

辰溪县:科技创新赋能乡村振兴



流动的科学课堂,
科技馆让科普“活起来”

3月,辰溪县科技馆以“传承雷锋精神 点亮科技之光”主题活动走进山区学校,四足机器人灵活地翻越障碍,引得学生阵阵惊呼。这是辰溪县科技馆进校园活动的日常一幕。

“科普不仅是展品的陈列,更是一场流动的科学盛宴。”张玲介绍,作为湖南省首个县级科技馆,辰溪科技馆让展品“走出去”,拓宽偏远地区学子的科学素养。

2024年,辰溪县科技馆完成20%的展品更新升级,新增的26台无人机、U05机器人、象棋机器人等新兴展品成为流动科普的“新法宝”。这些“会动的展品”被装进货车,组成“科普轻骑兵”,走进辰溪县各大中小学,并深入兄弟县、市、

科技闪耀青春之光⑩

区的20余个学校开展表演。

2024年,辰溪县科技馆参观人达6.09万人次。科技馆外教育活动30余场次,让受益学生人数增加了50%,并为兄弟县、市、区的8000余名学生带来沉浸式科技体验。

在科普活动开展中,“联合”“共力”成为关键词。辰溪县科协联合县科技局、县应急局,开展系列科普日宣传活动,向学生发放书籍资料2500册,开展科技活动20余场次;邀请长沙名师来辰溪送教送研,进行科学家精神讲解、科技小课堂授课;与县图书馆、县妇联、团县委打造“社区青春行动”“关爱留守儿童”“科普进校园”等科技志愿服务活动。

这背后,有持续的人员与经费支撑。辰溪县科技馆于2019年初正式运营,县财政投入资金390万元,省科协每年下拨30万元~55万元免开经费支持。目前,该县科技馆有科技志愿者23人,讲解员6

人,科技辅导员老师4人。

科技赋能, 为传统农业注入现代科技基因

2024年,辰溪县建成高标准农田4.7万亩,完成新造、低改油茶5.54万亩,发展稻渔综合种养15.8万亩,“辰溪稻花鱼”在深圳数据交易所上市……

该县农业发展背后,有一群科技志愿者的身影。辰溪县科协通过校地合作、人才引进、科普基地建设等创新举措,构建起“科技小院+院士工作室+示范基地”的创新体系,为传统农业注入现代科技基因。

校地共建的科技小院成为产业振兴的支撑。湖南农大唐显巩教授专家团队挂帅的农文旅科技小院扎根大酉书院;2024年6月辰溪出现洪涝灾害后,湖南农业大学胡毅教授团队打造的稻鱼种养科技小院,迅速组织17人专家团开展水质消毒、生态修复等关键技术指导,保障了稻鱼共生系统快速恢

复;中南林业科技大学王利宝教授团队建立的油茶科技小院,通过品种改良使油茶出油率提升。

“推广科学技术知识是科协的主要工作之一,我们将科普教育基地搭建到产业融合新场景中。”张玲介绍,乾隆山旅游公司依托辰溪陶艺传统,创新设置动态展示区与互动体验工坊,年接待研学游客2万余人次。凤凰山智慧农业示范园在“稻花鱼节”“生态垂钓”等特色活动中,推广水肥一体化、物联网监测等技术,实现农业科普与休闲旅游深度融合,全年吸引游客3万人次。

高端智力成为辰溪县乡村振兴的引擎。县科协邀请柏连阳、刘少军两位院士来辰溪指导。刘少军院士设立院士工作室,开展标准化稻渔种养示范基地建设。

以科技赋能传统产业、用智慧激活乡村资源。辰溪,正实践着科技创新与乡村振兴的同频共振。

趣知

睡眠不足

会让人食欲大增

睡眠是神经、内分泌和葡萄糖代谢的重要调节剂,在能量代谢中起着关键作用。当睡眠不足时,我们的食欲比睡眠充足时会高出25%,主要是由于下丘脑的摄食中枢和饱食中枢的调节激素发生改变。一方面,促进食欲的饥饿素、皮质醇分泌增加;另一方面,抑制食欲的瘦素却分泌减少,导致饱腹感信号减弱。此外,大脑负责理性决策的活动减弱,自控力下降,不断追求高热量食物,导致每人每天平均多摄入约300~500千卡热量。

