

茅畲：青少年沉浸式体验家乡“甜蜜产业”



本报讯（记者 章之哈 通讯员 杨焯妍）近日，茅畲乡爱心妈妈团联合茅畲逸夫小学组织学生参观区西

甜瓜科创园，近距离了解西瓜和甜瓜的成长状态，感受家乡现代农业发展的成果。

活动中，师生们在讲解员和爱心妈妈团的带领下先后参观了甜瓜试验棚和西瓜试验棚，现场了解了西瓜和甜瓜的种植、栽培、选育等现代农业科技知识，并观摩了区科创园独特的小型西瓜一蔓一果吊蔓栽培模式。“这里的小西瓜和课本上光滑的样子不太一样，甚至还有细细的绒毛，我感到很惊奇。”茅畲逸夫小学学生杨梦圆对刚刚结束5天的“西瓜宝宝”爱不释手。

茅畲逸夫小学学生牟忻月的父母常年在外种瓜，已经四年级的她对西瓜并不陌生。“来到这边，我发现这里有很多新品种西瓜，而且都使用了吊蔓技术，真的非常神奇。”牟忻月迫不及待地和同学分享感受。爱心妈妈团的志愿者们耐心地解答孩子们的疑问，然后贴心地帮孩子们拍下一张张充满笑脸的照片。

据了解，茅畲乡是远近闻名的“西瓜种植乡”，乡里绝大多数青年都在外务工，茅畲逸夫小学更是有近九成的学生家长一方或双方都在外地种瓜。针对这个情况，茅畲逸夫小

学特地在学校空地开辟了“小山鹰劳动实践基地”，重视劳动教育的同时也能让学生们体会父母在外打拼的不容易。但实践基地仍以传统种植技术运用为主，蔬果产量并不高。“学校组织这次研学活动，主要是想让孩子们了解传统的西瓜种植跟新型种植模式的区别，学生们也可以从课堂、从书本走向真实生活，实践后才会更有收获。”茅畲逸夫小学副校长徐华霖介绍道。

黄岩区西甜瓜科创园项目是2023年度省乡村振兴综合试点项目，通过建设新品种展示推广中心、科创中心、农资配套加工中心、品牌中心，打造集品种研发、品种展示、品牌营销等于一体的平台，目前占地约70亩的展示推广中心一期工程已经建设完毕并投入使用。

“刚才我向小朋友们展示了大棚巡检系统、水肥一体化系统等科创园的新型设备。这样的研学活动能充分利用我们科创园的资源，为学生提供生动的科普场景。”区西甜瓜科创园负责人牟森林表示。

我区开展“之江利剑”野生动物保护专项执法行动

本报讯（记者 章鸣宇 通讯员 叶军生）为严厉打击破坏野生动物资源违法行为，日前，区农业农村局联合区市场监管局、黄岩公安分局等部门，开展“之江利剑”专项执法行动，结合黄岩野生动物保护管理现状，针对野生动物非法猎捕、食用、人工繁育、经营利用、运输寄递等环节开展联合执法检查。

在宁溪镇农贸市场，执法人员对场所内是否存在非法出售、收购、食用野生动植物及其制品等违法行为进行重点检查。检查过程中，执法人员通过向经营户派发宣传单开展野生动物保护普法宣传，强调保护野生动物的重要性和严肃性，督促经营户落实责任，引导其合法经营，不要买卖非法捕获的野生动物，自觉增强生态保护和公共卫生安全意识。

随后，执法人员还以西部分镇为重点，深入范围内农贸市场、农家乐

（餐饮）等开展随机检查，围绕野生动物非法猎捕、交易、食用等行为开展全环节、全要素、全链条排查治理工作。目前，未发现市场内和市场周边存在违法经营和加工野生动植物行为。

据统计，我区目前有生物物种近4000种。近年来，我区持续完善社会参与机制，引导各级党委和政府、企事业单位、社会组织及公众自觉主动参与野生动物保护。结合“3·3世界野生动植物日”“5·22国际生物多样性日”“6·5世界环境日”等节日，大力开展生物多样性知识和野生动物保护的宣传活动。

下阶段，我区将坚持重点打击与综合整治相结合，强化协作配合，增强执法效能，重点推进打击非法猎捕、交易、食用等违法行为，确保“之江利剑”行动取得实绩实效，切实维护好我区野生动植物资源和生态安全。

共筑抗癌防线

我区开展肿瘤防治周系列科普宣传活动

本报讯（记者 王小青 通讯员 郭婕妤）4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，4月16日上午，区卫健局、区疾控中心、台州市一医院和区癌症康复协会联合在台州市一医院门诊大楼开展“综合施策科学防癌”主题活动，让群众正确认识癌症，积极防控癌症。

