



# 79种鸟类在龙门湖生态湿地公园栖息

## 志愿者们组团“护驾”

本报讯（通讯员江文辉）5月22日是第25个国际生物多样性日，今年的主题是“万物共生和美永续”，呼吁以人与自然和谐共生之道，创和美永续之路，推进全球生物多样性保护治理新进程。上午，龙门湖生态湿地公园迎来了一群身穿绿马甲的环保志愿者，他们走进公园，捡拾垃圾，观察着水面上的鸟类情况。

位于经济开发区的龙门湖省级生态湿地公园，占地面积6.4平方公里。这是一片围垦产生的湿地，湖海相依，造就了独特的湿地风貌，成为了白额雁、斑嘴鸭、针尾鸭、黑脸琵鹭等几十种候鸟的越冬地和“中转站”。

经过调查发现，这里有各种鸟类11目32科79种，其中留鸟种数最多为28种，占35.4%；冬候鸟27种，占34.2%；夏候鸟15种，占19.0%；旅鸟9种，占11.4%。

为守护这片水鸟乐园，市环保志愿者协会松门服务队的志愿者们每月都会来到龙门湖周边开展环保活动，他们也成为了这座公园的守护者。

平安银发路 >>

## 手把手教学 银发族变身“智能达人”



开大教师向老年学员介绍如何查看轻轨站点。

本报讯（记者林奥翔 通讯员孙冰野文/图）近日，浙江开放大学温岭学院开展了老年智能场景应用专项实践活动。活动围绕“带你去远方”主题，针对老年人出行、消费、社交三大核心需求，采用“理论教学+场景实操”双模块培训体系，系统提升老年人智能设备使用能力。

提升了老年人的生活技能，更传递了社会对银发群体的关怀，助力他们在智能时代收获便利与自信。

编后语 >>

老年人的出行安全既是技术课题，更是民生关切。数据显示，我国老年人交通事故中，因不熟悉交通规则导致的占比较高。此类实践通过“手把手”教学，既提升个体风险防范能力，亦推动适老化公共服务迭代。期待更多机构以“需求导向”创新助老模式，让技术进步真正成为银发族出行的“护航者”，而非“绊脚石”。



打开掌上温岭App，扫描二维码，查看浙江开放大学温岭学院自主编印的《智能化场景学习手册》电子版。

新执法 新城事

本报讯（记者赵云 通讯员金泽良 程丽婷）“住手！”日前，市区前溪路，街路长巡查时发现有名男子正在用扳手转动消防栓，当即叫停。

用消防栓的水进行清洗。

案。

“根据《浙江省城市供水管理办法》，城市消防用水设施实行专用管理，除火警用水外，任何单位和个人不得动用。”执法人员向该男子普法，如果确需从消防栓取水，需要经过城市供水企业同意，并报公安消防部门批准。

事实上，擅自使用消防水的行为，并非个例。4月22日，执法人员发现有人在取用箬横一小区消防栓内的消防用水。

定，未经批准擅自通过消防专用供水设施用水的，可处以500元以上1000元以下的罚款。

学院自主编印的《智能化场景学习手册》采用分步图示法，重点解析身份认证、交通查询等实用功能操作流程。在轨道交通实训环节，教学团队现场指导学员调取支付宝乘车二维码，完成进站安检、车票购买全流程操作；“确实有用，学会了以后去杭州、上海等地旅游坐地铁也都方便了。”结束后，李阿姨说，大家一起出行比起坐在房间里更学得进去。



打开掌上温岭App，扫描二维码，查看浙江开放大学温岭学院自主编印的《智能化场景学习手册》电子版。



## 巧手编织 传统门挂

端午节临近，太平街道方城社区居民正在用菖蒲、艾草等传统材料制作艾草花束门挂。菖蒲挺拔修长，艾草清香四溢，搭配各种装饰物，在居民们的巧手下变成一件件精美的艺术品。

通讯员 张鲜红 摄

城南 >>

## 糖勺竹笛变身“社科教具” 非遗集市办成亲子课堂

本报讯（记者张璐祎 通讯员金云国 郭瑾伊）近日，城南镇党建办、妇联联合吞环幼儿园、后岭村文化特派员，在岭南共富中心举办社科普及周社科集市活动。活动通过互动体验、知识讲解等形式，吸引了众多家长与孩子参与，感受传统文化与社科知识的魅力。

活动现场设置了多个主题鲜明的互动摊位。糖画摊位前，摊主手持糖勺，以糖为墨，在石板上挥洒自如，不一会儿，各种图案便栩栩如生地呈现出来。精美的糖画受到了孩子们的喜爱。

孩子们和家长们讲解购买正式出版物的的重要性，通过生动的案例和通俗易懂的语言，让大家深刻认识到非法出版物的危害，增强了大家的文化安全意识。

符的魅力。

此外，城南镇禁毒办设置了禁毒摊位，通过展示毒品模型向孩子和家长们普及禁毒知识，提高大家的防毒拒毒意识。家长郭鑫月表示：“带小朋友参加这样的活动非常有意，孩子可以在有趣的氛围中学习传统文化与社科知识。”

台州银行南片区域 >>

## 银行网点变身“老年大学”

本报讯（记者姚天 通讯员李亚妮）“原来喝粥也有这么多讲究，这里讲的都是咱听得懂的‘土方子’！”近日，台州银行温岭尚书坊小微企业专营支行内一片欢声笑语。30多位“银发学生”戴着老花镜，边记笔记边和养生专家热烈讨论。

