

用科普的“加法”为“双减”赋能 鼓励全省各级科技馆等 暑期向中小學生免費開放

本报讯(记者 王嘉)为充分发挥全省各级科技馆和科普教育基地的独特作用,吸引广大中小學生積極參加科普教育活動,豐富假期生活、激發科學興趣、提高科學素質、全面健康發展,用科普的“加法”為“雙減”賦能,省科學技術廳、省科學技術協會聯合發出關於利用科普資源助推“雙減”工作的倡議書。

鼓勵全省各級科技館和各類科普教育基地、科學家精神教育基地在2023年暑期(7月至8月底)面向中小學生免費開放。各單位可結合自身實際,建立長效機制,常態化或定期在寒暑假、節假日、休息日面向中小學生免費開放。

各依托單位要全面落实《陝西

省科普教育基地認定與管理辦法》的要求,充分利用優勢科普資源,通過組織科技專家“面對面”、科普直播、科學實驗、科學表演等活動,為中小學生提供更多優質課外校外教育,向全社會提供高質量科普供給。

全省各級科技館、科學家精神教育基地是弘揚科學家精神的重要陣地,要貫徹落實《陝西省科學家精神教育基地建設與服務管理辦法》的要求。各依托單位應結合自身特點,通過科學家事跡展覽、科學家故事宣講等形式,引導中小學生在學習科普知識的同時了解科學家們愛國、創新、求真、奉獻、協同、育人的感人故事,更好傳承老一輩科學家的優良作風,樹立熱

愛科學、崇尚科學的社會風尚。

各單位要加強宣傳推廣,在各類主流媒體、新媒體平台及時發放免費開放信息及科普實踐活動安排,充分宣傳在科普活動助力“雙減”工作中的成效,不斷提升各級科技館和各類科普教育基地的公共服務水平 and 社會影響力,以科普助力“雙減”政策落地,用科技點亮快樂暑假。

各單位要統籌參觀人數,根據實際接待能力,採取線上預約、團體接待、專人對接等方式,確保科普公共服務質量和效果。要堅守安全底線,落實安全要求,制定安全保障方案及應急預案,確保各類活動安全有序開展。

書店人氣旺 閱讀“充電”忙

本报讯(记者 阮班慧)书香伴暑期,阅读“充电”忙。连日来,不少市民带着孩子走进西安的各大书城、图书馆,开启了“充电+避暑”的书香假期模式。

7月22日12时,火辣辣的太阳炙烤着大地,西安的室外酷热如“蒸笼”,而西安钟楼书店里却清凉温馨。记者看到,在儿童阅读区,孩子们在家长的陪同下静静地翻阅自己喜欢的书籍,虽然书店里已经人流如织,但是还有很多家长和学生陆续走进书店,他们或独自坐在书桌前,或结伴席地而坐,都在认真阅读着自己挑选的书籍。大家捧着自己喜欢的书,静享“悦读”的美好时光。

“我家就在附近住着,这个暑假,我每天都要来书店看书,我特别喜欢历史类的书籍,可以从书中学到更多文化知识,增长自己的见识。”学生刘娟说。

一位母亲告诉记者,她带着孩



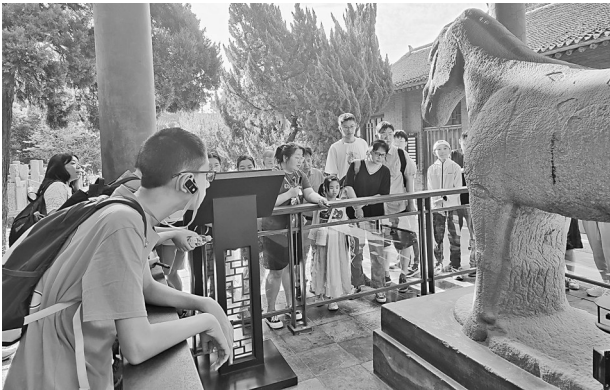
小朋友们在钟楼书店儿童阅读区认真阅读。本报记者 阮班慧 摄

子来书店充电已经不是第一次了。“孩子暑假在家没有学习的氛围,来书店看看书、学习一下,既能提高孩子的阅读能力,又能培养孩子的兴趣爱好。”她表示,行万里路,读万卷书,虽然现在孩子还小,但是通过阅读名著、历史书籍等,能够培养孩子的文学素养,拓宽视

野,这对孩子的成长非常重要。

除了家长带着孩子来书店充电学习,还有一些家长是带着孩子来感受书店的文化氛围的。一位市民表示,他经常在周末带着孩子来书店看书,“孩子很喜欢来这里,不仅可以看书,还能感受到这里的气氛,我觉得这是对孩子的一种文化熏陶。”

导游刘珍 两个多月没休假



客讲解。刘珍在西安碑林博物馆为游客讲解。本报记者 魏彤 摄

本报讯(记者 魏彤)7月20日早晨8点,记者在西安碑林博物馆门口见到了刘珍。今年39岁的她是一名途牛线下导游,从事导游工作9年。见到记者时,匆忙打了声招呼,转身忙碌地开始分发手里的解说耳麦,并详细地为游客们解说耳麦的正确使用方法。

今年暑假,消费需求充分释放,西安旅游市场火爆,即使连日高温,游客数量依旧不减。

刘珍带的是来自全国各地的

散客拼团,共8个家庭,29人。一一点好人数,她叮嘱游客进入博物馆的安全须知,本以为交代完这些就可以了,结果,她还当起了博物馆的“讲解员”。天气逐渐炎热起来,刘珍一讲就是1个多小时,期间没有喝过一口水。