肿瘤防治科普讲座现场，台州市第一人民医院肿瘤内科主任医师章展和泌尿外科主任医师殷国林为大家带来了肿瘤科普相关讲座，分享了肿瘤预防、肿瘤常见误区等知识。两位医生通过图文并茂的PPT，生动形象的案例，让现场观众了解易患肿瘤、泌尿系统肿瘤的人群，以及如何正确预防和患病后如何治疗等相关知识。

“今天的讲座很实用，例如癌症的发病率、如何防治、怎么影响身体，我们听了都受益匪浅，要做到早发现、早治疗、早康复。”市民林明春说。

当天，还进行了义诊活动。医生团队认真听取患者病史，细心讲解各项检查结果，并耐心讲解肿瘤预防、诊断及规范治疗等理念。专家们通过义诊、咨询、防治宣传展板等多种形式，宣传抗癌防癌科普知识，提高群众的防癌意识。

除了科普讲座和义诊，我们今年还安排了比较温馨的活动，例如志愿者进病房支持鼓励患者树立抗癌信心。针对身体素质较好的病人我们也安排了打八段锦、太极拳等健康活动。”台州市一医院血液肿瘤科主任医师陈莉莉说。

江口开展全民国家安全教育日活动

本报讯（记者 杨培焯 通讯员 王聪）今年4月15日，是第9个全民国家安全教育日。当天，江口街道总工会组织人员来到浙江冯泰科技股份有限公司开展“总体国家安全观·创新引领10周年”国家安全教育主题宣讲活动。

“我们每个人都是国家安全的一道防线，我们的言行举止、思想观念都直接影响着国家的安全稳定。”活动中，讲师结合案例分析，用通俗易懂的语言，对总体国家安全观理论进行深入解读，详细阐释了国家安全的概念与内涵、构成要素、面临的风险与挑战等内容，让国家安全意识深入人心，进一步夯实维护国家安全的社会基础。

“以前总以为国家安全离自己很

远，通过老师的宣讲，我知道了什么是总体国家安全观，我也深刻认识到国家安全与我们每一个人息息相关。只有通过学习国家安全知识，才能把国家安全意识融入工作和日常生活中，更好地用行动守护国家安全。”该公司网络管理员王文泽说。

据悉，本次活动是江口街道总工会总体国家安全观宣讲团“六进”系列活动之一。今年以来，工会坚持普法宣传常态化机制。截至目前，已经举办了5场宣讲活动，受众逾3000人次。接下来，江口街道总工会将邀请企业劳模工匠深入辖区内各企业园区开展宣讲活动，同时不断创新宣传内容、方法和载体，将维护国家安全的意识根植在职工的心中。

黄岩义工协会：汇聚爱心 助花季学生战胜病魔

本报讯（记者 吴宣仪）连日来，我区一女生小雅（化名）患骨肉瘤无力治疗的事情牵动不少人的心，区义工协会得知情况后，通过线上募捐和线下义卖等形式，汇聚爱心，助其早日战胜病魔。

4月14日下午，在黄岩义工协会，义工们忙着售卖服饰、日用百货，并现场烤制蛋糕。这场专门为小雅举行的义卖募捐活动，吸引了不少爱心人士慷慨解囊。小雅是黄岩第一职业技术学校的学生。2020年被确诊骨肉瘤，其间还被发现双肺转移瘤。今年2月份在上海市第一人民医院接受穿刺手术后，或将面临截肢手术。目前，小雅的医疗费用已飙升至80万元，让本就不富裕的家庭更加困难。

在得知小雅的情况后，黄岩义工

协会紧急召开会议，广泛发动社会爱心人士的力量，以线上募捐以及线下义卖相结合的形式向社会发起慈善募捐。“4月8日开始我们联合黄岩第一职业技术学校开展了师生募捐活动，共收集到爱心款43800元。”另外，我们开展慈善募捐活动，截至17日收集到爱心款约16000元。”区义工协会副会长施婉婉说。

当天下午，黄岩义工协会代表与黄岩第一职业技术学校的老师共同把第一笔善款送到了小雅的家。目前，小雅虽然已通过水滴筹平台筹得实际善款已有10万元，但与40万元申请款相差甚远。黄岩义工协会通过本报发出倡议，希望社会爱心人士积极参与，帮助其度过困难。捐款联系电话：13586007399（徐红女士）

南城：六旬老人落水 网格员挺身而出

本报讯（记者 王小青 通讯员 尤琦瑛）“不好，有人掉河里啦！”4月16日上午8时许，在南城街道十里铺村南官河西山头物流中心附近，一名6旬老人不慎落水。在这千钧一发之际，南城街道十里铺村网格员张国平挺身而出勇救落水者，避免了悲剧的发生。

