

# 追逐科学之光 科创与科普两翼齐飞

吴纯新

400多项科普成果和创新成就集中亮相;阿联酋、俄罗斯、意大利等国家和国际组织带来神奇的科普秀;9位院士与9位中小学校长携手发布《东湖倡议》,共启“百名院士进百校讲科普”活动……10月20日~22日,以“厚植科普沃土 放飞科学梦想”为主题的2023东湖论坛在湖北武汉举办。

科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼。东湖之滨,一场国际国内科普交流、科创展示的盛会让人意犹未尽,带领人们追逐科学之光,让科学普及与科技创新同频共振。

## 1 高质量科普服务 科技强国建设

这是首届东湖论坛,突出“科普+科创”特色,旨在打造具有国际影响力的科学普及和科技创新融合互动的国家级论坛。作为东湖论坛主要活动之一,以“加强新时代科普能力建设”为主题的2023全国科普工作交流研讨会,同期举行。

在会上,科技部副部长张雨东表示,要调动全社会力量参与科普工作,以高质量科普有效服务于科技强国建设。

近年来,中国科协推动科技志愿服务与文明实践结合,建立完善基层科普组织体系。目前,全国实名注册科技志愿者近456万人,志愿服务组织超过10.7万个,实现500个新时代文明实践中心科技志愿服务队伍全覆盖。

“公民具备科学素质的比例,从2020年的10.56%提升到2022年的12.93%。”据科技部科技人才与科学普及司负责人介绍,近年来,我国科普能力建设成效显著,为建设创新型国家和实现经济社会发展高质量发展提供了有效支撑。一直以来,湖北省委、省政府重点推进科普工作,提出到2025年,全省公民具备科学素质的比例达到16%,高于全国预期发展水平。

同时,湖北持续加大经费投入,优化科普资源供给和服务,科普活动富有特色、科普阵地富有影响、科普服务富有成效,近年来与科技部共同主办“鄂”知道·专家科普“开放麦”,连续4年组织举办“科学家红毯秀”。

湖北省委常委、常务副省长李新宇表示,当前,湖北正加快建设武汉具有全国影响力的科技创新中心,全力打造全国科技创新高地,迫切需要发挥好科普在科技创新引领高质量发展上的重要基础性作用。接下来,湖北将着力加强科普能力建设,强化科普价值引领,厚植全民科学素质沃土,打造科普建设高地。



## 2 科普进校园托举科学梦想

“随着不断旋转的陀螺,我们已经从神舟十号任务进入到空间站时代。”东湖论坛主旨论坛上,英雄航天员、国家科普大使王亚平带来一件陪她经历了多次飞行、意义重大的“教具”——陀螺,并以《放飞科学梦想》为题,现场开讲“太空课堂”。

这是黄冈市英山县金铺中学学生付可馨第二次听王亚平的科普课。

2022年3月,“天宫课堂”第二课在中国空间站开讲,神舟十三号乘组航天员王亚平进行授课。金铺中学连线太空,全校640名师生同步进行相关实验。

自2014年以来,金铺中学多次邀请黄旭华、张金麟、朱英富3位中国工程院院士以及其他专家走进校园、走进课堂,开展科普教育活动,在偏远山村点燃了科技的星火,也在学生心中播下科学的种子。

金铺中学教师陈荣军介绍,科普让一所乡村学校和院士结下深厚友谊,3位院士在学校留下了10多幅题字,这些题字都有一个共同主题,就是“科教兴国”。

梦想带着一种神奇力量。“今年,曾经和黄旭华院士交流过的学生郑维哲考入上海交通大学,在科普研学中参观过武汉大学的学生段瀚雅如愿考入武汉大学。”陈荣军说。

“勇担时代使命,做科普事业引领者;躬身科普一线,做科普服务先行者;托举科学梦想,做科学教育践行者。”在东湖论坛开幕式上,中国工程院院士李培根、傅廷钰、龚健雅、马丁、严新平、杨

春和、高宗余,中国科学院院士谢树成,719所首席科学家张锦岚,以及湖北省中小学校长代表共同启动“百名院士进百校讲科普”活动,并向两院院士发出倡议。

近年来,湖北打造的“荆楚院士行”“荆楚科普大讲堂”“院士工作科普”“院士科普大讲堂”等院士科普活动成效显著、深受欢迎,加速推动形成科普普及与科技创新两翼齐飞、协同发展的局面。无法理解或者理解错位。

科学家应该如何开展应急科普工作?施琳玲介绍,专业人士和机构的沉默会产生信息真空,导致谣言和伪科学信息滋生,因此,科学家必须把握“时间窗”,在第一时间进行科普和辟谣。

彭兰借助人民网舆情监测室提出的“黄金4小时”概念来解释“时间窗”。她认为,互联网的兴起缩短了信息的呈现和传播时间。面对突发公共卫生事件,科学家需要在4小时内发布专业信息、正确引导舆论,否则就会贻误解决问题的时机。