其实从“五一”过后,她每天只睡5个小时。连续工作两个半月,没有休息过一天。早晨5点钟起床,洗漱后一边吃早餐一边核对当天的行程信息。7点多开始接游

客,负责全团人员一整天的参观,一天的工作结束后还要提前沟通第二天的行程、人员、用车、用餐等事项,部分景点还需要预约、购买门票。

刘珍说:“因为我相信西安旅游市场一定会回暖,西安城墙、兵马俑、华清池……它们对旅游市场的带动力依旧存在。”

导游这份工作,看似轻松自由,实则非常辛苦,尤其是在暑期,他们大部分的时间都在户外。针对高温天气,公司为导游们发放了高温补助,还有每人一份夏季清凉包,包含防晒帽、挂脖风扇、束口双肩包、防晒冰袖等防暑降温物品。但刘珍告诉记者,最近太忙碌,还没有时间回公司领取“降温包”,没有做任何防护措施,刘珍,似乎动力满满。

这一天最高温度37℃,刘珍要继续带领游客们游玩西安城墙、西安博物院以及大唐不夜城。而这,只是她工作中最平凡的一天。



影院观影新现象 跟着李白背古诗

本报讯(记者 朱娜)暑期档院线电影《长安三万里》火了,随之而来“长安三万里观影背诗”现象也在社交平台上引发热议。电影里大唐奔流而来的时光与诗情,以及其国风动画形式不仅在年轻观影群体中走红,也成了“亲子必选”的电影之一。有观众统计,《长安三万里》中前后共吟诵了48首唐诗,正是这些耳熟能详的古诗引发了一个观影新现象——跟着李白背古诗,有网友戏称影院成了大型背诗现场。

《长安三万里》电影现场背古诗的现象在社交平台引起网友热议。有网友认为,在电影院里家长应除了引导孩子学唐诗,领会其诗书礼乐之美外,还要告诉孩子影院观影的一些规矩,注意文明观影等也是一种美。

在西安李家村万达广场的万达影院,记者看到观众对《长安三万里》的观影热情不减,不少家长带着七八岁的孩子购票

观看电影。已购票的刘女士正拉着儿子候场,她们要看的《长安三万里》是朋友强烈推荐。今年9月儿子就要升入小学,想通过看这部诗意图电影,让孩子感受唐诗之美,更想体验一下大家一起背古诗的场景,但如果现场有人反对,她也会管好孩子,不影响他人看电影。

从事教育工作多年的张涛表示,《长安三万里》中的唐诗,基本上都在学校课本里学过,很多孩子都会背,加上又是一部动画片,所以电影院里出现了集体背诵唐诗的现象。

万达院线陕西区域市场经理纪哲表示,目前影院还未考虑为《长安三万里》安排“亲子厅”的计划。陕西仁端律师事务所陈凤涛表示,对于十多岁的孩子来说,安静地观看一两个小时的电影,确实难为了他们,建议家长在观影过程中,及时规劝孩子注意文明观影。



暑假来了

生食水果型蔬菜受青睐 营养师建议:搭配选择更加科学

辣椒可能不是辣的、莲子可能不是苦的、甘蓝可能不是涩的……夏日的高温让人对熟食少了胃口,有时候生食一颗水果型蔬菜,便将一顿饭对付过去了。如今,许多蔬菜纷纷投向了水果市场的怀抱。水果型蔬菜为啥受到青睐?它们可以代替普通蔬菜吗?

口感更佳味道更好

“这个是水果彩椒,看起来跟普通辣椒没什么区别,吃起来是酸酸甜甜的,口感也特别脆……”7月21日,记者在未央区一家超市看到,货架上摆放着包装好的彩椒,红橙黄三色煞是好看。看到记者挑选,商家便热心介绍起来,他说,这种水果彩椒不仅口味和普通辣椒不一样,而且辣椒本身的营养价值也更高,糖度跟西瓜接近。

在相邻的货架上,也摆放着不少水果型蔬菜。不仅有许多人常吃的黄瓜、番茄、甘蓝,还有芹菜、莲子这样的相对少见的品

类。记者注意到,这类名称中加了“水果”的蔬菜,大多采用小规格包装,而价格也相对较高。其中一款“西湖果莲”的新品,每盒重量100克,售价为16.9元,而在不远处货架上的鲜莲蓬,每盒重量150克,售价为9.9元。

不过,尽管价格远远高于同类型蔬菜,依然吸引了不少市民选购。带着孩子一起逛超市的市民刘女士,购物车里一口气便装了8盒水果型蔬菜,她表示,孩子平时吃饭总是吃菜少,水果型蔬菜洗了就能吃,口感也比较受孩子欢迎。

搭配选择更加科学

那么水果型蔬菜营养价值究竟如何?它们可以代替普通蔬菜吗?为此,记者咨询了陕西省第二人民医院营养科主任杨荣军。

杨荣军介绍,从植物分类和食物分类的角度来说,蔬菜和水果属于两个不同的食物种类。市面上常见的水果型蔬菜,大多确实比同类型蔬菜营养价值略高一些,而水果型蔬菜普遍具有更高的甜度,更加适合生食,比之一些蔬菜加热过程中维生素

C部分损失,水果型蔬菜也更具优势。

不过,尽管水果型蔬菜营养价值更高,但在日常生活中,普通蔬菜仍然必不可少。杨荣军介绍,日常蔬菜挑选除了新鲜外,还要注意颜色和品类。“水果型蔬菜目前涵盖的颜色和品类还比较有限,可以一定程度替换同类菜用型蔬菜,但仅靠水果型蔬菜代替蔬菜补充营养还是不够的。”

本报记者 文晨