

## 县科协：开展“智享银龄”夏季健康养生科普讲座

7月16日上午，县科协邀请县中医学会秘书长杨睿辉医师走进银涂镇银集社区党群服务中心，为社区居民开展“智享银龄”夏季健康养生科普讲座。

活动现场，杨睿辉医师围绕“避时病、明体质、重养生”三个要素，从中医的角度详细阐述了夏季常见病如感冒、腹泻和中暑的形成原因，以及如何采取措施预防时病。同时杨医师也详细介绍了中医九种体质的特点，引导居民通过辨别自己的体质寻找最适合的养生方法。此外，杨医生介绍了“冬病夏治、夏季食疗”的养生理念，尤其夏季气温高、雨水多、湿度大要学会避暑和祛湿，夏季食疗既可以改善食欲不振又可以避免过度运动加重身体负担，杨医师还为大家分享了一些常见的夏季食疗，如菊花茶可以清热解表，清肝明目，山药白扁豆粥可以补脾益气、化湿祛暑。杨医师也重点介绍了三伏贴的使用方法和注意事项及其在夏季治疗冬季易发疾病中的作用。

讲座后，社区居民也表达了自己在夏季养生上的一些疑惑，杨医师针对问题一一解答，大家纷纷表示了解到了许多新知识。

此次夏季健康养生科普讲座的举办，有利于居民了解健康生活常识，养成健康的生活习惯，进一步传播中医文化。未来，县科协将继续为社区居民送上更多的健康科普知识。



金湖科普



## 县科协开展市民讲堂暨常见疾病预防科普讲座

为了进一步增强村居中老年居民的健康意识，提升他们自我保健的能力，7月12日上午，县科协邀请县中医院王井飞医师到吕良镇陈庄村开展市民讲堂暨常见疾病预防科普讲座。本次讲座深入解析梅核气、不寐病（失眠）、颈椎病等常见疾病的临床特征与预防方法，还强调了中医药在自我治疗中的应用与技巧。

讲座开始，王医师以真实案例向居民们详细介绍了梅核气的成因、症状及中医视角下的调理方法。除了日常饮食与情绪的调节，王医师还传授了简单的中医自我疗法，如按摩合谷穴、太冲穴以疏肝理气，缓解咽喉不适；以及利用金银花、胖大海等中药材泡茶饮用，清热解暑，润喉利咽。

随后，针对不寐病王医师不仅强调了良好作息习惯的重要性，还分享了多种自我治疗小妙招。比如，睡前进行简单的头部按摩，促进头部血液循环，放松神经；或是用酸枣仁、百合等中药材煮水饮用，安神助眠。此外，王医师还介绍了呼吸操等方法，帮助居民们更好地调整心态，改善睡眠质量。

在谈及颈椎病时，王医师特别强调了保持正确姿势、避免长时间低头的重要性，并现场演示了中医自我缓解颈椎不适的体操。如“米字操”，通过头部按照“米”字的笔画顺序进行运动，可以有效缓解颈部肌肉的紧张与僵硬；还有颈部热敷法，利用热毛巾或中药包热敷颈部，促进血液循环，缓解疼痛。

讲座过程中，村民们听得津津有味，纷纷表示受益匪浅。他们不仅学到了常见疾病的预防知识，还掌握了实用的中医自我治疗方法，对提升自身健康水平充满了信心。

## 开展「桥梁工程」手工科普实践活动



为了培养青少年动手能力，传播科学知识，7月17日下午，县科技馆开展“桥梁工程”手工DIY科普实践活动。

活动中，科技馆辅导员先以茅以升的建桥爱国故事为引子，激起了大家对桥梁知识的好奇心。接着详细介绍了当今几种桥的类型，并重点介绍了斜拉桥。斜拉桥是当今世界科技含量极高的空中高架桥，它由桥墩、桥板、钢索斜拉绳共同组成。科技馆辅导员用图片、视频以及桥梁模型直观的为孩子们讲解斜拉桥的建筑原理，引导青少年们学习坚固桥梁背后劳动人民的智慧与精益求精的工匠精神。

