



科技知识赋能 助力乡村振兴

市科协举办AI讲堂激活农技新动能

本报讯(全媒体记者 孙莹)近日,市科协在市农业技术推广总站举办以“智汇科普+AI讲堂”为主题的培训,为全市40余名农技骨干注入了前沿科技知识的新动能。

市科协科普部田帅充分发挥其计算机专业优势,围绕现代农技推广工作实际需求,精心打造“理论+实操”双轮驱动培训体系。课程通过DeepSeek模型适配案例解析,提炼出黄金公式——“精准指令=专业角色+场景约束+输出格式”,并依托DeepSeek高效办公实战、AI图文视频制作等模块开展沉浸式演练。

在系统演示智能化操作全链条的同时,针对农技骨干从创意构思到成品输出的每个环节,结合AI辅助学习、办公效率提升、数据分析等具体场景开展专项辅导,对实际工作中遇到的实际问题给予针对性解答,使参训人员切实掌握智能化工具的应用范式。大家纷纷表示,通过此次培训,让

他们系统学习了人工智能基础理论,开阔了视野,了解了AI的新知识、新技能,增强了大家在实际工作中运用智能化工具解决问题的能力。同时,还为他们提供了将AI技术融入农技推广工作的新思路和新方法,将把所学到的知识和技能应用到实践中,用科技的力量推动农业现代化,为乡村振兴贡献力量。

此次培训不仅让农技骨干们深入了解了人工智能技术的最新进展,更激发了他们利用科技手段创新农技推广的热情。市科协相关负责人表示,将继续加强科普工作,举办更多类似的培训活动,为农技人员提供更多的学习机会和交流平台,共同推动农业科技创新发展。



关爱残疾儿童 助力健康成长

中国联通四平市分公司走进康复中心开展志愿活动

本报讯(全媒体记者 刘莉)为让残疾儿童更好地康复,提升他们的沟通能力,更好地融入社会,近日,联通四平市分公司团组织志愿者来到市残疾人康复中心开展志愿活动。

活动以趣味游戏形式展开,在“手拉手,心连心”游戏中志愿者们和小朋友们手拉手围成一圈,跟着音乐节奏转圈走,音乐声停止做出“立定”的动作,这项看起来简单的热身游戏直接将大家的热情调动起来。在“投篮游戏”中,小朋友与志愿者两组组队,分别站在规定区域内,在规定时间内投篮,投中小球多者为胜。小朋友们纷纷跃跃欲试勇争第一,游戏紧张激烈,点燃了大家的热

情。在随后的“闯关”“齐心协力抬担架”等游戏中,小朋友们和志愿者们紧密结合,锻炼了自身的平衡感和身体协调性,也在游戏过程中体会到“坚持”的意义。

活动在志愿者拉着小车将孩子们从起点送到终点,再回起点中结束,孩子们坐在车里尽情享受“风吹自由”的感觉,志愿者则是感受到付出汗水,让残疾儿童收获快乐充实。

此次活动提高了康复中心残疾儿童的社交能力、表达能力,增强了他们的自信心,同时也提高了社会对于残疾儿童的关注度和理解,对残疾儿童更好地融入社会奠定了基础。

提升文明意识 筑牢思想防线

文苑社区开展酒驾醉驾警示教育

社区 那些事

本报讯(全媒体记者 张宛双)为进一步提升居民的交通安全法律意识和文明出行意识,规范交通行为,加强警示和教育,杜绝酒驾、醉驾等交通违法行为发生,近日,铁西区文苑社区开展酒驾醉驾警示教育。

活动中,社区工作人员向居民发放了交通安全宣传资料,讲解了道路交通安全法律法规和行车常识,强调酒驾对个人、家庭和社会的负面影响,并阐述了开展酒驾醉驾警示教育的重要性及必要性,让居民深刻认识到酒后驾驶违法行为

的严重危害,倡导广大居民遵守交通安全规则。同时,召开了警示教育专题会,通过分析真实案例、酒驾事故数据等方式,生动直观地展示了酒后驾驶带来的严重后果。大家纷纷表示,将严格遵守交通法律法规,做到“开车不喝酒,喝酒不开车”,共同营造一个安全、文明的交通环境。