在用词方面,爱尔兰国立都柏林大学公共卫生学院教授、欧洲食品安全局前主席帕特里克·沃尔建议,科学家对公众进行科普时要注意“去术语化”和“讲人话”,尽可能将专业术语转换为公众耳熟能详的词语,在保证公众能看懂、能听懂的前提下,帮助公众理解复杂的科学原理。“在西方学术界,科学家在发布科普文章前会先测算文章的可读性指数——一种反映文章理解难易程度的量化指标。在明确大部分公众都能读懂后,科学家才会发布文章。”帕特里克·沃尔说。

## 陕西省女科技工作者协会 社会科普活动举行

12月25日,陕西省女科技工作者协会社会科普活动暨成立一周年庆典在西北大学博物馆举行。本次活动标志着女科协的组织结构、协会文化、运作模式等方面的全面成熟,扩展了女科协在科技界和社会方面的知名度和影响力。

当日下午,与会代表集体参观了西北大学博物馆,深入探讨依托博物馆这一重要科研科普阵地开展新工作的相关规划。

陈锦

## 北京经开区首个党支部 共建“生物科普教室”揭牌落成

近日,由北京佳宸弘生物技术有限公司、北京市脐带血造血干细胞库捐助冠名,历时数月打造的“生物科普教室”在人大附中亦庄新城学校揭牌落成。这是北京经济技术开发区首个“科普教室”,是由北京经济技术开发区工委组织部亦企服务港亦庄港、博兴港和亦城合作发展基金会牵线,北京佳宸弘生物技术有限公司与人大附中亦庄新城学校党建结对联动的落地成果。

据了解,“生物科普教室”将用于人大附中亦庄新城学校师生的日常教学,佳宸弘还将从学生需求和企业资源特点出发,在此开设丰富多彩的“生物课”,让同学们学习到最前沿的生物知识和成果,同时在北京市脐带血库建立“校外实训基地”,全方位促进产教结合,提升同学们学习生物学科的积极性以及丰富社会实践经验。

蒋若静

## 金华市科协开展 科普教育基地实践活动

12月23日,金华市科学技术协会组织亲子家庭走进金华市科普教育基地梦境自然博物馆,开展一场以“推动绿色发展,促进人与自然和谐共生”为主题的社会主义核心价值观教育实践活动。

科普小课堂上,科普讲解员为孩子们开展了一场别开生面的讲课,以通俗易懂的方式将孩子们与自然的距离拉近,引入人与自然和谐共生的理念,将爱护环境、保护自然的意识根植在孩子们的心中。

据悉,金华市科协聚焦巩固文明城市创建成果,利用科普教育基地等阵地,推进科学普及与社会主义核心价值观有机融合,以寓教于乐的方式走入青少年群体,践行文明实践精神,为助推现代都市区建设贡献科协力量。

郑钧

## 防震减灾 科普先行



近日,安徽省地震局、省教育厅、省科学技术协会、省应急管理厅公布了2023年度“安徽省防震减灾科普示范学校”评审认定结果,合肥市红星路小学教育集团北环阳光校区荣获“安徽省防震减灾科普示范学校”称号。

吴浩撰

## 健康生活方式与疾病预防

米云娟

从诞生之日起,人类就与疾病进行着顽强的斗争。在这个过程中,人们通过实践和不断认识,逐渐积累了丰富的医学知识,也总结形成了一系列修身养性的思想与方法。健康是人类几千年来孜孜不倦的追求,特别是新世纪以来,人们对健康的追求更加迫切。

拥有健康并不意味着拥有一切,但失去健康就一定意味着失去一切。所以,选择和坚持健康生活方式,不仅有利于预防各种疾病,特别是一些慢性、非传染性疾病,甚至是治疗与护理疾病的重要方法之一,而且还有利于提高人们健康水平,提高生活质量。那么,选择和坚持什么样的生活方式才是健康的,才能够有效地预防疾病呢?首先,我们要了解健康生活方式的概念。

健康生活方式是指个体或群体为实现全生命周期的最佳健康目标而采取的行为模式,具有明显的时代性、地域性和人群特征,主要包括合理饮食、规律运动、戒烟限酒、心理平衡、良好睡眠、积极社交、主动学习等,是人类生存的基础、健康的基石。

接下来,让我们看看健康生活方式究竟有哪些。

先说饮食。“民以食为天”,饮食是人类生存和发展的第一需要。也因此,不合理饮食成为人类疾病发生和死亡的主要因素,比如相当一部分人的心脏病、脑卒中和2型糖尿病死亡率与饮食因素有关。在日常生活中,人们