随后，在科技馆辅导员的指导下，青少年们开始自己动手搭建模型。先是将桥板连接，然后搭建桥身，最后再用绳子将桥身与桥板相连接，体验利用绳子的拉力将桥梁固定。在实践过程中，青少年通过动手操作，直观地观察了桥梁的结构和设计，对桥梁的建筑原理有了更深刻的认识。

本次活动旨在通过丰富多彩、神奇有趣的科学手工斜拉桥制作开阔青少年的眼界，引导青少年思索斜拉桥结构背后蕴含的力学原理。

大气压强小实验：

## 揭秘自然界的隐形力量

7月12日，在县科技馆，一场大气压强小实验吸引了众多青少年的目光，这场活动邀请青少年一起完成多个大气压强小实验，感受科学的神奇和魅力。

活动开始，科技辅导员表演了一个经典“魔术”，一只只能倒出黄色橙汁的水壶，在大家一起念出咒语“小小科学家 科心向未来”后，壶中倒出的液体竟然变成了紫色的葡萄汁。在孩子们惊奇的目光中，科技辅导员又做了第二个实验，邀请几位同学上台，尝试将一个带有漏洞的瓶子中的水“停”在瓶中，不让其流出。这一看似不可能的任务，瞬间激发了现场观众的好奇心与探索欲。这时，科技辅导员揭秘，这正是因为我们今天的主角——大气压强的存在。科技辅导员通过一系列精心设计的实验，如“空气抬水”“纸巾挡水”“马

德堡半球”等，让孩子们亲眼见证了大气压强的力量。科技辅导员还讲解了大气压强在人体呼吸、钢笔吸水、打针、打气筒使用、高压锅烹饪以及拔火罐等生活场景中的应用。这些贴近生活的例子，让原本抽象的科学概念变得具体化，让孩子们在轻松愉快的氛围中学习到了科学知识。

此次大气压强小实验不仅是一场视觉与知识的盛宴，更是一次科普教育的成功实践。它让公众在参与中感受到了科学的魅力，激发了大家对科学探索的兴趣和热情。县科技馆将继续举办更多此类活动，让更多人走近科学、了解科学、热爱科学。



用保鲜膜包裹食物

## 直接加热，会致癌？

谣言，不必担心。

在正规渠道购买的，包装上明确表示可以用于微波炉加热的保鲜膜，这种保鲜膜通常是安全的。

提到保鲜膜，大家可能会想到致癌的“增塑剂”。含有DEHP增塑剂的PVC保鲜膜确实存在一定风险，但其余品类不用过于担忧，人体日常接触的DEHP浓度通常远低于可能导致这些健康问题的剂量。

目前的研究显示，DEHA对动物的生殖和发育的潜在影响有限，这些研究多是在比日常生活中暴露量高得多的浓度下进行，所以只要DEHP使用符合相关要求，合理使用也不用过度担忧。

需要注意的是，大家一定要去正规途径购买保鲜膜产品，不要因贪图小便宜而买到不合格的产品。

## 金湖县自然资源和规划局

县资规局：

## 优化不动产登记服务，跑出便民利企新速度

县资规局：

## 全面提升执法监管水平

今年以来，县自然资源和规划局切实加大对土地违法违规行为的打击力度，有效遏制新增违法用地的发生，进一步增强土地执法监察能力和水平。

开展专项行动，提升执法水平。成立专项行动工作领导小组，制定专项行动实施方案，有针对性制定学习教育计划，细化突出问题查纠情形，有序推进执法监管领域纪律作风建设专项行动。专项行动开展以来，推动“动态清零”违法违规问题整改销号19个72.88亩，切实守牢耕地保护红线。

