让科学之光照亮乡村校园。

■ 涂欢摄

酒精并不能杀灭诺如病毒

酒精主要通过破坏病毒包膜的脂质层来杀灭病毒,而诺如病毒是一种无包膜病毒,其外层由蛋白质衣壳组成,结构非常稳定,对酒精具有较强的耐受性,因此用酒精难杀灭诺如病毒。国家卫健委发布的《诺如病毒感染性腹泻高发季校园防控健康提示》(2020)明确指出:诺如病毒环境抵抗力强,在0℃~60℃的温度范围内均可存活,可在物体表面存活2周,在水中存活2个月以上。酒精和免冲洗洗手液没有灭活效果,但使用较高浓度含氯消毒剂(处理污水1小时后余氯浓度大于10mg/L)可灭活诺如病毒。

林林

运动补水有方法

锻炼补水喝运动饮料好,还是喝白开水好,主要取决于个体的身体状况、运动强度以及运动时长等。对于进行短时间、低强度运动的健康人群,或者日常活动中的轻度补水需求,白开水是一个很好的选择,能够快速补充身体在运动过程中流失的水分,有助于维持身体的水平衡。对于进行长时间、高强度运动的健康人群,尤其是长时间的有氧运动或高温环境下的运动者,更建议喝运动饮料。此外,无论是白开水还是运动饮料,都应避免过量摄入。过量摄入水分可能导致水中毒等健康问题,而过量摄入运动饮料中的糖分则可能导致肥胖、糖尿病等风险。

常建伟

果蔬冻干是减脂利器说法片面

市面常见的果蔬冻干使用的是真空低温脱水技术(Vacuum Frying简称“VF”),这种技术还有一个名字叫低温油浴技术,是以油为供热介质,在负压的状态下让食物中的水分发。和传统的油炸技术相比,真空低温脱水技术的含油量大大降低,但也没有低到可以忽略的地步,一般采用真空低温脱水的果蔬干,有约10%的脂肪含量。再仔细看产品的营养标签,会有更直观的感受。有些产品的脂肪NRV%可以达到40%,也就是每吃100克,就达到一天脂肪摄入量任务的40%了。如果把这种果蔬干当成减肥利器,再加上每日正式餐饮摄入的脂肪,一不小心就容易造成摄入脂肪超标。

刘峰

博物馆“取消预约限制”,管理也要及时跟上



需预约的场馆,应发布预约规则、参观须知等,并精简预约内容,简化预约流程,同时保留人工窗口、电话预约等服务渠道。

即将到来的暑假,“亲子游”“研学热”将进一步带动“博物馆热”。为更好地解决暑期热门博物馆“一票难求”、预约难等问题,此番通知要求各级文物行政部门加强指导,科学评估场馆承载能力,结合实际实施预约参观机制,禁止搞“一刀切”,是值得点赞的积极灵活应对。

不过,取消预约机制仅是办法之一,还需其他举措形成“组合拳”。近来一些博物馆尝试适当延时开放、推出“夜游”

服务、取消“闭馆日”等措施,就让博物馆资源得到了更充分利用,更好地满足游客进馆参观的需求。

同时,也不能忽视推出“组合拳”可能带来的问题。比如,博物馆取消预约机制、延时开放,可能会增加人力资源、能源与维护等运营成本,还可能增加安全风险,尤其是一些中小博物馆,本就存在人手紧张、财力有限等问题,延时开放后可能会“捉襟见肘”,从而导致服务水平下降,影响观众体验。

因此,博物馆取消预约限制、延时开放,相关管理也要及时跟上,防范由此衍生出新问题。在把大门越开越大之外,如

何提升服务质量、提升游客体验等也须提上日程,包括合理拓展盈利渠道,增强运营能力等。眼下,一些博物馆已探索通过云展览、云直播及流动展览等方式,打造沉浸式文旅新场景。未来,博物馆需因地制宜,根据自身条件开展创新项目、选择开放时间,利用好自身资源优势,而非简单复制粘贴别家经验。

唤醒、盘活文博资源,不辜负游客的出游热情,相信办法总比困难多,期待更多亮眼举措涌现,更好地满足公众的公共文化消费需求,实现游客与博物馆的双赢。

戴先任