

激发科学热情 营造浓厚氛围

市科协开展2025年全国科技工作者日主题活动

本报讯(全媒体记者 孙莹 通讯员 王慧)为庆祝第九个全国科技工作者日,近日,由市科协主办的“矢志创新发展 建设科技强国”——2025年全国科技工作者日“智汇科普+心芯相融”活动在双辽市第一中学举行。

科技心灵并重 筑牢成长根基

市科协以“智汇科普+心芯相融”主题活动为起点,创新采用“高校专家+大学生志愿者”双轨服务模式。吉林大学的科技工作者积极响应弘扬科学家精神的号召,将前沿科技转化

为青少年易于理解的语言,打破学术壁垒,以科普教育传递科技力量;吉林师范大学大学生志愿者在心理服务过程中深化专业认同,践行“奉献青春”的时代使命。

人工智能讲座 点燃科技梦想

市科协特邀吉林大学通信工程学院控制系的专家与吉林师范大学志愿者团队,通过举办人工智能讲座、开展心理咨询互动等形式,为双辽市第一中学的千余名学子带来了一场别开生面的知识与心灵之旅,旨在通过前沿科技普及与心理健康服务的深度融合,激发青少年对科学的热情,赋能青少年全面发展。在科技讲座中,吉林大学通信工程学院控制系实验室主任、吉林省人工智能学会秘书长康冰和吉林大学通信

工程学院控制系工程师段纪鲁以《人形机器人与人工智能技术的发展与现状》为题,通过生动案例解析人工智能核心技术,展示机器人在教育、农业等领域的应用前景。现场演示环节中,段纪鲁操作智能机器人完成绘画、对话等任务,引发学生热烈反响。“原来代码可以创造生命!”学生纷纷表示,讲座帮助他们建立了对人工智能的科学认知,激发了大家对科技创新的兴趣,也坚定了他们未来选择人工智能专业的决心。

心理辅导互动 重塑心灵韧性

吉林师范大学心理健康教育中心的优秀大学生志愿者团队,通过精心设计的“泡泡糖”“松鼠与大树”等团队辅导游戏与高二学生进行趣味

互动,帮助学生们掌握情绪调节方法,释放学业压力,提升心理韧性,增强心理保健意识,培养其积极乐观的心态。在游戏中,志愿者们耐心讲解



每个环节的深层意义,引导学生们深入思考如何在日常生活中应用这些方法。这些游戏不仅让学生们在欢声笑语中收获了快乐,更让他们在实践中领悟到了心理健康的真谛。活动结束后,学生们纷纷表示,这样的心理辅导活动让他们受益匪浅,不仅学会了如何有效管理情绪,还增强了

面对挑战的信心和勇气。此次活动将科技工作者的使命担当与青年力量深度融合,以科技与心理的双重赋能,为青少年种下科学的种子,点亮创新的火花,进一步激发了青少年对科学技术的热爱与追求,也为全国科技工作者日增添了新的内涵与活力。

党旗红引领志愿红 校社共建净美家园

师大社区开展“党建+青春”环境整治专项行动

社区那些事

本报讯(全媒体记者 张宪双)为深化党建引领基层治理,推动“共建共治共享”社区治理格局走深走实,近日,铁西区英雄街道师大社区党总支联合吉林师范大学旅游与地理学院青年志愿者开展“党建+青春力量”环境整治专项行动,50余名大学生志愿者化身“社区美容师”,以实际行动擦亮社区生态底色。

党建红引领志愿红,组织联动聚合合力。师大社区党总支以“红色纽带”串联高校资源,成立“校社共建”临时党支部,统筹规划绿地垃圾清理、楼道杂物整治等重点任务。行动前,临时党支部召开动员部署会,组织党员志愿者重温入党誓词,划分5个“党员责任区”,形成“支部牵头、党员带头、学生参与”的三级联动机制,让党旗在基层治理一线高高飘扬。

青春力量扮靓社区,环境整治

见实效。“同学们注意,绿化带里的碎玻璃要小心清理!”在党员志愿者的带领下,大学生们分组深入小区绿地、楼道,展开“地毯式”清理。针对长期积存的白色垃圾、烟头、杂物,志愿者们手持钳子、垃圾袋,弯腰细寻、分类清运;面对楼道内的废旧家具、杂物堆,大家逐户沟通、耐心劝导,协助居民完成清理。活动累计清理垃圾死角30余处、清运杂物两车,使辖区环境面貌焕然一新,赢得居民们纷纷点赞。

