



“地中海的音乐旋风”吹到曙光城

意大利爱乐乐团温岭奏响新年音乐会

本报讯 (记者黄晓慧文/图)

2024年12月29日晚,意大利爱乐乐团新年音乐会在温岭大剧院举行。

意大利爱乐乐团始创于1970年,该团已登上欧洲乃至世界古典乐坛的高峰,所到之处深受乐迷追捧,被西方媒体誉为“地中海的音乐旋风”。

当晚的这台新年音乐会,指挥由有“全能指挥大师”之誉的尼古拉·马拉斯科担任,他曾与威尼斯凤凰剧院爱乐乐团、莱茵美恩爱乐乐团、欧洲联合交响乐团、罗马管弦乐团等世界著名乐团合作,并受邀为欧洲航天局演奏。

音乐会在威尔第《威尔第曲风》中拉开序幕。接着的曲目是由特邀独奏小提琴大师安德烈·卡迪纳勒演奏的《梁祝》。《女巫之舞》《你是我心中的一切》《妖精之舞》《格拉纳达》《波希米亚人组曲》……曾与普拉西多·多明戈合作演出的著名女高音歌唱家罗萨娜·波坦扎和谭盾御用意大利男高音莱昂纳多·格莱美格纳两位歌唱家,在上半场的最后一个节目中,唱起了我们熟悉的《我爱你中国》,把现场气氛推向高潮。

下半场节目有约翰·施特劳斯的《蝙蝠序言》《埃及进行曲》《喋喋不休波尔卡》《蓝色多瑙河》和柴可夫斯基的《胡桃夹子:序曲、三月、特别帕

克舞曲》、戈斯托尔多尼的《被禁止的音乐》等,节目单上最后安排的曲目是意大利民歌联唱《我的太阳》《重归苏莲托》《缆车》。

当晚的演出现场气氛温暖,

乐团比较注重与观众的互动,如演奏《喋喋不休波尔卡》时,台下观众在指挥示意下,不时和以“哈哈哈”。

返场环节“分量很足”,格莱美格纳、波坦扎两位歌唱家在唱完第一首返场曲《祝酒歌》后,又在热烈的掌声中,转身拿

回曲谱,唱起了《我爱你中国》,赢得观众的强烈共鸣。接着,乐团奏起了大家耳熟能详的《拉德茨基进行曲》,观众则热情地鼓掌打拍子。最后,乐团还奏了《生日歌》,结束当晚的演出。



返场时,两位歌唱家在演唱。

初中2025年将迎来入学高峰期,如何应对?

这场发布会提到了

本报讯 (记者江潇扬见习记者郑菁瑶 通讯员方媛媛)12月26日下午,温岭市推进教育实事工作新闻发布会召开。本次发布会回顾了今年教育实事工作方面的主要成果,并对明年的教育工作进行了详细介绍。

今年以来,我市围绕“阳光食堂”建设、学前教育普及普惠、人工智能+推进、全面阅读推广、“公物仓”建立、青少年健康发展中心营运、非教育教学事务进校园整治、产教融合成果、营商环境优化、尊师惠师举措等十个方面,聚焦办好教育实

事,全力打造“学在温岭”品牌。全年完成省级中小学示范食堂建设30家、台州市级19家,惠及师生共6万余人;新投用幼儿园9所,新增学位3260个,有效缓解了学前优质教育资源紧张状况;28所学校通过台州市级智慧校园验收,人工智能应用教育教学领域更加深入;已成功创建39所台州市级中小学书香校园和示范性图书馆,书香校园与图书馆建设领跑台州;3.7万名随迁子女愿读尽读,持证随迁子女公办学校就读率提升至96.84%……

值得一提的是,“浙江省学

校家庭社会协同育人实验区”“浙江省义务教育教学改革实验区”“浙江省中小学幼儿园校(园)长任期结束综合督导评估试点”“浙江省深化校园足球改革试点区”等一系列省级试点、实验区也落户温岭。

发布会上,教育局相关负责人还对明年素质教育工作进行了介绍。明年,我市将深化中小学校党组织领导的校长负责制,强化科技教育与人文教育协同,坚持“健康第一”教育理念,深化家校沟通,巩固提高“双减”改革成效,推进校外校内治理,促

进学生健康成长、全面发展。

根据城区学龄人口数的新变化,2025年,初中生将迎来新一轮的入学高峰,我市将对明年的义务教育招生入学政策作进一步优化,确保招生入学工作有序平稳,着重探索利用义务教育阶段阳光分班平台实施阳光分班,持居住证随迁子女公办义务教育学校入学率力争实现100%,实实在在为务工人员解决后顾之忧。同时,我市将持续深化教育改革创新,完成好4个省级实验区、试点工作,更好满足群众对“上好学”的需求。

温岭1036二手市集第八期了 不只买卖,更是践行环保理念

的环保循环类二手市集活动,已经举办到第八期。

市集中,大家将家中闲置的玩具、书籍、文具等拿来出售,让旧物实现再利用。除了旧物置换,市分类办还在现场增加了垃圾分类互动游戏、有害垃圾兑礼物等环节。现场,周女士和孩子一起参加了分类投掷奇妙行、分类颠球极限战、分类“绿”拼乐趣行等游戏,并完成3个游戏集章,换取了一盆绿植。