高油、高盐摄入普遍存在,含糖饮料消费逐年上升,而全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类等食物摄入不足。所以,必须改变饮食习惯,坚持合理膳食。一是要食物多样,总量控制,营养均衡,规律进餐;二是要保证优质蛋白质、富含维生素和矿物质的食物摄入,增加粗粮分量;三是动物性食物要适量,保证每天摄入新鲜蔬菜和水果;四是要合理烹调,口味清淡,践行“三减”,强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。特别是儿童青少年,一定要规律进餐,足量饮水,不喝含糖饮料。

再说运动。俗话说,生命在于运动。运动是提高人体免疫功能、抵抗疾

病入侵、延长寿命的积极手段。但是,随着经济与科技快速发展和生活水平不断提高,人们的运动在逐渐减少,人体正常新陈代谢功能下降,“三高”疾病和肥胖症、糖尿病、脑中风、心脏病、癌症等疾病的发病率逐渐增多。因此,必须坚持合理运动。要释放运动本能,增加户外活动,每天主动锻炼不少于30分钟。当然,运动也要采取适宜的方式和运动量,应根据自己年龄、身体状况,选择适合自己的运动,不要违背常规,使身体过于疲劳,还要注意在饭后及刚睡醒后不宜剧烈运动。儿童青少年一定要培养广泛的兴趣爱好,至少掌握1项运动技能,户外活动要充足。

三说习惯。人们的生活习惯各不相同,有些习惯是好的,有些习惯则对健康非常有害。不良生活习惯常见有不规律作息、不规律饮食、不良行为习惯、不健康心理等。不良生活习惯会导致疾病产生,更会加重疾病发展。所以,要积极培养良好的生活习惯,如不吸烟,避免被动吸烟,早戒烟;不酗酒;减少视屏、久坐等静态行为;保持口腔卫生;调整生活节奏,作息规律,不熬夜,早睡早起,适当午休,保证睡眠质量等。

最后说说心态。人的身体健康离不开心理健康,一个人心理不健康,就会导致心理失衡,进而影响身体健康。要时常保持积极乐观的心态,这是健康最重要的因素之一。每天心情愉悦,就会使自己身体的免疫系统旺盛强大,疾病就没有生存的空间。所以,我们要与家庭成员多交流沟通,营造良好的家庭和谐氛围;对孩子要进行适宜的养育教育,重鼓励、多引导、不溺爱;儿童青少年要尊敬师长,团结友爱,懂包容,有担当,会分享,不沉溺于网络,学会自我保护;上班族要保持心情舒畅,积极社交,主动调节工作、生活压力;老年人要老有所学、老有所为、老有所乐,维护家庭和谐,主动融入社会。

选择和坚持健康生活方式,大家要“从我做起”,做自己健康第一责任人,积极践行文明健康的生活方式。

(作者系山西医科大学第一医院神经外科护士长)



## 下雪不能完全冻死病毒

不是低温就能杀死病毒。一些实验室病毒标本正是在低温环境下保存,有一些能存活很久。总的来说,降雪对抑制病毒传播有利有弊。有利的一面是,降雪可以清洁空气,因为雪花可以有效沉降空气中漂浮的细颗粒物,而这些颗粒物往往窝藏病毒或是细菌。所以,降雪过后,空气质量通常都很好。不利的一面是,降雪通常伴随着降温,而病毒就喜欢寒冷干燥的空气。当气象条件发生剧烈变化的时候,人体会出现生理失调的不适应症状,导致免疫力下降,从而更易受病魔的袭击。

唐芹

## 砂糖橘和牛奶同食不会影响身体健康

对于大多数人来说,砂糖橘和酸奶单独吃没问题的话,一起吃也不会有什么影响。“砂糖橘和酸奶、牛奶同食的话,因为砂糖橘中含有一定的有机酸成分,可能会使蛋白质发生沉淀,从而会影响到蛋白质的消化和吸收。”这种说法并不科学。而且,人体本身含有一定的胃酸,胃酸的酸度要比水果的酸度高很多,并不需要担心砂糖橘的酸度影响消化。有些人出现腹痛、腹泻等情况,可能是因为身体缺乏乳糖酶,即使不吃橘子,喝了牛奶后也会引起腹痛或者消化不良。在一般情况下,适量食用橘子和牛奶不会对人体造成伤害。

阮光锋

## 家里放洋葱预防流感没有科学依据

没有食物会主动吸附病菌,在办公室或家里放一个洋葱可以吸附病菌、预防流感的说法没有任何科学依据。洋葱鳞茎和叶子里含有一种硫化丙烯的油脂性挥发物,这种物质能抗寒,有较强的杀菌作用,能杀灭包括呼吸道和肠道里的细菌。但通常是要每天口服一定的量才能达到这样的效果。只把洋葱摆在那里是完全没有用的。此外,病毒需要寄生才可以增殖,它们在寄主体外根本不可能移动、穿过房间。所以无论是把切开的、剥皮的,还是完整的洋葱放在房间中,都不能起到预防流感的作用。预防流感靠的方法,还是勤洗手和远离感冒或流感患者。

王婧