充足的睡眠有利于能量代谢,当我们进入深度睡眠时,瘦素分泌增加促进脂肪分解和能量消耗,饥饿激素分泌减少使食欲下降,减少食量,这都有助于减肥。每天多睡1.2小时,热量摄入可以减少约270千卡。但单纯延长睡眠,无法抵消高热量饮食或缺乏运动带来的负面影响。多数研究支持睡眠时间以每天7~8小时为最佳,这样可以稳定激素水平,减少暴饮暴食。

来源:《科普时报》

健康

警惕! 低血糖严重会致命

低血糖,指体内血糖的浓度低于正常下限。在医学上,一般以静脉血浆葡萄糖浓度低于2.8毫摩尔/升,作为低血糖的标准。对糖尿病人来说,当血糖低于3.9毫摩尔/升时,就要引起重视。

糖是人体的能量来源,低血

糖代表着体内能源缺失,可能导致大脑、心脏等重要脏器受损,比如认知功能障碍、小脑性共济失调、心源性猝死等。低血糖的临床表现可分为自主神经兴奋症状和神经缺糖症状两大类。

自主神经兴奋症状包括饥饿

●人物

谢菁菁:坚守教育初心 点亮知识灯塔

通讯员 肖欢

在洞口思源实验学校,有这样一位深受学生喜爱和同事尊敬的教师——谢菁菁,她以对教育事业的满腔热忱,在平凡的岗位上书写着不平凡的教育篇章。

谢菁菁的课堂,从来都是充满活力与创新的知识殿堂。她深知,兴趣是最好的老师,因此在教学过程中,她总是积极探索多样化的教学方法,巧妙地将生活实例融入枯燥的理论知识,让每一堂课都变得生动有趣。

除了课堂教学,谢菁菁还非常注重学生的全面发展。她主动担任多个社团的指导老师,鼓励学生积极参与各类课外活动。许多学生在她的指导下,不仅在学

科竞赛中取得了优异成绩,还在个人成长方面收获颇丰。

教育是一场爱与责任的修行,谢菁菁始终坚信这一点。对于学习困难的学生,她从不放弃,总是利用课余时间为他们耐心辅导,帮助他们克服困难,重拾学习的信心。她用自己的实际行动,诠释了一位教育工作者的责任与担当。

在教育教学改革的道路上,谢菁菁也一直走在前列。她积极参与学校的教研活动,与同事们分享自己的教学经验和心得,共同探讨教学中遇到的问题。她还不断学习新的教育理念和技术,努力提升自己的教学水平。

感、乏力、出汗、心率加快、震颤、焦虑、收缩压增高、感觉异常等。神经缺糖症状是中枢神经系统神经元葡萄糖耗竭后而引起的,症状包括抽搐、意识改变、精神行为异常,轻者表现为嗜睡、意识模糊,重者昏迷。如果低血糖严重并持续,可导致死亡。

来源:福建省科学技术协会

谢菁菁的辛勤付出和无私奉献,得到了学校、家长和学生们的高度认可。她多次被评为“优秀教师”“教学标兵”“优秀班主任”等荣誉称号,但她从不骄傲自满,始终保持着对教育事业的初心和热情。

谢菁菁就像一位默默耕耘的园丁,用汗水和智慧浇灌着祖国的花朵;又像一位坚毅的灯塔守护者,在教育的海洋中为学生们指引着方向。她的教育事迹,激励着每一位教育工作者坚守初心,勇担使命,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献自己的力量。