落实普法责任，促进学法用法。深入学习宣传习近平法治思想，开展法治宣传教育活动。强化日常宣传与节日宣

传相结合，创新宣传方法，深入田头、校园、企业等开展主题宣传活动。6月25日在翠湖公园组织开展“保护地球，从我做起”的主题签名活动，发放宣传资料500余份，接收群众咨询200余人次。

坚持合法审查，规范权力运行。在制订涉及群众切身利益的政策措施时，切实做到依法依规、严格审慎，通过召开部门联席会议、听证会、座谈会等形式，充分征求意见，确保程序规范，并提请法律顾问把好法律关。严格落实责任追究制度，凡是出现新增违法用地的，坚决追究相关责任人的责任。

（费香兵）

为深入学习宣传贯彻习近平生态文明思想，引导全社会牢固树立节约用地、保护耕地的意识，根据县局“耕地保护进万村”主题宣传动实施方案要求，今年以来，吕良中心所精心组织，开展了形式多样、内容丰富的系列主题宣传活动，打通耕地保护知识普及的最后一公里。

开展专题培训。7月17日，市局耕地保护监督处宗东耀处长在吕良镇辖区内开展镇（街）干部、村居干部、村民代表和本系统人员进行耕地保护法律法规知识培训，主要讲解什么是农用地、什么是建设用地、什么是耕

首次登记“零材料”，“数据”代替企业

为深入学习宣传贯彻习近平生态文明思想，引导全社会牢固树立节约用地、保护耕地的意识，根据县局“耕地保护进万村”主题宣传动实施方案要求，今年以来，吕良中心所精心组织，开展了形式多样、内容丰富的系列主题宣传活动，打通耕地保护知识普及的最后一公里。

开展专题培训。7月17日，市局耕地保护监督处宗东耀处长在吕良镇辖区内开展镇（街）干部、村居干部、村民代表和本系统人员进行耕地保护法律法规知识培训，主要讲解什么是农用地、什么是建设用地、什么是耕



（李 鸣）

吕良中心所

## 积极开展“耕地保护进万村”宣讲活动

地、耕地有哪些类型、什么是永久基本农田等土地基础知识以及耕地保护方面法律法规。县局孙传迅局长在培训会上强调，村（居）是耕地保护的第一道关卡，是耕地保护宣传的重要阵地，各村（居）干部要做好带头工作，强化责任意识，落实耕地保护的属地责任。各村要做好村庄规划编制，理清村里土地资源这本账，积极响应县里三类项目的申报实施，盘活土地后备资源，壮大集体经济。

进行政策宣讲。根据镇（街）的实际情况，制定“耕地保护进万村”宣讲计划。中心所全员行动，深入辖区内各村（居）进行宣传活动。此外，中心所邀请县局包括林业中心、规划科、监察大队、监督管理科、土地开发征用事务所在内的业务科室业务骨干进行联合宣讲，丰富宣讲内容。

丰富宣传方式。通过播放《知“耕”知“地”守红线》科普宣传片、向村民发放《耕

地保护知识100问（2024年版）》、悬挂宣传横幅等形式多样、内容丰富的宣传方式普及耕地保护相关知识、政策法规及应用场景。与此同时，吕良中心所工作人员深入田间地头，借助“金湖县自然资源和规划局移动端辅助决策系统”，“面对面”向村干部和村民指明村里“耕地有多少、永久基本农田是什么、位置在哪里”，宣传耕地保护的重要性，指导如何参与耕地保护，引导群众自觉珍惜和保护耕地。

截止目前，吕良中心所“耕地保护进万村”宣传实现辖区“全覆盖”，共举办宣讲活动24场、播放《知“耕”知“地”守红线》等耕地保护宣传视频50余次、累计发放《耕地保护知识100问（2024年版）》500余册、宣传对象超千人。有效提高了辖区内镇（街）村（居）干部的守土有责意识和基层群众的耕地保护自觉，切实营造出知“耕”知“地”守红线的良好用地氛围。

（华 荣）

组稿：李标 陈爱林 联办邮箱：zgjhgssq@126.com