通过此次警示教育,为社区居民再一次敲响杜绝酒驾醉驾的安全警钟,进一步筑牢了大家的思想防线,让居民们对酒驾的危险性有了更加深刻的认识,提升文明交通安全意识和文明守法意识。文苑社区相关负责人表示,将继续开展各类警示教育活动,增强大家的安全意识,为营造平安社区贡献力量。



为切实加强幼儿园消防安全教育,提升幼儿和教师消防安全意识和自我保护能力,近日,铁西消防救援大队走进铁西区政府幼儿园分园,向在校师生普及消防知识。

全媒体记者 崔圣驰 摄

打造基层社会治理新格局 展现平安和谐新风貌

铁东公安分局黄土坑派出所启动“1+3+N”工作机制化解矛盾纠纷

本报讯(全媒体记者 崔圣驰)日前,在铁东公安分局黄土坑派出所辖区某小区内,业主王某和孙某因公共区域占用问题争得面红耳赤,双方关系十分紧张。为解决这一矛盾,黄土坑派出所相关领导和社区民警对社区、街道、涉事单位等多部门工作人员开展调解工作。

调解中,社区工作人员耐心劝

解双方降低火气,缓和紧张气氛。随后,街道工作人员通过讲解法规知识为双方分析利弊,引导其理性看待问题。涉事单位则依据自身职责,针对纠纷中涉及的问题提供了专业的解决方案。民警在调解中,一方面稳定双方情绪,防止矛盾再次激化,另一方面秉持公平公正的原则,梳理矛盾焦点,提出合理建

议。经过两个多小时的耐心释法明理,双方终于放下多年成见,达成和解协议。

“确认该矛盾较为复杂后,我们迅速启动‘1+3+N’矛盾纠纷化解工作机制,并在事后对当事人进行了全面回访,有效避免事态进一步扩大升级,实现了矛盾纠纷根源化解、闭环管理。”此前,黄土坑派出所联合黄土

坑街道召开了“1+3+N”(即依托一个体系、延伸“三所联动”、汇聚N元力量)矛盾纠纷多元化解工作座谈会,就“1+3+N”矛盾纠纷多元化解机制进行解读,并与街道司法所、律师事务所、六个属地社区就矛盾工作难点进行交流探讨,积极打造基层社会治理新格局,全方位展现辖区平安和谐新风貌。

场,体重管理的本质是健康管理,而非对身体的“极限施压”。“暴力减重”或许能换来体重秤上数字的短暂下降,但随之而来的可能是代谢损伤、免疫力下降,甚至诱发一些慢性疾病。当减肥变成一场急功近利的竞赛,赢得的或许是短暂的体型变化,输掉的却是长久的健康根基,实在得不偿失。有鉴于此,与其迷信训练营所谓的“速成神话”,不如给身体多一点耐心。毕竟,减肥的终极目的不应只是体重数字的变化,而是培养一种可持续的健康生活方式。

必须认识到,身体不是试验

场,体重管理的本质是健康管理,而非对身体的“极限施压”。“暴力减重”或许能换来体重秤上数字的短暂下降,但随之而来的可能是代谢损伤、免疫力下降,甚至诱发一些慢性疾病。当减肥变成一场急功近利的竞赛,赢得的或许是短暂的体型变化,输掉的却是长久的健康根基,实在得不偿失。有鉴于此,与其迷信训练营所谓的“速成神话”,不如给身体多一点耐心。毕竟,减肥的终极目的不应只是体重数字的变化,而是培养一种可持续的健康生活方式。

必须认识到,身体不是试验

(新华社)

科普之翼

四平市科协 四平日报社



为什么有些食物不能放冰箱(二)