“垃圾分类是新时尚。参加这次活动,孩子能在游戏中学习

分类知识,非常有意义。”周女士称。

这期二手市集,市分类办邀请了箬横镇绿叶拉风志愿队的志愿者,开展垃圾分类游戏、分发宣传单等活动,同时还鼓励孩子们将旧物进行改造,带到现场展示。

陈宇航是一名小学四年级的学生,这次他展示了“烧烤摊”。“我很喜欢吃烧烤,但吃多了不健康。家里有很多废弃不织布,我就用它们做成烧烤盘和烤串,在游戏中‘望梅止渴’。”他说。

据介绍,温岭1036二手市集参与对象从原先的车友团体,发展为所有市民;在线下市集的基础上,增加了1036二手市集微信群、掌上温岭App线上平台等,让更多闲置的物品找到新主人。“二手市集,践行的就是循环利用的理念。”市分类办相关负责人称,在二手市集上,他们将组织志愿者等社会力量,开展形式多样的垃圾分类宣传活动,让“拉风”吹进千家万户。

脱水

晒完太阳后感觉疲倦的最常见原因之一就是脱水。待在户外的高温环境中,会导致身体通过出汗迅速失去水分。即使是轻微程度的脱水,也会显著影响能量水平,导致疲劳、难以集中注意力和情绪改变。身体依靠水来调节体温和支持关键的生理功能,因此当体内含水量不足时,就会感觉懒散。

身体努力保持温度

体温调节是晒太阳后感觉疲劳的另一个原因。

当你暴露在阳光的高温下,身体会通过出汗来努力降温,并将更多的血液循环到皮肤表面。这个过程耗费了能量,因而会让人感觉疲倦。

即使你没锻炼身体,晒太阳也会迫使身体使用额外的能量。在炎热环境中待的时间越长,身体工作起来越费劲,这就解释了在海滩上放松晒太阳一整天反而让人感到疲惫的原因。

紫外线对身体的影响

紫外线不仅影响皮肤,而且影响能量水平。当身体试图修复紫外线造成的损失时,就会引发免疫

反应。即使没有明显的晒伤,身体依然要消耗能量来应对紫外线辐射的影响,阳光照射引起的免疫反应会让人感觉疲劳。另外,长时间暴露在阳光下会增加褪黑素的分泌量,褪黑素的主要作用就是调节睡眠,这就导致了瞌睡感。

昼夜节律被扰乱

身体的昼夜节律(或称生物钟)负责调节睡眠-觉醒周期,而阳光对生物钟的功能起到了重要作用。虽然暴露在阳光下通常会通过增加血清素来促进清醒,但长时间晒太阳会扰乱昼夜节律,干扰

身体保持清醒的自然信号,从而引发疲劳感。因此,晒太阳要避开中午到下午3时阳光最强烈的这段时间。

营养消耗

晒太阳会造成身体出汗,从而失去必要的营养物质和电解质。钾、钠、镁等营养物质对肌肉功能和能量生成至关重要,当这些矿物质减少时,耐力就会降低。如果没有充分补充这些营养物质,就会出现肌肉痉挛或全身无力的症状。

来源:科普中国

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位:市科协

为什么晒太阳后会感觉疲倦

很多人在晒完太阳后不仅有放松的感觉,还会感觉疲倦。造成这种现象的原因是什么呢?

脱水

晒完太阳后感觉疲倦的最常见原因之一就是脱水。待在户外的高温环境中,会导致身体通过出汗迅速失去水分。即使是轻微程度的脱水,也会显著影响能量水平,导致疲劳、难以集中注意力和情绪改变。身体依靠水来调节体温和支持关键的生理功能,因此当体内含水量不足时,就会感觉懒散。

身体努力保持温度

体温调节是晒太阳后感觉疲劳的另一个原因。

当你暴露在阳光的高温下,身体会通过出汗来努力降温,并将更多的血液循环到皮肤表面。这个过程耗费了能量,因而会让人感觉疲倦。

即使你没锻炼身体,晒太阳也会迫使身体使用额外的能量。在炎热环境中待的时间越长,身体工作起来越费劲,这就解释了在海滩上放松晒太阳一整天反而让人感到疲惫的原因。

紫外线对身体的影响

紫外线不仅影响皮肤,而且影响能量水平。当身体试图修复紫外线造成的损失时,就会引发免疫

反应。即使没有明显的晒伤,身体依然要消耗能量来应对紫外线辐射的影响,阳光照射引起的免疫反

应会让人感觉疲劳。另外,长时间暴露在阳光下会

增加褪黑素的分泌量,褪黑素的主要作用就是调节

睡眠,这就导致了瞌睡感。

昼夜节律被扰乱

身体的昼夜节律(或称生物钟)负责调节睡眠-觉醒周期,而阳光对生物钟的功能起到了重要

作用。虽然暴露在阳光下通常会通过增加血清素来

促进清醒,但长时间晒太阳会扰乱昼夜节律,干扰

身体保持清醒的自然信号。因此,晒太阳要避开中午到下午3时阳光最强烈的这段时间。

营养消耗

晒太阳会造成身体出汗,从而失去必要的营养物质和电解质。钾、钠、镁等营养物质对肌肉功能和能量生成至关重要,当这些矿物质减少时,耐力就会降低。如果没有充分补充这些营养物质,就会出现肌肉痉挛或全身无力的症状。

来源:科普中国