共建长效机制,播撒文明种子。此次行动不仅是环境整治的“攻坚战”,更是文明理念的“播种机”。师大社区将每月定期开展校社共建服务日,推动志愿服务常态化。参与活动的学生党员小王表示:“走出校园参与社区治理,才真正体会到共建家园的意义,今后会带动更多同学用行动传递文明新风。”

师大社区相关负责人表示,将继续以党建为“引擎”,深化校社合作内涵,让青春活力与基层治理同频共振,共同绘就“环境美、邻里和、治理优”的社区新画卷。

科普之翼

四平市科协 四平日报社

长得胖≠养得好 警惕儿童肥胖的四大危害

在传统观念中,很多家长认为孩子“白白胖胖”就是身体好、营养足的象征,甚至会为孩子的“圆润”感到骄傲。然而,随着医学研究的深入和健康理念的普及,我们逐渐认识到,儿童肥胖并非好事,它背后隐藏着诸多危害。因此,家长和社会都应重视儿童肥胖问题,守护孩子的健康。

一、肥胖会影响儿童骨骼发育

儿童的骨骼正处于生长发育的关键时期,肥胖会使身体负重增加,骨骼需要承受更大的压力。长期处于超负荷状态,容易导致骨骼变形,如膝关节外翻(X型腿)、内翻(O型腿)等。此外,肥胖儿童的骨密度相对较低,骨骼强度不够,更容易发生骨折。而且,肥胖还可能影响骨骼的生长速度和发育质量,使孩子的身高增长受到限制,最终影响成年后的身高。

二、肥胖会增加慢性疾病风险

肥胖儿童更容易患上2型糖尿病,因为过多的脂肪堆积会导致身体对胰岛素的敏感性降低,胰岛素无法正常发挥作用,血糖无法被有效利用,从而引发糖尿病。此外,肥胖还会增加心血管疾病的发病风险,如高血压、高血脂、冠心病等。脂肪堆积在血管壁上,会使血管变窄、硬化,血液流动受阻,心脏需要更大的力量来推动血液,从而导致血压升高。同时,肥胖还可能引发脂肪肝,肝脏是脂肪代谢的重要场所,过多的脂肪堆积在肝脏中,会影响肝脏的正常功能,甚至导致肝功能异常。

三、肥胖会影响儿童心理健康

肥胖儿童在日常生活中往往会受到他人的关注和评价,甚至可能会遭受嘲笑和歧视,这会对他们的心理造成极大的伤害。他们可能会变得自卑、敏感、孤僻,不愿意参加集体活动,影响社交能力的发展。长期的心理压力还可能导致焦虑、抑郁等心理问题,影响孩子的心理健康和人格发展。

四、肥胖会影响儿童睡眠质量

肥胖儿童的颈部脂肪堆积较多,容易导致呼吸道狭窄,睡眠时呼吸不畅,甚至出现睡眠呼吸暂停综合征。这种情况下,孩子在睡眠过程中会频繁醒来,睡眠质量下降,无法进入深度睡眠状态。长期睡眠质量不佳会影响孩子的生长发育,因为生长激素主要在深度睡眠中分泌,睡眠不足会导致生长激素分泌减少,影响身高增长。此外,睡眠呼吸暂停还会导致大脑缺氧,影响孩子的认知能力和学习效率,使孩子注意力不集中、记忆力下降,学习成绩受影响。

儿童肥胖问题需要家长和社会共同努力。家长要合理搭配孩子的饮食,控制热量摄入,增加蔬菜、水果、全谷物等营养丰富的食物,减少高热量、高脂肪、高糖的食物摄入。同时,鼓励孩子多参加体育锻炼,消耗多余热量。此外,学校和社会也应提供良好的运动环境和健康教育,引导孩子树立正确的健康观念,培养健康的生活习惯,让每个孩子都能拥有健康的身体和美好的未来。

(来源:科普中国)



