



“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、特列帕

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，初中学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。

存量公积金贷款利率 元旦起下调

近万户职工将受益

本报讯（记者陈潜 通讯员潘瑶）省钱啦！2025年1月1日起，存量公积金贷款利率将下调。

2024年5月18日起，个人住房公积金贷款利率下调0.25个百分点，5年以下（含5年）和5年以上首套个人住房公积金贷款利率分别调整为2.35%和2.85%，5年以下（含5年）和5年以上第二套个人住房公积金贷款利率分别调整为不低于2.775%和3.325%。根据规定，2024年5月18日前已发放的个人住房公积金贷款，自2025年1月1日开始执行调整后的利率。

据台州市住房公积金管理中心温岭分中心工作人员介绍，这次利率调整惠及我市住房公积金贷款存量户9830多户，将有助于减轻他们的还款压力。

在某银行工作的王先生就是受益的一位。他在2024年4月办理了100万元的住房公积金贷款，享受的是3.1%的首套利率，到12月底贷款余额为97万多元，根据利率调整，他接下来每月月供可减少120元，如按照王先生剩余232期的还款期限计算，则可以节省2.7万元左右的利息支出。

关于同意王鹏远等同志辞去政协 第十五届温岭市委员会常务委员 职务的决定

（2024年12月30日政协第十五届
温岭市委员会常务委员会第二十次会议通过）

政协第十五届温岭市委员会常务委员会第二十次会议决定：

同意王鹏远、陈小海、邵仕满等同志辞去政协第十五届温岭市委员会常务委员职务，报政协第十五届温岭市委员会第四次会议备案。

关于同意王鹏远等同志辞去政协 第十五届温岭市委员会委员职务的决定

（2024年12月30日政协第十五届
温岭市委员会常务委员会第二十次会议通过）

政协第十五届温岭市委员会常务委员会第二十次会议决定：

同意王鹏远、杨丽萍、陈小海、邵仕满、林宇超、彭丽娜等同志辞去政协第十五届温岭市委员会委员职务。

中国人民政治协商会议 第十五届温岭市委员会委员增补名单

（2024年12月30日政协第十五届
温岭市委员会常务委员会第二十次会议通过）

（按姓氏笔画为序）

王 玮 朱伟文 杨笃妙 吴敏力 吴嘉峰

中国人民政治协商会议第十五届 温岭市委员会常务委员会任免名单

（2024年12月30日政协第十五届
温岭市委员会常务委员会第二十次会议通过）

王以勒同志任政协第十五届温岭市委员会提案委员会主任，免去其政协第十五届温岭市委员会提案委员会副主任职务；莫朝晖同志任政协第十五届温岭市委员会社会和法制委员会主任，免去其政协第十五届温岭市委员会社会和法制委员会副主任职务；

郭德斌同志兼任政协第十五届温岭市委员会环境资源委员会副主任；

莫敏峰同志兼任政协第十五届温岭市委员会港澳台侨和民族宗教委员会副主任；

免去邵仕满同志的政协第十五届温岭市委员会提案委员会主任职务；

免去陈小海同志的政协第十五届温岭市委员会社会和法制委员会主任职务。

新分类 新时尚

本报讯（记者赵云 通讯员郑秋萍）12月28日下午，周女士带着孩子在城西街道宝龙广场游玩时，被垃圾分类活动吸引了过去。

当天，温岭1036二手市集在城西街道宝龙广场再次开市。该二手市集是由温岭电台FM103.6联合温岭市垃圾分类办一起举办

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。

科普之窗

主办单位：市科协

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

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，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