有些食物放进冰箱后,不但没有变得更新鲜,反而出现了变质、口感变差等情况,这是为什么呢?这里,我们继续探讨一下有哪些食物不能放进冰箱以及它们要如何保存。

1、茄子。茄子富含维生素和膳食纤维,是许多人喜爱的蔬菜。但把茄子放进冰箱,它的表皮会很快变黑,肉质也会变得苦涩。这是因为茄子对低温较为敏感,低温会破坏其细胞结构,导致氧化加速。保存茄子时,我们可以用厨房纸包裹后放在阴凉处。厨房纸能吸收茄子表面的水分,防止其受潮变质,阴凉的环境则能避免茄子受到温度波动的影响。

2、青椒。青椒富含维生素C等营养成分,口感脆爽。但如果将青椒放入冰箱,低温会导致其表面出现凹陷,维生素C也会大量流失。这是因为青椒在低温环境下,细胞内的水分会结冰膨胀,从而破坏细胞结构。为了让青椒保持新鲜,我们可以用保鲜袋扎孔保持透气,放在常温环境下保存。扎孔的保鲜袋既能保持一定的湿度,又能保证空气流通,防止青椒因缺氧而变质。

3、黄瓜。黄瓜水分含量高,清脆爽口,是夏季消暑的佳品。但低于0℃冷藏三天,黄瓜就会出现透明冰斑,口感也会变得软烂。这

是因为黄瓜的细胞结构在低温下受到破坏,水分渗出。保存黄瓜时,我们可以用竹篮垫纸中分层存放。纸巾能吸收多余的水分,竹篮的透气性好,能让黄瓜保持干爽,延长其保鲜期。

那么,为什么有些食物放在冰箱里会冰坏,而有些却不会冻坏呢?这主要与食物的细胞结构、水分含量、酶的活性以及对温度的敏感度等因素有关。

细胞结构较为脆弱、水分含量高的食物,在低温环境下,细胞内的水分容易结冰膨胀,从而破坏细胞结构,导致食物变质、口感变差。比如黄瓜、西红柿等蔬菜,它们的细胞结构相对脆弱,水分含量又高,所以放进冰箱后很容易冰坏。

此外,食物中酶的活性也会影响其在冰箱中的保存效果。酶是一种生物催化剂,能加速食物中的化学反应。在低温环境下,酶的活性会受到抑制,但对于一些对温度敏感的食物来说,低温可能会导致酶的结构发生改变,从而影响食物的品质。

冰箱虽然是为我们储存食物的重要工具,但并不是所有食物都适合放在冰箱里。了解食物的特性,掌握正确的储存方法,才能让我们的食物保持新鲜,营养不流失。

(来源:科普中国)

街谈巷议

随着“体重管理年”的正式启动,各地掀起减肥热潮。一些机构推出封闭式减肥训练营,打着“度假式减肥”“封闭集训”“高效瘦身”等旗号,让不少有减肥需求的消费者心动不已。但现实中的减肥训练营真如其宣传的那样“有效”“高效”吗?

封闭式减肥营的商业模式并不新鲜:通过集中住宿、高强度运动、严格饮食控制,短期内制造体重数

字的断崖式下降。自“体重管理年”启动以来,减肥市场热浪滚滚,各类减肥训练营迅速占领社交媒体和消费市场。在某机构宣传视频中,学员大汗淋漓地完成“魔鬼训练”,配以“一周腰围缩小8厘米”的对比图,这对于一些饱受体重问题困扰的消费者来说,着实有着不小的吸引力。

然而,这些看似诱人的减肥效果,背后却隐藏着不少消费套路,甚至是以牺牲身体健康为代价的“速成陷阱”。有的减肥训练营以低价体验课吸引消费者,随后层层加码推销高价课程,很多人签约后才发

现“货不对板”;有的训练营承诺“达不到签约体重就退款”,结果退款时却百般刁难,一句“解释权归营方所有”让消费者退费无门;还有的利用消费者急于求成的心理,将减肥异化为道德评判,营造“破釜沉舟”的紧迫感,就算学员发烧也得接着练;更有甚者,推销未经科学验证的减肥产品,消费者俨然成了“付费小白鼠”……种种做法不仅损害消费者权益,更可能给他们的身体造成不可逆的伤害,消费者若是盲目跟风,不仅钱包受损,还可能陷入“减肥—复胖”的恶性循环。