“我第一反应就是下河救人，快一秒钟对于落水者来说就多一份希望。当我游到她旁边的时候，发现她已经呼吸困难，只剩一个脑袋露在水面。”张国平回忆说。

河水湍急再加上落水者衣物浸水后变重，张国平拖行得非常吃力。听到声响的西山头物流中心一名员工闻声

赶来，二话不说也跳入河里，与张国平一起合力拖着落水者往岸边游。

落水者被救上岸后浑身颤抖。张国平从电瓶车上拿出外套给落水者穿上，并不停地搓她的心口，让她暖起来。同时还联系了落水者家人。

据了解，张国平2017年开始担任村里的网格员，除了做好网格巡查

工作，他平时还助人为乐。这次不是张国平第一次见义勇为了。2018年，张国平勇救落水者，荣获新浪台州微博之夜“平安使者”称号，并在浙江省“万朵鲜花送雷锋”公益活动中被授予鲜花及证书。

“今后，我会继续发扬雷锋精神，将这股正能量传递下去。”张国平说。

你点我检 近距离了解食品安全

近日，区市场监管局联合市食品药品检测研究院，走进上郑乡干坑村开展“百姓点检”宣传进农村”主题活动，以“宣传+现场检验”的形式向当地村民宣传食品安全知识。检测人员还现场检测了村民提供的样品和该村老年食堂的蔬菜、瓜果、猪肉等农副产品，检测结果均为合格。此次活动让村民近距离接触食品安全检测，了解食品安全知识。

本报记者 蒋奇军 通讯员 刘昊 摄



科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

天气越来越热，受到追捧的电解质水值得喝吗？

春暖花开，已经有人在挥汗如雨，准备用巧克力腹肌和马甲线迎接夏天的到来。最近几年，异常高温天气和马拉松等运动热潮带火了补充能量和电解质的饮料，但面对各种各样的产品和广告，大家应该如何理性选择？

哪些运动需要额外补充电解质？

中高强度运动出汗快、易脱水

如果将人体比作一个机器，当输出功率达到满负荷的40%-60%或者心率达到每分钟140-160时，算作中等强度运动，超过这个就是高强度运动。适度的中高强度运动可以有效提升心肺功能，且有助于骨骼和肌肉健康。

根据《中国人群身体活动指南(2021)》的建议，6-17岁儿童青少年每天至少60分钟中等以上强度的身体活动，18-64岁成年人每周150-300分钟中等强度或75-150分钟高强度或等量的组合运动。相当于每周中等强度运动5次，每次

1小时，比如慢跑(6-8公里/小时)、骑自行车(12-16公里/小时)、登山、爬楼梯、游泳等。

中高强度运动出汗速度快，如果持续时间长(比如1小时或以上)，或者运动环境高温高湿，容易出现脱水和电解质紊乱。在长跑、足球、篮球等中高强度运动中，抽筋甚至猝死都与此有关。

从事这些运动时除了补充水分，还需要适量补充电解质。此外，有很多研究表明，在运动前、运动中和运动后适量补充水和电解质，有助于提高运动表现并加快运动后的机体恢复速度。

补多少电解质合适？

1升汗约丢失500毫克电解质

这个问题其实没有准确答案。一方面，排汗的影响因素特别多，包括性别、体重、温湿度、运动类型等，比如不同温度下的排汗量可以相差3倍。国内外有不少运动排汗量方面的研究，主流观点是：在15-

30摄氏度左右的温度，中高强度运动1小时，平均出汗量约1升左右。

另一方面，流失电解质的量不仅和排汗量有关，还和电解质浓度有关。比如有些人天生汗更咸，汗液中钠含量的个体差异甚至可以达到10倍。正因如此，一些顶尖运动员需要量身定制补液方案，以获得最佳效果。普通人运动强度不如运动员，也不需要追求“千分之一秒”的极致输出，不用强求精准补充。

若按照较低的汗液电解质浓度来推算，1升汗液大约丢失500毫克左右的电解质，这个可以作为普通人运动补液的粗线条参考。补的没那么准也没关系，人体本身是一个巨大的电解质缓冲池，维持内环境稳定是其基本功能。电解质多一点少一点不会有啥影响，都能满足日常锻炼的需求。

除了水和电解质还要注意啥？别忘了葡萄糖

除了水和电解质，运动补水的产品一般还会强调渗透压和糖。现在市面上的主流产品是“人体等渗”的，也就是和人体内环境的渗透压一致，这样可以提高水和电解质的吸收效率。同时会添加少量糖分(一般不超过8%)，葡萄糖有助于肠道对钠的吸收，也可以给肌肉提供一些燃料。在运动过程中，每15-20分钟喝几口即可。

总之，运动补水、补电解质确有必要，但前提是运动强度和运动时间足够。对于大多数人而言，主要问题并不是如何补、补多少，而是运动量不足够。每天中等以上强度运动1小时，是首先需要提上日程的关键所在。

如果中高强度运动1小时或以上，最好在喝水的同时能补充一些电解质。选择含电解质的饮料也不用大挑剔，依照上述的指引就好，最好带有少量的糖。

(来源：北京青年报)