的健康知识盛宴。

活动现场，养生讲师充分结合台州地域饮食文化特点，从夏季消暑食疗方剂的搭配、粗细粮的科学配比等日常生活饮食细节入手，深入浅出地讲解了科学饮食知识，还针对常见的养生误区进行了详细辨析。老人们认真地记着笔记，并不时就自己关心的健康问题与讲师热烈讨论。

这是一场专为60周岁以上老年朋友开设的“银龄花开”饮食养生讲堂。活动现场气氛热烈，深受“银发族”好评。

在关注老人身体健康的同时，银行工作人员还结合实际案例，向老人们普及反诈知识，提醒他们增强风险防范意识，守护好自己的“钱袋子”。

为进一步做好养老金融服务，今年，台州银行以“银龄花开·养老金融服务中心”为主阵地，组建了“银龄花开·养老金融志愿服务队”，旨在通过丰富多样的公益活动，为老年群体提供更有温度的服务，切实提升养老金融服务品质。此次饮食养生讲堂便是该系列活动的生动呈现，银行特邀中医养生专家，为老年朋友们带来了一场兼具实用性与趣味性的

“我们不只是办银行业务，更想成为老年朋友的‘社区管家’。”台州银行南片区域相关负责人表示，“接下来，我们将以实际行动践行社会责任，不断丰富养老金融服务内涵，打造更具特色和影响力的养老金融服务品牌，为老年群体的幸福晚年保驾护航。”

## 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

## 春食焕活计划 给身体充满电

春天来啦，万物都在伸懒腰苏醒，我们的胃口也该像枝头的新芽一样舒展开来。这时候饮食可以试试“温柔点”对待身体。今天，营养师就结合春季气候特点和身体需求，从营养角度跟大家聊聊如何通过调整春日饮食，滋养身体。

### 特调花果茶饮 隐形营养补给站

北方的春天气候干燥，适合多饮水，用天然食材温和地浇灌身体。菊花富含硒元素和黄酮类化合物，强大的抗氧化作用可以辅助肝脏在春季休养生息。山楂的有机酸促进消化酶分泌，特别适合春节后遗留的脾胃虚弱。玫瑰花的维生素C和单宁酸，可以缓解春季情绪波动。

抓住把菊花加两颗枸杞煮菊花枸杞茶，看花瓣在玻璃杯里舒展，枸杞释放热情的色彩；或者煮壶陈皮山楂水，酸酸甜甜唤醒慵懒的脾胃。下午困倦时，比咖啡更温柔。

### 天然甜味 控糖不减幸福感

巧克力、蛋糕、奶茶或许已经成为不少人增加幸福感的必选项。其实这些零食饮料中添加的甜味剂的口感都是在模仿和放大大自然的甜味而已。用红枣、桂圆替代巧克力，木瓜炖鲜奶当甜品，渴了煮一碗蜂蜜苹果水，满屋都是阳光晒过的甜香。

红枣中的β-胡萝卜素在体内转化为维生素A，保护春季干燥的呼吸道黏膜，减少流感的发生。蜂蜜苹果中的果胶可以帮助滋养肠道菌群，稳定免疫力。

### 轻脂高蛋白 给代谢加点“润滑剂”

天气转暖，身体代谢像解冻的小溪开始活跃，别让肥甘厚味压住这份轻盈，暂时先和厚重的火

锅、重口的烤肉、甜腻的炖肉说拜拜，试试把红烧肉换成清蒸鱼、豆腐汤，让肠胃在春风里透透气。

同样的低脂优质蛋白质能在春季更好地帮助细胞更新。最好增加一些ω-3脂肪酸的摄入，比如亚麻籽、深海鱼等食物来源的脂肪，既能减轻春困时的脑疲劳，又能缓解花粉季的炎症反应。

### 把“春天”端上餐桌 瘦身美颜一并搞定

春季，大家可以多选择时令蔬菜，这是膳食纤维、维生素、矿物质的充电站，想要瘦身美颜的朋友看过来。

比如富含叶酸和维生素K的荠菜、菠菜，帮助造血系统适应气温变化，让你面带桃花。来盘荠菜饺子，估计是没人能拒绝的美味。谁说只能暗送秋“菠”，咱们春天的餐桌上更适合端上一盘菠菜炒鸡蛋。

春天常见的春笋、豆苗可是高膳食纤维+低热

量的典范，促进肠道蠕动，排出冬季积存的代谢废物。香椿富含槲皮素、多酚类物质，是天然的抗氧化剂，适合易过敏体质。荠菜饺子、嫩笋炖汤……这些时令蔬菜就像春天的信使，让我们把它们独有的清新盛上餐桌。

### 补充维生素D 满血复活身体棒

猫冬过后，身体里的维生素D容易出现储备不足的情况，餐桌上可以选择富含维生素D的香菇、鸡蛋黄等食物。同时，增加户外活动，增加日照时长，比如餐后走一走，午后晒一晒，都可以更好地帮助大家春天恢复活力。

值得一提的是，每天让餐桌上出现三种以上颜色的蔬菜（如绿色菠菜+橙色胡萝卜+紫色甘蓝），不同植化素协同作用，比单一补充剂更易吸收。就像春天本身一样多彩起来，身体才有生命力。

来源：科普中国