为营造整洁、美观、宜居的城市环境,近日,在铁西区师院北路上,园林工人对辅路上的灌木开展绿植修剪工作,塑造植物形态,提升景观效果。

全媒体记者 崔圣驰 摄

“小善举”凝聚“大文明”

本报讯(全媒体记者 崔圣驰)斑马线作为城市中的一道文明线,它不仅保障了行人的生命安全,也为司机设置了安全警戒线。在我市的各条街路,我们经常能看到车辆在斑马线前自觉停下,礼让行人先行的场景。这种文明驾车、礼让行人的行为,不仅展现了城市的精神文明,更成为一道道亮丽的城市文明风景线。

6月2日上午8时许,两位市民在路过南湖公园斑马线时,过往的司机

纷纷轻踩刹车,并挥手示意老人先行。这位年过七旬的老人王国辉,在安全地穿过斑马线后,由衷地感叹道:“虽然我的年龄大了,腿脚也不如年轻时那般利索,但每次过马路时,驾驶员都会耐心地停下让我先行,从不催促,这种礼让让我们老年人感到非常安心。”

斑马线前,车辆礼让行人已成为常态。这种文明礼让的场景每天都在上演。在吉林师范大学附属学校门

前,学生们经过斑马线时,尽管斑马线处未设置红绿灯,但机动车驾驶员们依然自觉地在行经斑马线时停下,礼让行人先行。有些驾驶员甚至会停在斑马线前,用手势示意行人优先通过。这种文明礼让的行为不仅限于这一路口,在全市的其他交通要道上同样随处可见。

近期,记者在我市多处路段观察到,汽车主动礼让行人,而行人也能够遵守信号灯规定,不乱穿马路,自觉走

人行横道。市民们纷纷表示,只有共同遵守交通规则,才能确保交通安全与顺畅,共同缔造文明城市。

礼让斑马线行动展现的不仅是一个行业的进步,更是整座城市文明气质的升华。当每个交通参与者都成为文明火种的传递者,当每次斑马线上的相遇都化作温情的交互,越来越多“小善举”的涓滴之力,将汇聚成“大文明”的浩荡长河。这样的双向奔赴,让四平这座英雄城绽放更璀璨的光芒。

整治违规吃喝为餐饮业“祛邪扶正”

街谈巷议

在深入贯彻中央八项规定精神学习教育中,全国各地地方和单位聚力用劲整治违规吃喝问题,“舌尖上的腐败”进一步得到遏制,推动党风和社会风气进一步向好。

管住一些领导干部的嘴,赢得广大人民群众的心。但毋庸讳言,也有少数人发出“影响餐饮业发展”的杂

音。杂音的存在,首先是对整治违规吃喝风的歪曲。整治,关键是管住“违规”,有着严格的法纪界限,指向的是“舌尖上的腐败”,而不是正常的餐饮业。相反,刹住违规吃喝的歪风,挤掉寄生在腐败与不正之风灰色链条上的泡沫,“祛邪扶正”,有助于餐饮业回归健康业态,以更高质量的服务、更公道合理的价格吸引更多消费者,从而长久繁荣持续红火。餐饮业的健康发展,是靠广大普通消费者撑起来的。被违规吃喝扭曲的餐饮,

虚假繁荣不可持续。整治违规吃喝,确实会有一些靠“舌尖上的腐败”红火一时的餐厅饭店会受到影响。但这样的餐厅饭店必须放弃幻想。一些热衷接待违规吃喝的餐饮经营主体,深谙请吃者“不讲价格讲排场”的潜规则,习惯了铺张浪费的钱好赚,因为多贵都有人买单。久而久之,承接此类宴请成了他们赚得上的生意,老百姓前来消费则望“价”却步。把因违规吃喝而虚高的价格调下去,让“实惠”重入菜

单,才能吸引更多公众愿消费、敢消费。

另一方面,违规吃喝助长了奢靡之风,“舌尖上的腐败”加剧了“舌尖上的浪费”——自己买单的老百姓,必定不选奢靡不忍浪费。

整治违规吃喝必须久久为功,化风成俗。当然,各地各部门在执行过程中,在划定“红线”时,也严格区分违规吃喝与正当的餐饮需求,让普通消费者安心餐饮。

(新华社)